

MAGAZINE • APRILE 23

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



Il meraviglioso  
mondo del Carciofo  
con tante ricette

Il borgo medievale di Torre  
Cajetani dominato dal  
Castello Teofilatto

Da Fausto al Miralago  
di Fondi per il tuo  
matrimonio da sogno

Turismo e birra:  
binomio in  
crescita



di Livia Gualtieri



# IL VIAGGIO IN TRENO TRA STORIA E CULTURA

**N**el terzo millennio, tra i voli intercontinentali, la velocità e il mito, creato dalla rete, di una vita "in tempo reale", si tende a riscoprire il piacere del viaggio gustato lentamente. E il mezzo di trasporto che più lo rappresenta è certamente il treno. Migliaia di chilometri di reti ferroviarie, in tutto il mondo, consentono di scoprire località e panorami straordinari che, solo con la libertà e la tranquillità del viaggio in carrozza, si possono davvero ammirare in tutto il loro fascino. E vi sono alcuni treni, per così dire speciali, che fanno conoscere al viaggiatore itinerari dal sapore storico e naturalistico incomparabili. Potremmo salire a bordo del **Rovos rail**, convoglio di lusso con carrozze stile anni 20'/30' che attraversa il Sudafrica, da Cape Town a Johannesburg, tra paesaggi mozzafiato, arrivando a toccare anche le Cascate Vittoria.

O prenotare un viaggio nell'India misteriosa, da Dehli a Mumbai, tra arredi eleganti, a bordo del **Maharaja Express**, considerato il treno più lussuoso del mondo. E che dire di un passaggio verso le rovine dell'antica città inca di Macchu Picchu arroccata sulle Ande? Possiamo farlo con il Belmond Hiram Bingham, treno che sfoggia legni pregiati e ottone su carrozze anni 20' viaggiando attraverso la catena andina, tra Cuzco e Macchu Picchu. E che prende il nome dall'archeologo ed esploratore americano considerato lo scopritore della città. C'è poi il **Venice Simplon Orient**

**Express**, erede dello storico treno che viaggiava tra Parigi e Costantinopoli, di cui percorre ancora parte della tratta, conducendo da Venezia a Londra, attraverso i luoghi più suggestivi d'Europa. E che mantiene l'attrattiva di treno più famoso del mondo, con i suoi vagoni totalmente restaurati, che richiamano suggestioni letterarie e cinematografiche. Per chi ama la montagna c'è lo svizzero **Glacier Express**, considerato il treno più lento del mondo. Percorre in otto ore i 270 km che separano Zermatt da St. Moritz, tra valli alpine e monti innevati, con panorami da sogno. Ma anche nel nostro meraviglioso paese c'è un'ampia scelta di treni che permettono di scoprire borghi, monti, mare, storia e natura, seguendo i propri gusti e le proprie passioni. Tra i tanti, ne cito due particolarmente affascinanti. Uno è la **Ferrovie delle Centovalli** che collega Piemonte e Svizzera partendo da Domodossola e arrivando a Locarno. La sua particolarità, se si viaggia in autunno, è quella di attraversare panorami così suggestivi e ricchi di splendidi colori, da essere paragonati a quadri impressionisti. Per questi colori, è detto anche **Treno del foliage**. L'altro è la **Ferrovie dei Parchi**, detta anche **Transiberiana d'Italia**, per i paesaggi innevati che la caratterizzano d'inverno, che attraversa i Parchi Nazionali d'Abruzzo e della Majella tra Sulmona e Isernia. Scorrendo panorami da un finestrino ci si può immaginare protagonisti di romanzi o annotare appunti per diari di viaggio da novelli Bruce Chatwin.



Corso della Repubblica, 79 - Frosinone (ITALY) +39 0775 854279 - info@chiarad.it - www.chiarad.it

**CHIARA D.**

YOUNIQUE

**SS/2023**

ORCIANI

[ Picture by ORCIANI ]



**VIAGGIANDO CON GUSTO**  
**PESCE SELVATICO: UN**  
**INVESTIMENTO SOSTENIBILE**

**18**

**SAPORI DELLE ERBE**

**IL LIQUORE NIENTE**

**22**

**PIACERE IN TAVOLA**

**RICETTA DELLE FRASCHETTE**

**DI ANDREA RICCIARDI**

**24**



**ENO-TURISMO IN CIOCIARIA**  
**TURISMO E BIRRA: BINOMIO**  
**IN CRESCITA**

**6**

**LE RICETTE DI STAGIONE**  
**DI CRISTINA TODARO**

**9**

**I CASTELLI DELLA CIOCIARIA**  
**PANORAMA SUL CASTELLO DI**  
**TORRE CAJETANI**

**14**



**L'EDITORIALE**  
**CONFAGRICOLTURA OMAGGIA DI UN**  
**DEFIBRILLATORE**

**38**

**COME ALIMENTARSI**  
**A TAVOLA CON LA NUTRIZIONISTA**

**42**

**GUIDA ENOGASTRONOMICA PER**  
**AUTOSTOPPISTI**

**HIC ET NUNC**

**46**



**IL FANTASTICO MONDO DEI CARCIOFI**  
**CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO**  
**IGP: IL PROTAGONISTA**

**26**

**LA RICETTA STELLATA**  
**LO SPAGRETTO ALL'ARRABBIATA**  
**DI FAUSTO FERRANTE**

**32**

**IL VINO SECONDO ME**  
**ENOTECHES: UN VIAGGIO TRA I SAPORI**  
**DEL VINO**

**34**



Anno 8 - N. 4 - APRILE 2023

**CIOCIARIA & CUCINA**  
 excellence

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

**Direttore Responsabile:** Marco Ceccarelli

**Editore:** Alfio Mirono

**Redazione e contributi:** Alfio Mirono, Angelica Amodei, Roberto Castellucci, Marcella Ciapetti, Antonio Colasanti, Linda Contreras, Alessia Feola, Fausto Ferrante, Livia Gualtieri, Pamela Liccardo, Maria Mandarelli, Marco Marrocco, Paolo Parravano, Mary Pellegrino, Eleonora Quattrociocchi, Cecilia Re, Marco Sargentini, 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](http://www.ciociariaecucina.it/magazine)

**TAPPEZZERIA**  
 Venturi Roberto



**OLIO, IL GUSTO DEL SAPERE**  
**L'ANALISI SENSORIALE DI UN OLIO:**  
**I DIFETTI**

**54**

**A TAVOLA DA PATRIZIA**  
**HOME RESTAURANT**

**56**

**IN SALUTE**

**I MILLE BENEFICI DELLA VITAMINA C**

**58**

**PIACERE PER VISTA E UDITO**

**VISTA, UDITO: I CIBI CHE AIUTANO A**  
**MANTENERLI SANI**

**60**

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

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 2023

CIOCIARIA & CUCINA  
excellence

 Confagricoltura  
Frosinone

CIOCIARIA  
& CUCINA  
excellence

 **DF**<sup>®</sup>  
**GOCCE**  
Liquori & Distillati

 mida

 **CHIARA D.**  
YOUNIQUE

 **BRICO**  
**Porte**

 *La Car*  
*Nocceria*  
MACELLERIA - GASTRONOMIA  
ENTRÉE

 **Otovision**<sup>®</sup>  
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

CIOCIARIA  
& CUCINA  
excellence

CIOCIARIA  
& CUCINA  
excellence

 **Campetelli**  
CAFFÈ

 **DF**   
PARAFARMACEUTICI s.a.s.

 **CAMPOLI**  
**GOMME**  
di Campoli Nicola e Campoli Stefano

 *Triticum*

 **SARANDREA**  
LIQUORERIA - ERBORISTERIA  
Collopolo dal 1918



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



## TURISMO E BIRRA: BINOMIO IN CRESCITA

**I**l turismo enogastronomico è una realtà in continua crescita e la birra sta diventando sempre più un'attrazione per i turisti appassionati di **Beer&Food**. Negli ultimi anni sempre più turisti hanno visitato un birrificio o hanno partecipato a un evento legato alla birra.

La birra sta diventando sempre più una scelta popolare per i turisti in cerca di esperienze culinarie uniche. Gli ultimi studi del settore hanno rivelato che il mondo **brassicolo** continua a sedurre i turisti appassionati e non di questo mondo.

Le visite nei birrifici artigianali stanno diventando sempre più una delle esperienze preferite dei turisti appassionati di birra. Oltre alla degustazione della birra prodotta in loco, i turisti si aspettano di poter abbinare i piatti locali con le birre del birrificio. Questa aspettativa, sebbene complessa da soddisfare, è diventata sempre più popolare per gli amanti della birra.

Inoltre, i turisti cercano un'esperienza di acquisto all'interno del birrificio, dove possono trovare una vasta gamma di birre a prezzi convenienti. Alcuni di questi stanno sviluppando un modello di vendita diretta o online con consegna a domicilio per creare una relazione più stabile con i loro clienti.

Infine, l'esperienza attiva è sempre più richiesta nel turismo enogastronomico, e la birra non fa eccezione. Molti turisti vorrebbero avere la

possibilità di provare a produrre la birra, vivere un'esperienza all'aria aperta tra luppoli e campi d'orzo, o partecipare a un **corso di foraging** per imparare a raccogliere piante e frutti selvatici utilizzati come ingredienti aggiuntivi per la produzione delle birre 100% locali.

Inoltre, il turismo della birra potrebbe rappresentare un'opportunità per i tour operator che cercano di espandere il loro mercato nel settore. Molte persone vorrebbero partecipare a un viaggio organizzato alla scoperta dei birrifici e delle loro birre artigianali. Questo settore in crescita offre una vasta gamma di opportunità per i tour operator che vogliono creare pacchetti turistici dedicati alla birra.

Un birrificio che sta adottando questa filosofia, impegnandosi con nuovi investimenti per la promozione del suo marchio in abbinamento ai cibi del territorio è il birrificio di Cassino **Sancti Benedicti**. Di questa azienda e del suo sviluppo ne parleremo nei prossimi mesi, quando sarà possibile svelare le ultime novità, ora è tutto top-secret.

Nel frattempo, chi volesse conoscere i birrifici artigianali della Ciociaria e assaggiare le loro birre, o vivere una degustazione di piatti locali e birra in abbinamento, può inviare una e-mail a **info@ciociariaecucina.it**.



# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

Il 18 aprile 2023

RISTOR IMPIANTI organizza

## Corso di Pasticceria

con ANDREA FIORI

Ottimizzazione dei processi  
produttivi, semifreddi, pasticceria  
da banco, colazioni e monoporzioni

*in collaborazione con*

**IRINOX**



Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

Via Maria, 357 – loc. Castelmassimo – 03029 – VEROLI (FR)

Tel. 0775.434599 – mail: [info@ristorimpianti.com](mailto:info@ristorimpianti.com)



# CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

## APRILE



La primavera prosegue con giorni più lunghi, temperature più elevate e una lunga lista di spesa, soprattutto per quanto riguarda la frutta e la verdura di stagione. Da un lato, abbiamo fragole, limoni, cedri, pere, nespole e rabarbaro; dall'altro, una serie di baccelli verdi tutti da sgusciare, dai piselli alle fave, dalle taccole ai fagiolini. E non finisce qui, perché sulle bancarelle del mercato si trovano ancora asparagi, carciofi, agretti e ravanelli accompagnati dalle gustose erbe di campo.

La stagionalità riguarda anche il mare: ci sono crostacei squisiti come lo scampo e la canocchia che si trovano vicino agli scogli; oppure pesci come l'alice e lo sgombro che nuotano in superficie, pesci azzurri buoni per molte preparazioni. E ancora, ci sono pesci classici come la leccia, il dentice e la spigola che si trovano nelle profondità marine e che sono ideali per essere gustati al forno, sotto sale o all'acqua pazza.



### VERDURA E ORTAGGI

piselli, fave, taccole, fagiolini, asparagi, carciofi, agretti e ravanelli



### FRUTTA

fragole, limoni, cedri, pere, nespole e rabarbaro



### PESCE

scampo, canocchia, alice, sgombro, leccia, dentice e la spigola





*Con l'arrivo della primavera, inizia anche la stagione del carciofo, un ortaggio che adoro per il suo sapore intenso e per le proprietà benefiche per la salute. Questo ortaggio versatile può essere cucinato in molti modi diversi e utilizzato in numerose ricette. Perciò, voglio condividere con voi due ricette a base di carciofi, facili e gustose, che potete preparare per un pranzo o una cena leggera. Spero che queste ricette vi ispirino e vi aiutino a gustare al meglio il sapore di questa meravigliosa stagione.*



## Il crudo e il cotto

*Questa ricetta prevede l'utilizzo di carciofi violetti, zucchine e fiori di zucca sia crudi che cotti, accompagnati da una salsa di limone e olio extravergine d'oliva aromatizzata con menta fresca. Inoltre, la pietanza è arricchita con qualche inflorescenza di broccoletti romani e viene servita con radicchio romano o indivia belga.*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 carciofi violetti
- 3 zucchine
- 4 fiori di zucca
- limoni
- olio extravergine La Ciera dei Colli
- sale
- pepe
- menta fresca
- qualche inflorescenza di Broccoletti romani
- 1 radicchio bianco o indivia belga

### PROCEDIMENTO

Pulire i carciofi togliendo le foglie più esterne, affilando il contorno; tagliarli a metà per eliminare eventuale barbetta interna. Strofinare completamente con del limone e mettere a bagno in acqua mentre si puliscono gli altri.

Terminata l'operazione di mondata, scolarli e tagliarli a fettine sottili per poi metterli in una ciotola con del limone olio sale pepe e menta fresca.

Lasciar macerare un'oretta. Dopo aver lavato le cimette di broccoletti metterle a bollire in acqua salata 5-6 minuti; scolare e far raffreddare. Lavare le zucchine prendere un apposito utensile e fare degli spaghetti sfruttando soprattutto la parte esterna della zuccina. Condire con olio sale limone e pepe e lasciar macerare una mezz'oretta. Tagliare i fiori di zucca a metà senza eliminare il pistillo interno (lasciarne due crudi per la decorazione) e passarli velocemente in padella calda con un filo d'olio e tenere da parte. Fare la stessa cosa con alcune foglie dell'indivia, mentre la parte cruda la tagliamo a spicchi e la condiamo con olio e sale.

Siete pronti per impiattare. Buon divertimento e buona primavera

### NOTE

Su questa insalatina di carciofi vi consiglio un olio delicato come **La Ciera dei Colli** un monocoltivar che proviene da ulivi secolari di Monte San Giovanni Campano



della Chef Cristina Todaro



## Agnolotti primavera

*Questo piatto non solo è un'opera d'arte per gli occhi, ma anche per il palato. La pasta fresca è morbida e delicata, mentre il ripieno di carciofi e ricotta è cremoso e pieno di sapore. Il condimento di carciofi, burro e parmigiano aggiunge una nota di ricchezza e profondità al piatto.*

*In definitiva, l'Agnolotti Primavera è un piatto da provare assolutamente, che vi porterà in un viaggio di sapori primaverili*

### PROCEDIMENTO

Preparare la pasta mescolando la farina alle uova ed un pizzico di sale (se aggiungiamo un cucchiaino di olio la nostra pasta sarà più elastica) Una volta ottenuto il panetto lasciar riposare almeno mezz'ora coperto con pellicola. Nel frattempo prepariamo il ripieno; Pulire i carciofi privandoli delle foglie esterne (che non butteremo) e della parte coriacea del gambo. Tagliarli prima a metà privandoli della barbetta e poi grossolanamente per cuocerli in una padella con dell'olio sale, menta e due spicchi di aglio in camicia che poi toglieremo. Aggiungere un bicchiere di acqua e portare a cottura. Una volta cotti i carciofi, tenerne da parte una metà (che utilizzeremo per l'impattamento) e all'altra metà possiamo unire la ricotta e il parmigiano. Il ripieno è pronto.

Intanto prendiamo le foglie più esterne del carciofo, le tagliamo in parti più piccole e le cuociamo in una padella con olio aglio poco sale e pepe, aggiungendo sempre un pochino di acqua. Una volta cotte, frullarle con dell'olio e del limone e passare tutto in un passino per eliminare le parti dure. Tenere da parte in caldo, la crema ottenuta, ci servirà per l'impattamento.

Stendere la pasta in una lunga lingua con una macchinetta o con il mattarello, riempire con il composto di ricotta e carciofi; sovrapporre con un'altra sfoglia di pasta e formare a piacere (quadrata o tonda), tagliando con un coppapasta

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

#### PER LA PASTA FRESCA

- 5 uova medie
- 500 g di farina 0
- poco sale

#### PER IL RIPIENO

- 500 g di ricotta di pecora
- 4 carciofi Violetti o Mammole
- 50g parmigiano, 30g pecorino
- olio extravergine, sale, pepe, menta

#### PER IL CONDIMENTO

- 3 Carciofi
- parmigiano
- olio, sale, pepe, menta, 100g di burro

o una rotella tagliapasta. Tenere la pasta ripiena da parte spolverizzandola con della semola rimacinata. Pulire i 3 carciofi, come prima, (ricordarsi che il limone non li fa annerire) tagliarne 1 sottilissimo e friggerlo in un padellino con olio fino a farlo diventare croccante. Mettere a scolare su carta da cucina.

Tagliare gli altri due a spicchi un pochino più grandi e cuocerli velocemente in padella con dell'olio (Rimarranno croccanti)

Metter a bollire dell'acqua per cuocere la pasta; scolare e mantecare con il burro.

Nel piatto metteremo sul fondo i carciofi trifolati (tenuti da parte) con a fianco la crema degli stessi, sopra la pasta e a guarnire i Carciofi appena scottati e quelli fritti croccanti.

# OSTERIA NEW YORK

CARNE ALLA GRIGLIA, PINSA,  
CUCINA SENZA GLUTINE



PIATTI TIPICI DELLA TRADIZIONE CIOCIARA  
RIVISITATI CON INTUITO E CREATIVITÀ

Via Stella, 96 - BROCCOSTELLA (FR)  
+39 0776 193 8150 - giannilupo@gmail.com  
www.osterianewyork.it





della foodblogger *Pamela Liccardo*

# L'astice al sapore esotico: una delizia per il palato



## INGREDIENTI:

- 1 astice intero fresco di 400-500 g
- 1 arancia spremuta
- 1 anice stellato
- 20 g di zucchero di canna
- sale
- pepe nero in grani
- peperoncino
- 1 foglia di alloro
- 1 mango
- 1 avocado
- 1 zenzero
- 2 fruit passion
- 1 lime
- Olio evo
- sale maldon

*Se sei alla ricerca di una ricetta per sorprendere i tuoi ospiti o semplicemente per deliziare il palato della tua famiglia, non cercare oltre! L'astice al sapore esotico è il piatto perfetto.*

*Proveniente dalla prestigiosa pescheria di Anagni **Puossoneri**, questo piatto a base di astice è l'ideale per la primavera, quando il desiderio di piatti freschi e colorati si fa sentire. Gli ingredienti esotici utilizzati in questa ricetta lo rendono un'esperienza culinaria unica e intensa, in grado di evocare lontane mete tropicali.*

*L'astice, con la sua carne morbida e succosa, è la scelta perfetta per un secondo piatto di pesce che lascerà tutti a bocca aperta.*

*È il piatto perfetto per chi cerca un'esperienza culinaria indimenticabile.*

## PREPARAZIONE

Mettere sul fuoco una pentola alta con dell'acqua e aggiungere un pizzico di sale, i grani di pepe nero, una foglia di alloro e un anice stellato.

Quando l'acqua inizia a bollire, immergere l'astice nella pentola facendo attenzione a non scottarsi e lasciarlo cuocere per 8-10 minuti.

Rimuovere l'astice dalla pentola con delle pinze e raffreddarlo velocemente in acqua ghiacciata per fermare la cottura.

Tagliare un mango maturo a fette e metterlo in una padella insieme al succo dei frutti della passione, lo zenzero, lo zucchero di canna, peperoncino e succo di arancia.

Cuocere a fuoco medio per circa 8 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

Frullare il tutto con un frullatore ad immersione e lasciare raffreddare la salsa.

Sbucciare l'astice cercando di mantenere il corpo intatto e adagiarlo con le pinze come da foto.

Condire l'astice con olio e sale Maldon, quindi decorare con le fette di mango, avocado (condito con succo di lime e pepe) e la salsa precedentemente preparata.

**Buon appetito!**



∞

**PUASSONERÌ**

LA MAISON DEL PESCE

# UNA NUOVA IDEA DI PESCHERIA



VIA DELLA PESCHIERA 7/A, ANAGNI  
TEL. 340 619 7534 - [WWW.PUASSONERI.COM](http://WWW.PUASSONERI.COM)





a cura di *Chiara Carla Napoletano*



## PANORAMA SUL CASTELLO DI TORRE CAJETANI

### IL CASTELLO PIÙ ROMANTICO DELLA PROVINCIA DI FROSINONE

**L**e mura possenti ricoperte di edera, le lunghe scalinate, il giardino con il piccolo teatro, Castello Teofilatto è indubbiamente il castello più romantico della Ciociaria, pervenuto in ottime condizioni fino ai nostri giorni, grazie alle cure della famiglia Teofilatto che ne ha preso nuovamente il possesso negli anni 60, dopo che fu per un lungo periodo in mano ai Caetani. Ma il castello non è solo bello esteticamente, ha anche una storia antichissima alle spalle, tra le più antiche d'Italia. L'alba dei

suoi giorni inizia durante l'epoca romana, nelle vesti di Castrum, sede delle guarnigioni romane. Nelle cronache della sua storia, è scritto anche del passaggio di San Benedetto prima di proseguire il viaggio e fermarsi a Montecassino dove avrebbe fondato la famosa Abbazia. Nel X secolo, il castello è divenuto proprietà dei Teofilatto che esercitavano un grande potere temporale, guidando la Chiesa per diversi secoli e che incentrarono l'attenzione anche sul castello, in particolar modo con Giovanni XII, bisnipote del Senatore Teofilatto, il

castello ebbe notevole influenza nel territorio ciociaro e non solo. Nel 1295 fu acquistato dai Caetani che iniziarono i lavori per la costruzione del palazzo accanto alla torre preesistente. Nel 1303 Bonifacio VIII diede l'investitura di feudo al Castello con una Bolla "Circumspecta sedis" Nel 1349 il castello subì un violentissimo terremoto che gli procurò ingenti danni, ma i Caetani fecero tutto il necessario per riportarlo in auge. In breve tempo, tornò ad essere una fortezza inviolabile con ponti levatoi mura e torri, come dimostrano due documenti del 1437 e del 1439. Dopo una breve parentesi in cui nel 1500 Papa Alessandro VI Borgia lo confiscò per cederlo al fratello Giovanni Borgia, il castello tornò alla famiglia Caetani, alla quale restò in possesso fino alla sua estinzione nel XIX secolo. Durante gli ultimi anni in cui restò nelle mani dei Caetani, il castello subì notevoli cambiamenti come l'eliminazione dei ponti levatoi e della cappella. Il castello fu molto danneggiato dal terremoto della Marsica del 1915 ed in seguito la torre e gli edifici subirono nuovi crolli. Nel 1960 venne acquistato dalla Famiglia Teofilatto originaria proprietaria della fortificazione come abbiamo visto all'inizio del suo racconto. Oggi il castello è aperto e visitabile da tutti coloro che vogliano conoscerne da vicino la bellezza e la storia che lo hanno accompagnato per millenni.

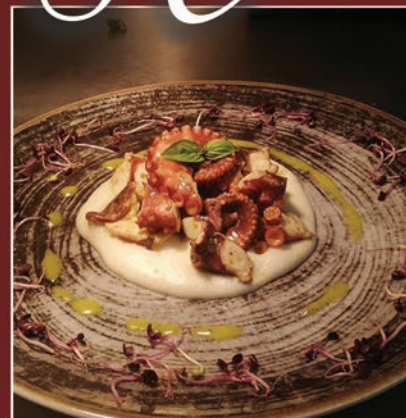








# Chalet 80



Via Circonvallazione Cerano,7, Fuggi  
Tel. 349 407 0066 • [www.chalet80.it](http://www.chalet80.it)



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



*Foto recuperata dal sito della Regione Lazio*

## TORRE CAJETANI. UNA CITTADINA MEDIEVALE CON UN PANORAMA MOZZAFIATO

**B**envenuti nella mia rubrica enogastronomica "Viaggiando con gusto", dove vi porterò alla scoperta del meraviglioso mondo dei Castelli della Ciociaria, in particolare a Torre Cajetani. Questa antica cittadina medievale è situata su una collina a 819 metri di altitudine e offre una vista panoramica mozzafiato del territorio circostante. Il borgo medievale di Torre Cajetani è uno dei centri più alti e più noti della Ciociaria. Dominato dal Castello Teofilatto, riportato a nuovo lustro dalla famiglia Teofilatto dopo anni di abbandono. Ora è uno dei luoghi più suggestivi e ambiti per matrimoni ed eventi nella regione. Voglio ringraziare Maria Adele Teofilatto per la calorosa accoglienza con cui ci ha aperto le porte del castello, a me e a Chiara Carla, e per la meravigliosa visita guidata che ci ha concesso. Ma ciò che rende Torre Cajetani un vero tesoro enogastronomico è la sua cucina locale, che è

rappresentata al meglio dal ristorante Chalet 80. Qui, i fratelli Marco ed Emiliano creano piatti che celebrano la tradizione culinaria del territorio, che soddisferanno i palati più esigenti. Il ristorante è situato in una location da mille e una notte, che renderà la vostra esperienza indimenticabile. Ma non c'è solo il cibo che rende Torre Cajetani un luogo magico. I dintorni di questo comprensorio circondato da colline e montagne sono costellati di bellezze naturali e attrazioni turistiche, come il borgo di Trivigliano, situato su una collinetta panoramica a 780 metri, con le sue chiese di Sant'Oliva e di Santa Maria Assunta. Un'altra tappa imperdibile è Vico nel Lazio, un gioiello medievale circondato da uliveti secolari. Le sue 24 torri, incastonate nella meravigliosa cinta muraria lunga quasi un chilometro con tre porte di ingresso, racchiudono una matassa di stradine completamente chiuse al traffico automobilistico. Nella splendida piazza del paese, il profumo di



DOLCE  
*Forneria*

VICO NEL LAZIO

*e la Piazza profuma,  
oggi come allora.*



Ph Chiara Carla Napolitano

pane e dolci proveniente dall'antico forno del paese "la Dolce Forneria" accoglie i visitatori. Qui è possibile gustare dolci locali dai sapori ricchi e rilassarsi nella splendida piazza ai piedi della fontana adiacente, gustando la loro deliziosa pizza. Ma di Vico nel Lazio ne parleremo nei prossimi numeri di Ciociaria&Cucina, dedicato al suo ricco comparto enogastronomico e al suo parco tematico. Nel frattempo, non dimenticate di visitare Collepardo e la sua Certosa di Trisulti, nonché l'Erboristeria Liquoreria Sarandrea, che ha una storia di oltre cento anni. A Guarcino, invece, vi consigliamo di pranzare all'antico Ristorante da Giuliana, dove i piatti della tradizione fanno da paciere dopo una lunga passeggiata a Campo Catino. E se cercate il miglior caffè della provincia, non potete perdervi il Caffè Campetelli, nella torrefazione adiacente alla piazza di Guarcino, Carlo e Gioia vi accoglieranno con molto piacere. Infine, L'Amaretto di Guarcino, l'unico e inimitabile, è quello di Federica Verdecchia, dove nel suo laboratorio si possono assaggiare i migliori biscotti e soprattutto il famoso amaretto, per riempirsi di dolci coccole. Se desiderate allungare il vostro itinerario fino al capoluogo, vi consiglio di prenotare una cena presso la fraschetta "A Piazza Regina" dello chef Andrea Ricciardi. I suoi piatti tipici delle fraschette



sono un richiamo irresistibile per tutti i buongustai. Ma questo territorio non è solo cibo, vino e olio. Fiuggi, ad esempio, è una celebre località termale, dove potrete rilassarvi e rigenerarvi tra le fonti e i palazzi in stile liberty, del '700 e dell'800. Il centro storico medievale di Fiuggi è un altro luogo da non perdere, con i suoi scorci suggestivi e la sua atmosfera incantata. In conclusione, se siete alla ricerca di una meta che vi offra una combinazione perfetta tra buona cucina, bellezze naturali e attrazioni culturali, non potete perdervi Torre Cajetani, il suo Castello e il comprensorio che lo circonda. Vi garantisco che rimarrete incantati dalle meraviglie che questa terra ha da offrire.



Laboratorio Artigianale  
**L'Amaretto**<sup>®</sup>  
di Guarcino



Via Arringo, 5 • 03016 Guarcino (FR)  
Tel.: +39 338 804 35 03 • [info@lamarettodiguarcino.com](mailto:info@lamarettodiguarcino.com)  
[www.lamarettodiguarcino.com](http://www.lamarettodiguarcino.com)





a cura della Redazione



## IL LIQUORE NIENTE: IL LIQUORE CHE RISPONDE CON IRONIA ALLA RICHIESTA DI "NIENTE" AL BAR

**C**on l'arrivo della primavera il Liquore Niente è il prodotto più indicato per il saluto di benvenuto della nuova stagione.

Si tratta di un liquore a base di infusi di erbe fresche, la cui ricetta originale garantisce un gusto intenso e aromatico che rappresenta perfettamente la stagione primaverile.

Ma perché un nome così insolito? Il Liquore Niente nasce nel secolo scorso dall'intuizione del Liquorificio Sarandrea di rispondere in modo ironico al ricorrente problema dei clienti che al bar, in compagnia, non consumano "Niente".

Infatti, quando si ordina una bevanda al bar e qualcuno in compagnia risponde "Niente", può creare un momento di imbarazzo o di disagio. Ecco perché il Liquorificio Sarandrea ha deciso di creare un liquore che rispondesse con ironia a questa richiesta.

Il Liquore Niente può essere consumato liscio, come correzione nel latte, come bagna per pasticceria e per la preparazione di ottimi dolci a base di ricotta.

La composizione del liquore è tratta dal ricettario storico del Liquorificio Sarandrea, garantendo così un prodotto originale e di alta qualità.

Il Liquore Niente è stato accolto molto positivamente dai clienti del Liquorificio e si è diffuso rapidamente nei bar e nei locali della zona. La sua etichetta, con un design accattivante e originale, lo rende un regalo ideale per gli amanti dei liquori e delle bevande particolari.

In conclusione, se siete alla ricerca di un liquore originale e dal gusto intenso, il Liquore Niente potrebbe essere la scelta giusta per voi. La sua freschezza lo rende un'ottima scelta per la stagione primaverile, un prodotto unico nel suo genere, che risponde con ironia alla richiesta di "Niente" al bar e che garantisce un'esperienza di gusto unica e indimenticabile.

Ecco come potreste preparare tre cocktail con il Liquore Niente, sfruttando al massimo le sue caratteristiche aromatiche e fresche, creati per voi dai migliori bartender di Ciociaria&Cucina Excellence:

**"SPRING FLING"** - in un bicchiere alto con ghiaccio, versare 30 ml di liquore Niente, 30 ml di gin, succo di mezzo lime e completare con acqua tonica. Guarnire con una fetta di lime e una foglia di menta fresca.

**"HERBAL SPRITZ"** - in un bicchiere da vino con ghiaccio, versare 45 ml di liquore Niente, 30 ml di Bitter Sarandrea, succo di mezzo limone e completare con prosecco. Guarnire con una fetta d'arancia e un rametto di rosmarino fresco.

**"GREEN GARDEN"** - in uno shaker, agitare 30 ml di liquore Niente, 15 ml di succo di limone fresco, 15 ml di sciroppo di zucchero e 6 foglie di basilico fresco. Versare il tutto in un bicchiere basso con ghiaccio e completare con acqua tonica e foglia di basilico.



# SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918



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

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



[www.sarandrea.it](http://www.sarandrea.it)



dello Chef **Andrea Ricciardi**  
della Fraschetta "A Piazza Regina"

# Fettuccine con rigaglie di pollo



## PROCEDIMENTO

Iniziate schiacciando a mano i pelati e metteteli da parte. Tagliate le rigaglie di pollo a cubetti e schiacciate lo spicchio d'aglio con il palmo della mano.

In una casseruola capiente, versate poco olio extra vergine d'oliva, 20g di burro, la maggiorana e fate insaporire per qualche minuto. Aggiungete le rigaglie di pollo mescolate e, una volta assorbito il liquido, sfumate con il vino. Lasciate evaporare l'alcol per qualche minuto.

Versate i pelati precedentemente schiacciati, le foglie di alloro, un pizzico di sale e pepe e un po' d'acqua. Mescolate bene e fate cuocere a fuoco medio per circa 40-50 minuti, finché il sugo avrà la giusta consistenza.

Nel frattempo, portate a bollore abbondante acqua salata in una pentola e cuocete le fettuccine seguendo le istruzioni sulla confezione.

Quando la pasta è ancora al dente, versatela nella la salsa preparata in precedenza, aggiungendo un po' d'acqua di cottura.

Aggiungete il burro rimanente e continuate a mantecare ancora per pochi istanti, fino al completo scioglimento del burro.

Servite caldo, con una spolverata di parmigiano e eventualmente guarnendo con foglie di prezzemolo fresco.

*Il piatto "Fettuccine con rigaglie di pollo" è un piatto tradizionale della cucina italiana, tipico delle fraschette.*

*Le rigaglie di pollo, che sono il cuore, il fegato e i reni, sono spesso considerate parti di seconda scelta, ma in realtà sono ricche di proteine, vitamine e minerali. Quando cucinate con cura, le rigaglie di pollo diventano un ingrediente gustoso e nutriente.*

*Lo chef Andrea Ricciardi ha voluto esaltare il sapore delle rigaglie di pollo in questo piatto, unendo la loro intensità alla semplicità della pasta fatta in casa.*

*La salsa che accompagna le fettuccine è a base di pomodori pelati e vino bianco, che donano al piatto un sapore deciso e profondo.*

*Il piatto viene servito caldo, decorato con una spolverata di parmigiano grattugiato e un rametto di prezzemolo fresco. Le fettuccine con rigaglie di pollo sono un piatto delizioso e sostanzioso, perfetto per chi cerca un piatto tradizionale e gustoso.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 gr fettuccine all'uovo
- 400 gr rigaglie di pollo (cuori, fegatini e ventrigli)
- 50 g burro
- ½ bicchiere vino rosso
- 600 g pomodori pelati
- 1 spicchio aglio
- 2 foglie alloro
- maggiorana
- acqua
- olio extravergine di oliva sale





# *A Piazza Regina*

*Fraschetta con cucina*



Piazza Regina Margherita 14, 03011 Alatri (FR)  
Tel. 351 662 1396, email: [Apiazzaregina@outlook.it](mailto:Apiazzaregina@outlook.it)  
Gradita la prenotazione





# CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO IGP: IL PROTAGONISTA DELLA PRIMAVERA CULINARIA

**I**l Carciofo Romanesco del Lazio IGP è un ortaggio pregiato e versatile che sta trovando sempre più spazio nei piatti dei ristoranti e delle famiglie italiane. Originario del Lazio, questo carciofo ha una lunga tradizione nella cultura gastronomica e rurale delle popolazioni del centro Italia. Le raffigurazioni disegnate sulle rocce rinvenute all'interno di tombe etrusche a Tarquinia testimoniano la sua presenza già nell'antichità.

Ma il Carciofo Romanesco del Lazio IGP non è solo una questione di tradizione, è anche sinonimo di eccellenza culinaria. Grazie alle sue proprietà organolettiche, che lo rendono dal sapore unico

e dalla consistenza croccante, e alla sua grande versatilità in cucina, questo ortaggio è diventato un ingrediente imprescindibile della cucina romana e non solo

Lasciatevi conquistare dalla bellezza e dalla bontà del Carciofo Romanesco del Lazio IGP, e scoprite tutte le deliziose ricette che potete preparare con questo tesoro della cucina italiana. Potete utilizzarlo in molte preparazioni, dall'antipasto al primo piatto, dal contorno al secondo, fino alla pizza.

Ecco alcune ricette da provare assolutamente:

## Carciofi alla giudia

A Roma, nella zona del Ghetto, non c'è ristorante che non li proponga. La loro particolarità è quella di essere fritti due volte: ecco come farli a casa!

Dopo averli puliti, potete tagliare le punte delle foglie con un coltello affilato per evitare di ferirvi.

Potete lasciare i carciofi in acqua e limone per almeno 30 minuti prima della cottura per prevenire l'ossidazione e mantenerli di un colore verde brillante.

Potete usare una pentola profonda per friggere i carciofi in modo che siano completamente immersi nell'olio e cuociono uniformemente. L'olio dovrebbe essere abbastanza caldo (circa 180°C) prima di immergere i carciofi.

Potete girare delicatamente i carciofi mentre cuociono per garantire che cuociano uniformemente e non si attacchino alla pentola. Una volta cotti, potete rimuovere l'eccesso di olio lasciando i carciofi su carta assorbente per qualche minuto prima di servirli.

Potete condire i carciofi con sale e pepe e, se desiderate, un pizzico di prezzemolo tritato o aglio.



## Gricia con carciofi: la variante golosa del classico laziale

Questa versione è con l'aggiunta dei carciofi che, dolci e dalla consistenza croccante, si sposano egregiamente con gli altri elementi, dal gusto più sapido e deciso.

# 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



### INGREDIENTI

- 360 gr rigatoni
- 200 gr guanciale
- 150 gr pecorino romano grattugiato
- 3 carciofi freschi
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe, 1 limone

### PROCEDIMENTO

Tagliate il guanciale a tocchetti.

Pulite i carciofi, eliminando i gambi e le foglie esterne, e metteteli a bagno in acqua con succo di limone. Poi scolateli, asciugateli con carta assorbente da cucina e tagliateli a fettine.

Disponete le fettine di carciofo in una padella antiaderente con un filo di olio e fatele abbrustolire per qualche minuto. Salate e tenete da parte.

Cuocete la pasta in acqua leggermente salata.

Raccogliete il pecorino in una ciotola e aggiungete una macinata abbondante di pepe, un cucchiaino di acqua di cottura e mescolate con una frusta fino a ottenere una crema.

Fate dorare il guanciale in una padella antiaderente senza aggiungere olio.

Scolate la pasta al dente, versatela in padella con il guanciale e fatela saltare per qualche minuto. Levate dal fuoco, aggiungete la crema e i carciofi e mantecate per bene.

Profumate con un'altra macinata di pepe e servite la pasta ben calda in 4 fondine individuali.

## Carciofi croccanti: leggeri e stuzzicanti



### INGREDIENTI

- 4 carciofi
- 3 uova
- 100 gr pangrattato
- 40 gr pecorino romano
- prezzemolo, 100 gr farina di mais
- pepe, olio extravergine di oliva
- limone

Semplici e veloci, i carciofi vengono tagliati a fettine e poi passati nella farina di mais, nell'uovo e infine nel pangrattato. Un filo di olio e via in forno

### PROCEDIMENTO

Lavate i carciofi, sistemateli su un tagliere ed eliminate il gambo.

Eliminate le foglie esterne più dure.

Eliminate le punte: in questo modo ricaverete soltanto i cuori del carciofo.

Tagliate a metà i carciofi ed eliminate la barbetta interna. Preparate una ciotola con acqua fredda acidulata con qualche goccia di succo di limone. Tagliate i carciofi in quattro parti o più fettine se di grandi dimensioni.

Raccogliete in una ciotola il pangrattato, quindi aggiungete il prezzemolo tritato e il pecorino.

In un'altra ciotola sbattete le uova con un pizzico di sale. Passate i carciofi nella farina di mais.

Immergeteli nell'uovo sbattuto; scolate i carciofi dall'eccesso di uovo e poi panateli con il pangrattato.

Disponete i carciofi su una teglia, foderata con un foglio di carta forno, e infornate a 200 °C per 20 minuti.

Sfnornate i carciofi e serviteli caldi e fragranti.

*Angelica*  
**-BALDASSARRA-**

ANTICO MULINO

1936

*Artigianalità  
nel nostro  
cuore*

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



## Quattro strati di carciofi e patate in padella



Eliminate tutte le foglie esterne, le più dure, tagliate le punte, divideteli a metà ed eliminate la 'barba' interna. Tagliateli a fettine e immergerli in acqua e limone. Affettate le patate e fate in modo che non risultino troppo sottili o si spaccheranno in cottura, devono mantenere la loro forma.

In un tegame, con due cucchiai di olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio, disponete un primo strato di carciofi tagliati. Copriteli con uno strato di patate. Salate leggermente.

Procedete ora con uno strato di carciofi e poi, nuovamente, le patate. Dovreste ottenere quattro strati. È bene però terminare con uno strato di patate.

A questo punto salate, pepate, aggiungete l'acqua o il brodo vegetale. Coprite e cuocete per 30 minuti circa. Coprite con pangrattato per formare una crosticina croccante. Potete anche fare un veloce passaggio in forno.

## Carciofi ripieno con pangrattato alle acciughe

Mondate i carciofi, eliminate le foglie più dure e l'eventuale fieno interno, teneteli a bagno in acqua con succo di limone. Preparate il ripieno: in una ciotola mettete il pangrattato, il prezzemolo tritato finemente con lo spicchio d'aglio e le acciughe sottolio e tagliate a pezzetti. Mescolate e ammorbidite il composto con un filo d'olio. Sgocciolate i carciofi, batteteli rovesciati sul piano di lavoro in modo che le foglie si allarghino, quindi farciteli con un po' del composto. In una casseruola disponete i carciofi dritti uno accanto all'altro in modo che stiano in piedi, regolate sale e pepe, spruzzateli con un po' d'acqua e insaporiteli con un giro d'olio. Ponete sul fuoco e, a fiamma bassa, cuocete coperto per circa 1 ora, il liquido alla fine dovrà essere quasi del tutto assorbito.



## Carciofi ripieni con salsiccia



Pelate e accorciate i gambi per togliere la parte fibrosa. Eliminate dalle corolle le foglie più esterne e con un cucchiaino, scavate delicatamente l'interno per eliminare tutto il fieno centrale. Immergeteli in una ciotola piena d'acqua con limone.

In un mixer tritate i gambi dei carciofi con la pancetta e la cipolla. Fateli quindi soffriggere insieme a 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente per qualche minuto, a fuoco medio.

Unite la salsiccia sbriciolata, aggiustate di sale e pepe e lasciate cuocere per altri 15 minuti. Disponete i carciofi svuotati in una teglia da forno e iniziate a farcirli con il ripieno di gambi e salsiccia.

Irrorateli con vino il vino bianco e l'olio, coprite la teglia con un foglio d'alluminio e fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 1 ora.

Servite i carciofi ripieni di salsiccia tiepidi guarnendoli con una macinata di pepe nero e un filo d'olio.

DA APRILE SONO APERTE  
LE ISCRIZIONI PER LA

# MASTERCLASS

## PIZZAIOLO PROFESSIONALE



*Paolo Parravano*

pizza & bakery



**Contattami**

**+39 338 284 4773**

[parravanopa@gmail.com](mailto:parravanopa@gmail.com)



dello Chef Fausto Ferrante

# SpAgretto all'Arrabbiata con Baccalà in umido



## COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Puliamo gli agretti, separando la radice dal fusto verde superiore. Immergiamoli in acqua sciacquandoli accuratamente più volte e lasciamoli sgocciolare da parte. Mettiamo a sobbollire i filetti di baccalà dissalato in un pentolino con mezzo bicchiere d'acqua, unendo le fette di limone, il prezzemolo, lo spicchio d'aglio in camicia e un filo d'olio. Copriamo e aspettiamo che arrivi a bollore; da questo momento lasciamo che cuocia per non più di 3 o 4 minuti, quindi spengiamo il fuoco e lasciamo freddare.

Facciamo scaldare la salsa di pomodoro in un tegamino, aggiungendo il peperoncino fresco piccante tagliato a rondelle e facendo sfrigorare il tutto nell'olio EVO insaporendo con un pizzico di sale. Abbassiamo il fuoco e lasciamo cuocere coprendo il tegame per almeno 10 minuti a fuoco dolce. Lasciamo che intiepidisca per poi usarla nella composizione del piatto.

In un altro pentolino facciamo bollire altra acqua per cucinare gli agretti, versiamo la verdura, insaporiamo con poco sale e dopo un paio di minuti scoliamo. Trasferiamo gli agretti in una boule e condiamo con olio EVO.

*Ciò che rende particolare la ricetta è l'utilizzo dell'agretto, preparato come fosse uno spaghetti.*

*Il piatto è caratterizzato da sapori intensi e piccanti, grazie alla presenza del baccalà e del pomodoro reso piccante dal peperoncino fresco, e da una leggerezza e freschezza che lo rendono perfetto per la primavera.*

*L'agretto, ricco di vitamine e sali minerali dal sapore delicato, si sposa perfettamente con il gusto intenso del baccalà e del sugo all'arrabbiata.*

*L'impiattamento rende l'aspetto del piatto originale e invitante, perfetto per sorprendere i propri ospiti con un tocco di creatività in cucina.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 240 gr agretto
- 200 gr salsa di pomodoro
- peperoncino piccante
- 320 gr baccalà dissalato
- olio EVO
- sale
- 1 spicchio aglio
- ½ limone fatto a fette
- prezzemolo fresco

## PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Con una forchetta o pinza lunga da cucina, formiamo un nido compatto che deponiamo al centro del piatto da portata. Versiamo due cucchiaini di salsa di pomodoro piccante sulla sommità del nido e deponiamo il filetto di baccalà ancora tiepido sopra.

Completiamo, a decorare, con un peperoncino piccante. Irroriamo con qualche goccia di liquido di cottura del baccalà e un filo di olio EVO.





# DA FAUSTO *al* MIRALAGO

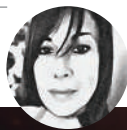
*creatività* ED **ELEGANZA**



EVENTI E RICEVIMENTI

HOTEL MIRALAGO - Via Flacca - Sperlonga (LT)

[www.dafausto.it](http://www.dafausto.it)



a cura della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



## ENOTECHES: UN VIAGGIO TRA I SAPORI DEL VINO

**Q**uesto mese di aprile inauguriamo la primavera con questa nuova rubrica dedicata a tutte le migliori enoteche del nostro territorio e del Lazio.

Andremo quindi a conoscerle e ci divertiremo a scoprire i tanti enotecari che ci racconteranno le loro storie di “vite” e di vino, ognuno con la propria cultura enologica, le proprie idee e le proprie visioni.

Perché questa rubrica? Perché il vino è una cosa seria e oggi più che mai è sulla bocca di tutti; proprio per questo è importante che chiunque si occupi di vino lo faccia in modo responsabile e consapevole. La comunicazione in primis deve essere fatta con professionalità e rispetto del mondo vino e nel nostro territorio siamo fieri di avere molte figure che svolgono il loro lavoro con questa consapevolezza.

Il ruolo infatti delle enoteche oggi nella comunicazione del vino, è fondamentale, perché l’utente finale, sia esso esperto o meno, si trova circondato sempre più da innumerevoli informazioni, una vera e propria “giungla” dove districarsi nel modo giusto non sempre risulta facile.

E oltretutto la stessa accessibilità nella fruizione del vino è molto vasta, basti pensare infatti a internet e quindi la possibilità di acquistare qualsiasi tipo di vino o bollicina.

Ecco che la figura del moderno enotecario, inserita in questo contesto, ricopre un ruolo molto più determinante, perché va oltre un semplice venditore. È colui che ha il consumatore finale a pochi centimetri di distanza. Una posizione unica, diventando quindi un vero e proprio riferimento e da qui la necessità di dover comunicare con totale verità.

# SALOTTO DELL'ARTE A FROSINONE

*Coerenza professionale e visione ben chiara di ciò che fa, Danilo Bonomo rappresenta oggi un riferimento ideale per chi desidera approcciare al mondo champagne per la prima volta oppure per chi è esperto e desidera invece scoprire nuove realtà oltre i soliti nomi più conosciuti.*

**D**anilo Bonomo, proprietario del Salotto dell'Arte a Frosinone, appassionato e grande conoscitore di vino e soprattutto di Champagne. Dopo aver acquisito esperienza all'estero in Inghilterra, è tornato in Italia iniziando da prima a lavorare con i cocktail, fino a quando il suo interesse per il vino non si è trasformato in una vera e propria passione.

Dopo un lungo percorso di studio diventa sommelier e decide di aprire la sua enoteca a Frosinone: il "Salotto dell'Arte"

Inizialmente ci racconta, che proponeva un po' tutto il mondo del vino dal bianco al rosso, fino alle bollicine, specializzandosi gradualmente nella sua più grande passione, lo champagne.

Una passione impegnativa di cui lui è estremamente consapevole, perché il mondo



champagne è vario e complesso. Per questo motivo inizia subito ad approfondire frequentando corsi di specializzazione e recandosi periodicamente in Francia nella zona dello Champagne per conoscere più possibile e in modo diretto quello straordinario mondo.

La coerenza professionale di Danilo e la sua chiara visione di ciò che fa, lo rendono un riferimento ideale per coloro che vogliono avvicinarsi a questo mondo per la prima volta o per i più esperti che



vogliono scoprire nuove realtà oltre ai soliti nomi altisonanti.

La sua è una clientela eterogenea, includendo sia giovani che stanno facendo i primi passi nel mondo dello champagne che clienti più anziani che godono di degustazioni confortevoli sui divani del locale o che acquistano una bottiglia per godere di una bella bevuta tra le mura domestiche.

Danilo non ha un menu nel suo locale, preferisce guidarvi nella scelta dell'opzione più adatta a ciò

che desiderate o volete scoprire. Vi porterà in un viaggio ideale attraverso le regioni e i villaggi dello Champagne in modo immediato e senza pretese, raccontandovi la storia del villaggio in cui è stato prodotto, le mani del piccolo o grande produttore che lavora instancabilmente nel vigneto ogni giorno, i fossili marini o il gesso trovati nel terreno. Credo che questa sia la grande forza e il valore aggiunto di Danilo e del suo bellissimo locale, dove giorno dopo giorno, con l'aiuto costante di Enzo, cerca di far conoscere questo mondo nel modo più semplice possibile.

Pertanto, Danilo merita molto credito per aver avuto il coraggio di investire in una città non troppo grande in modo settoriale, perché la scelta di specializzarsi ha inevitabilmente contribuito a consolidare un'identità precisa per la sua Enoteca... dove potete anche degustare delle ottime bottiglie di vino.

Ringraziamo Danilo per il tempo che ci ha dedicato, per la degustazione "guidata" che ci ha offerto e i progetti futuri e imminenti di cui ha parlato ma che ovviamente non riveliamo.

Ora, non resta che andare nel suo "Salotto dell'Arte" e iniziare un nuovo viaggio con lui attraverso il piacere unico di gustare il miglior vino al mondo.



# Salotto dell'arte LOUNGE BAR



VIA PIAVE 35, FROSINONE - TEL. 340 479 6285  
MARTEDÌ-DOMENICA 18:00-01:00





a cura della Redazione



## CONFAGRICOLTURA DONA DEFIBRILLATORE AL SOCCORSO ALPINO DI COLLEPARDO

**I**l Corpo Nazionale del Soccorso Alpino e Speleologico della sezione di Collepardo ha ricevuto una generosa donazione da parte di Confagricoltura di Frosinone insieme a Onlus Senior, l'Età della Saggiezza. Si tratta di un defibrillatore, un dispositivo salvavita che verrà utilizzato durante le escursioni in montagna per soccorrere chi dovesse accusare un malore. Il dispositivo è stato consegnato al capo stazione del soccorso alpino di Collepardo Orlando Incelli, che ha espresso la sua gratitudine per il gesto di Confagricoltura e ha voluto ricordare uno dei fondatori della stazione, il dott. Fabrizio Spaziani, a cui è stato intitolato l'Ospedale di Frosinone. La donazione del defibrillatore fa parte di una serie di donazioni di apparati medici effettuate da Confagricoltura Frosinone nel corso degli ultimi mesi, che dimostrano l'impegno dell'organizzazione nel sostenere la collettività. Il Segretario di Zona di Confagricoltura, Francesco

Ascione, ha sottolineato l'importanza del lavoro del Caf Confagricoltura nel territorio provinciale e la professionalità e la sensibilizzazione degli operatori Caf nel far donare il 5 per mille verso l'Onlus attraverso il modello reddituale 730.

Il Presidente di Confagricoltura Frosinone, Vincenzo del Greco Spezza, ha espresso la sua soddisfazione per la donazione del defibrillatore e ha ringraziato il capo stazione del soccorso alpino di Collepardo Orlando Incelli, il socio fondatore della stazione Maurizio Carpentieri e tutti i volontari che lavorano per salvare vite umane e prestare assistenza di soccorso medicalizzato a chi si trova in condizioni di grande difficoltà e pericolo di vita. Il gesto di Confagricoltura vuole essere un tangibile e fattivo segno di vicinanza non solo alle gesta eroiche dei volontari del soccorso ma anche al territorio tanto caro alla loro organizzazione agricola.

# Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO

ASSOCIATI ANCHE TU



...VIENI A SCOPRIRE  
I NOSTRI SERVIZI

CONFRAGRICOLTURA FROSINONE  
Via Adige, 41 03100 Frosinone  
[frosinon@confagricoltura.it](mailto:frosinon@confagricoltura.it)

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



della food blogger *Pamela Liccardo*



*Il piatto della cucina romana "Cacio e pepe con carciofi croccanti" è un primo piatto che ha un sapore intenso e un impatto visivo notevole. La sua versione rivisitata della tradizionale ricetta prevede l'aggiunta di carciofi croccanti, che conferiscono un valore aggiunto alla pietanza.*

*Questo piatto ha ormai guadagnato un posto d'onore tra i primi piatti più apprezzati della cucina romana, grazie alla capacità di trasformare una ricetta semplice e tradizionale in una pietanza più chic e raffinata, adatta anche alle grandi occasioni.*

## Cacio e pepe con carciofi croccanti

### PROCEDIMENTO

Mettete a bollire l'acqua in una pentola capiente. Tritate con il coltello o con il mortaio i grani di pepe e setacciatelo con un setaccio a maglia fine.

Mondate i carciofi, tagliateli in ottavi e privateli della barba e di eventuali punte. Friggeteli in olio di semi per 4 minuti a 170°C e scolateli su carta assorbente. Una volta freddi, friggeteli nuovamente in olio di oliva a 185°C.

Quando l'acqua bolle, buttate la pasta.

Versate il pepe in un'ampia padella antiaderente e tostatelo a fuoco dolce, mescolando con un mestolo di legno.

Sfumate con un paio di mestoli di acqua di cottura. Scolate gli spaghetti 2-3 minuti prima rispetto al tempo indicato sulla confezione e trasferiteli nella

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 gr di spaghetti
- 200 gr di pecorino romano di media stagionatura da grattugiare
- 5 gr di pepe nero in grani (sarawak)
- 2 carciofi

padella calda in cui avete versato il pepe.

Potete preparare la crema di pecorino: versate un mestolo di acqua di cottura nella ciotola con il pecorino grattugiato, poi mescolate energicamente con una frusta a mano fino a ottenere una consistenza pastosa.

Spegnete il fuoco e unite la crema di pecorino, rimastando di continuo con le pinze.

Per la cremosità ideale, regolatevi aggiungendo più pecorino o un po' di acqua di cottura al bisogno.

Servite gli spaghetti cacio e pepe spolverizzando con il restante pecorino grattugiato e altro pepe macinato al momento a piacere, accompagnati dai carciofi croccanti.

*Buon appetito*





**DF**®  
**GOCCE**



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





della Nutrizionista **Alessia Feola**  
alessiafeola@hotmail.it

## TISANE DETOX PER DETOSSIFICARE IL CORPO

**L**e tisane detox sono l'ideale per depurare l'organismo sovraccaricato e combattere la ritenzione idrica. Sono bevande "funzionali": hanno cioè una precisa azione sul corpo perché ricchissime di sostanze attive che derivano dai diversi ingredienti che le compongono. Non fanno, però, perdere peso! Ma consumando tisane, la dieta diventa più efficace perché si combatte la ritenzione idrica attraverso la diuresi e perché, visto che tutti i processi metabolici si svolgono in acqua, se mancano i liquidi questi rallentano, ostacolando anche la perdita di peso.

Una cura detox deve durare almeno un mese. Gli ingredienti per le tisane "fai da te" da preparare in casa si acquistano in erboristeria e in farmacia e si conservano in contenitori a chiusura ermetica in un luogo fresco e asciutto.

Potete addolcire le tisane con un cucchiaino di miele (al posto dello zucchero) meglio se fluido (miele di acacia o di castagno) poiché si scioglie anche quando la tisana non è caldissima. Per ottenere il meglio dalle loro proprietà, consumare le tisane subito o tenerle in frigo per un giorno al massimo.

Le ricette delle tisane possono essere praticamente infinite: erbe e fiori possono essere mixati per ottenere sapori e rimedi sempre nuovi. Ecco alcune tisane perfette per un periodo di depurazione dell'organismo, da scegliere a seconda delle diverse esigenze:

**Per combattere la ritenzione idrica:** a base di betulla, tè e ortica per stimolare la diuresi, uniti alla rosa canina che contiene vitamina C per non indebolire l'organismo.

**Per stimolare l'intestino:** a base di malva e di altea che contengono mucillagini lenitive per l'apparato digerente ad azione anti-stipsi insieme al tiglio che ha un'azione rilassante per combattere i disturbi del colon irritabile. Da assumere prima dei pasti aiuta a non arrivare a tavola troppo affamati.

**Per la pancia piatta:** a base di camomilla che aiuta a sgonfiare, soprattutto se in associazione con altre piante specifiche per la loro azione depurativa come la menta, la calendula e la verbena. Dopo i pasti distende ed evita il gonfiore e la pesantezza.

**Per eliminare le scorie:** a base di bardana e tarassaco che agiscono sul fegato, aiutano a regolare il livello dei grassi nel sangue e drenano le scorie. La bardana ha anche un effetto purificante per la pelle. Il sambuco completa la miscela contribuendo a combattere l'infiammazione silente che è spesso alla base del sovrappeso.

### NOTE

Per preparare le tisane, preferite contenitori in acciaio inossidabile evitando quelli in rame e in alluminio da tenere coperti mentre sono in infusione per evitare la dispersione di oli essenziali e sostanze volatili.



**FARMACIA SORDA**

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



**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



# AA

## PIZZAART



Via Roma, 120, 03038 Roccasecca  
Tel. 0776 567009

**FARINE**  
**polselli**



di Maria Mandarelli  
 mariamandarelli@gmail.com



## IL NOVEL FOOD SARÀ IL CIBO DEL FUTURO?

**P**rima di allarmarci per gli insetti o la carne sintetica guardiamo ai Novel Food.

Nell'ultimo mese abbiamo sentito parlare di "alimenti" che potrebbero arrivare sulle nostre tavole come la carne in vitro, insetti e tanti alimenti nuovi e alternativi ai convenzionali, il dibattito tocca vari argomenti tra cui quello della sicurezza alimentare. In quest'ultimo argomento dobbiamo tenere presente un altro fattore che forse vi sarà passato inosservato, che è la disciplina dei "Novel food".

I novel food sono tutti quei "nuovi alimenti o nuovi ingredienti, per i quali non è dimostrabile un consumo significativo al 15 maggio 1997" sono disciplinati a livello comunitario attraverso il Regolamento UE 258/97.

L'obiettivo di questo regolamento la tutela del consumatore, in maniera tale che possa avere alimenti che non gli diano svantaggi nutritivi, che non sia un rischio per il consumatore e che non lo tragga in inganno.

Il nuovo alimento deve presentare le prove della sicurezza all'uso e la richiesta di commercializzazione deve essere accompagnata da:

- i dati sulla composizione nutrizionale dell'alimento, delle valutazioni tossicologiche e

di possibili allergeni

- informazioni sul processo di produzione e il suo uso abituale
- i dati di sicurezza d'uso nel paese d'origine

Una volta presentata la domanda esistono due diversi iter burocratici. Il primo una volta controllata la regolarità della domanda, la Commissione Europa interpella l'EFSA (l'Autorità Europea per la sicurezza alimentare) nel caso pensi che possano esserci eventuali rischi, la quale ha 9 mesi di tempo per valutare scientificamente la sicurezza del nuovo alimento. Dalla pubblicazione della valutazione si hanno 7 mesi di tempo, la Commissione presenta un atto di esecuzione al SCOPAFF (Comitato Permanente per le piante, gli animali, gli alimenti e i mangimi), se quest'ultima emette parere positivo l'alimento verrà inserito nell'elenco (consultabile online) dei novel food con apposito regolamento.

Il secondo iter è semplificato, ed è applicabile per quegli alimenti che possono dimostrare un consumo significativo per almeno 25 anni in un Paese terzo. In questo caso la Commissione Europea, dopo aver ricevuto la domanda, la notifica sia all'EFSA che agli stati membri, che hanno tempo 4 mesi per contestare, nel caso ci fossero opposizione si applicherebbe la prima procedura.



*L'Horto dei Semplici: la famiglia, gli amici,  
gli amori, la spensieratezza e la convivialità*



di Marco Sargentini



## HIC ET NUNC

*“Nel qui e ora non troverai Dio, ma qualcosa di più grande: troverai un’essenza divina. Questo è il termine che designa l’esperienza suprema della beatitudine. Ricorda quelle due parole: qui e ora, e conoscerai il segreto della felicità suprema. Non è mai esistito altro segreto, né mai ne esisterà un altro”*

Osho

**F**ermati, qualsiasi cosa tu stia facendo. Alza la testa e guardati intorno. Ascolta tutti i suoni che hai intorno a te. “Senti” il tuo corpo: i vestiti che premono contro la tua pelle, l’aria tra i capelli, l’orologio stretto sul polso. Concentrati sul gusto che hai in bocca. Concentrati sugli stimoli sensoriali che il tuo corpo riceve e sintonizza la tua mente esclusivamente sul momento presente: niente passato, niente futuro, esiste solo il momento che stai vivendo. Prova a farlo per qualche secondo: esamina attentamente tutto ciò che sta avvenendo intorno a te. Incantati nell’osservazione sensoriale del momento presente. La Guida è in una terra che ispira metafore, una via da percorrere dove, narratore, esploratore e geografo della quotidianità, l’autostoppista è solito evocare il suo viaggio come un vivido racconto fatto di incontri con persone e luoghi indimenticabili. E’ da Lorenzo, Il Chini (<https://www.netflix.com/>

<https://www.netflix.com/> it/title/80198288), Macellaio, Mecenate, Oste e Mannaiatore dell’Osteria Carnivora a Gaiole (@chini.lorenzo) che si assapora l’Enogastronomia Eroica (<https://eroica.cc/it/>) del Chianti Classico; dove la Ribollita, zuppa di pane raffermo e verdure è il Qui e il suo compagno di viaggio Chateau Croix de Labrie Saint\_Emilion Grand Cru (@mjselection) assemblaggio 97% Merlot 3% Cabernet Sauvignon un colore porpora dal grande equilibrio, elegante e intenso, è l’Ora.

Se vivi nell’**Hic et Nunc**, impari ad ascoltare. Chi riesce a padroneggiare questo approccio ha una concentrazione enorme e si rende conto di tutto quello che gli succede intorno. Se qualcuno parla, presta attenzione a tutto ciò che dice, al modo in cui lo dice, guardandolo negli occhi. Perché ha la piena consapevolezza del momento presente. Camminando per un mercato, Banzan colse un dialogo tra un macellaio e un suo cliente. “Dammi il miglior pezzo di carne che hai.” Disse il cliente.

“Nella mia bottega tutto è il migliore.” ribatté il macellaio.

“Qui non trovi un pezzo di carne che non sia il migliore.”

A queste parole Banzan fu illuminato.

### RICETTA DELLO CHEF

Cavolo nero, verza e fagioli vengono fatte bollire più volte su fuoco lento, prima le sole verdure poi con l’aggiunta del pane duro (raffermo). Più viene cotta, più diventa buona per i giorni successivi.

# UMAMI

FUSION FLAVOUR



ESPLORA L'ECCELLENZA DEL SUSHI DI ALTA QUALITÀ,  
DOVE LA TRADIZIONE GIAPPONESE INCONTRA LA  
NOSTRA CREATIVITÀ CULINARIA

Via Marco Minghetti, 03100 Frosinone | 0775 189 4351





# LA TENUTA ARA DEL TUFO IN COLLABORAZIONE CON IL TEAM DI "SAI CHE GUSTO"

**L**a Tenuta Ara del Tufo ha recentemente stretto una collaborazione con il team Sai che Gusto per sviluppare tante ricette utilizzando al meglio i loro prodotti. L'obiettivo di questo mese è stato quello di creare due ricette speciali, la prima delle quali è stata realizzata in occasione della Giornata Mondiale del Pistacchio il 26 febbraio 2023. Questa ricetta speciale unisce il sapore del pistacchio con il lardo del maialino Nero Casertano, prodotto nella nostra tenuta, creando un abbinamento delizioso.

La seconda ricetta invece richiama antichi sapori della cultura romanese ed è un piatto contadino della cucina povera, la gricia. Questo piatto è l'antenato dell'Amatriciana, ed ha gli stessi

ingredienti di base, ovvero guanciale e pecorino, ma non contiene la salsa di pomodoro che venne aggiunta successivamente. Il guanciale biologico utilizzato in questa ricetta è del maiale nero casertano, un prodotto di altissima qualità noto per le sue carni delicate e saporite, leggermente più dolciastre rispetto ad altre varietà di maiale, grazie allo stato semibrado cui viene fatto allevare l'animale.

In sintesi, la Tenuta Ara del Tufo ha messo a punto queste due ricette utilizzando ingredienti di altissima qualità, prodotti direttamente dalla tenuta, e promettono di essere un'esperienza gustativa unica e indimenticabile

## Pettole al pesto di pistacchio e lardo di maialino Nero Casertano

### INGREDIENTI

- 120 gr. pistacchi salati
- 100 gr. di lardo di maialino nero casertano
- 3 foglie di basilico
- q.b. sale
- pepe da macinare (opzionale)

### PER LA PASTA (CIRCA 400 GR. DI IMPASTO FINALE)

- 250 gr. farina 0
- 140 ml di acqua a temperatura ambiente o tiepida
- Un pizzico di sale





# Gricia

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 130 gr. di guanciale
- 80 gr. di pecorino romano d.o.p
- 220 gr. di spaghetti



## PROCEDIMENTO

Tagliamo il guanciale prima a fettine dello spessore di circa mezzo centimetro e successivamente a listarelle di circa 1 cm e lo mettiamo in padella a fiamma bassa, facendolo sudare piano piano. Il grasso si deve sciogliere delicatamente per non farlo bruciare, altrimenti poi risulterebbe amaro.

Mettiamo in una pentola dell'acqua, la saliamo e la portiamo a bollore.

Quando l'acqua bolle caliamo la pasta, in questo caso gli spaghetti come vuole la tradizione. Nel frattempo, il guanciale continuerà la sua cottura fino ad arrivare ad essere croccante, raggiunta la croccantezza lo togliamo dalla padella e alla padella stessa aggiungiamo l'acqua di cottura in modo da "pulirla" cioè tutto il grasso che si sarà attaccato alla padella verrà staccato e formerà una salsina dove andremo a scolare la pasta.

Ora fuori dal fuoco mantechiamo e aggiungiamo il pecorino romano precedentemente grattugiato, poco alla volta, durante questa fase sono molto importanti le temperature, una temperatura troppo elevata farebbe addensare il formaggio, facendo grumi invece, noi vogliamo una crema vellutata che avvolga i nostri spaghetti, aggiungiamo metà del guanciale croccante, ultima mantecata e via impiattiamo!



La Tenuta è situata in uno degli angoli più suggestivi della Ciociaria, circondata da boschi di querce e castagni, sulle colline di Giuliano di Roma, alle falde del Monte Siso, vicino a Frosinone nel passato parte di Terra di Lavoro (attualmente divisa tra la provincia di Caserta in Campania, Lazio e Molise), luogo dove anticamente si allevava il maiale nero casertano (razza autoctona)

Tenuta Ara del Tufo - Via Colli, snc 03020 Giuliano di Roma (FR)  
Tel.: +39 347 0336046 • info@tenutaaradeltufo.it • www.tenutaaradeltufo.it



di Roberto Castellucci



**S**i è conclusa di recente la XII edizione di Masterchef Italia, in onda su Sky dal 15 dicembre al 2 marzo ogni giovedì sera. La trasmissione, una serie di 12 puntate con 24 episodi, ha visto alternarsi, dopo le selezioni iniziali, 20 aspiranti masterchef. I giudici, per l'occasione anche presentatori, erano Bruno Barbieri, Antonino Cannavacciuolo e Giorgio Locatelli, chef stellati di fama internazionale e proprietari di ristoranti di fascia elevata anche fuori dei confini nazionali. La premessa sullo spirito della trasmissione è che sostanzialmente Masterchef è uno spettacolo e tutti gli eventi girano intorno a questa esigenza. A cominciare dai giudici stessi. Si distinguono, in queste e nelle ultime edizioni, non solo per l'aspetto fisico, uno bassetto, uno alto e l'altro un gigante, ma soprattutto per il ruolo che recitano. Bruno Barbieri, eptastellato chef bolognese, eredita anche dai precedenti chef la parte del "poliziotto" cattivo, quello al quale non va mai bene niente e che quando gli sfugge un sorriso o un complimento, viene notato come un'alba boreale a Strangolagalli. Una particolarità molto scenografica, ma non si comprende ancora se di segno positivo o negativo, è l'abbigliamento che indossa il Brunetto emiliano, caratterizzato da disegni geometrici con colori violenti e contrastanti. Segue Cannavacciuolo da Vico

Equense, pentastellato ma non per firmamento politico, chef sempre disponibile a elargire affettuose pacche sulle schiene degli impacciati concorrenti che farebbero vacillare anche Hulk Hogan. Nino, così familiarmente chiamato dagli altri due giudici, interpreta con bonarietà l'arte di arrangiarsi tipiche partenopee e spesso strizza l'occhio ai gareggianti più timidi. Completa il terzetto Locatelli, chef lombardo, monostellato ma di una cultura, di una sensibilità e di una eleganza unica, forgiate da anni di cucina, viaggi e consulenze internazionali. Non a caso è anche il primo a commuoversi davanti alle confessioni dei concorrenti più fragili emotivamente. Qualche cenno merita anche il vincitore di questa edizione, Edoardo Franco, disoccupato, giramondo, simpatico istrionesco varesino che contro ogni previsione è riuscito a farsi largo a suon di burrito e risotti. Ma...in tutto questo... ho finito l'articolo e... la cucina dov'è? Ma perché Masterchef è una trasmissione di cucina? In effetti di cucina non c'è proprio tanto, dal momento che la trasmissione valorizza lo spettacolo attraverso la conoscenza dei caratteri dei concorrenti e delle loro interazioni con i giudici, più che delle ricette. E comunque dalla tv, nonostante i potenti mezzi della tecnologia, ancora non si riesce a sentire il profumo dei cibi. E neppure ad assaggiarli!

Collezione  
Primavera-Estate  
2023

**DANIELE ALESSANDRINI**

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. 0776.807238

*Homme Paris* COUTURE  
DANIELE ALESSANDRINI





di Stella Del Morrone

# Polpettone di primavera

*Stella Del Morrone presenta questa ricetta come un piatto che ha raggiunto l'apice del successo negli anni '80, ma che continua ad essere apprezzato e cucinato in tutto il mondo. La ricetta del polpettone include manzo e pancetta, e come sempre viene raccomandata la **qualità della carne**. Il polpettone è presente in molte cucine del mondo, come in **Argentina** (dove viene chiamato Pan de Carne ed è solitamente riempito di formaggio, carote e prosciutto), in **Turchia** (dove si cucina un piatto molto simile per forma ed aspetto, totalmente vegetariano, il Dalyan köfte), a **Cuba**, in **Libano** e in **Finlandia**. Inoltre, il polpettone è un piatto che può essere facilmente preparato in anticipo e variegato in molte varianti.*



## INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 5 fette di pane per toast
- 2 cipolle
- 3 spicchi d'aglio
- 2 mazzetti d'erbe aromatiche, ad es. prezzemolo, timo
- 1,2 kg di carne macinata di manzo
- 3 cucchiai di senape
- 2 uova
- 2 cucchiai di sale
- 1 cucchiaio di paprica dolce
- pepe dal macinato
- 1 zucchina media di ca. 300 g
- 110 g di pancetta da arrostire
- 4 cucchiai d'olio di girasole
- 3 cucchiai di concentrato di pomodoro, ca. 70 g
- 8 dli di fondo per arrosto

## PROCEDIMENTO

Scaldate il forno statico a 180 °C. Spezzettate il pane per toast e mettetelo a bagno in ca. 1 dl d'acqua.

Tritate le cipolle e l'aglio. Strizzate bene il pane. Staccate le foglioline dalle erbe aromatiche e tritatele. Mettete in una scodella la metà della miscela di cipolle e aglio con le erbe, il pane, la senape, le uova, il sale, la paprica e il pepe. Indossate i guanti di gomma e impastate bene la massa. Conferitegli la tipica forma allungata del polpettone. Con la mandolina, tagliate ca. 14 lingue dalla zucchina. Tagliate il resto della zucchina a cubetti. Rivestite il polpettone alternando strisce di pancetta e lingue di zucchina sovrapponendole leggermente.

Scaldate l'olio in una brasiera e rosolatevi la miscela di cipolle e aglio restante, i cubetti di zucchina e il concentrato di pomodoro. Spostate le verdure ai lati della brasiera per far posto al polpettone. Bagnate con il fondo e cuocete il polpettone in forno senza coperchio per ca. 60 minuti. Di tanto in tanto bagnate il polpettone con un po' di salsa.

Prima di servirlo, estraete il polpettone dalla salsa, frullate quest'ultima con un frullatore a immersione, regolate di sale e pepe e servitela con il polpettone.

*Buon appetito*



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

[www.lacar2norcineria.it](http://www.lacar2norcineria.it)





di **Eleonora Quattrociochi**

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

## L'ANALISI SENSORIALE DI UN OLIO: I DIFETTI



L'olio Evo di qualità, alimento di elezione della dieta mediterranea, deve presentare al naso (all'olfatto) un fruttato erbaceo, una freschezza e ricchezza di sfumature vegetali con richiami ai sentori di carciofo, agrumi, mela, pomodoro, noce, mandorla e anche di talune erbe aromatiche.

In bocca (al gusto) devono evidenziarsi gli attributi positivi dell'amaro e del piccante in armonia tra loro e confermarsi le sensazioni precedentemente percepite attraverso il naso. La valutazione retronasale chiuderà nel finale le molteplici sfumature individuate.

Eventuali difetti presenti nell'olio, lo declassano da extravergine a vergine o lampante (non commestibile), in base al valore dato all'intensità del difetto.

Esaminiamone alcuni più importanti: **Muffa**, **Morchia**, **Riscaldamento**, **Avvinato**, **Rancido**.

La **Muffa** è tipica di oli ottenuti da olive ammassate per molti giorni in ambienti umidi, sulle quali si sono sviluppate funghi e lieviti. Ricorda l'odore della cantina e del sottobosco.

La **Morchia** è quel flavor caratteristico di oli ottenuti da olive che hanno subito fermentazione anaerobica. L'olio rimane in contatto con particelle sospese (mucillagini e piccoli residui

di lavorazione) e queste particelle dopo qualche giorno precipitano formando un corpo di fondo responsabile della fermentazione. Tale difetto ricorda una sensazione di putrido. Si può evitare travasando l'olio dopo decantazione.

Il **Riscaldamento** flavor dell'olio ottenuto da olive ammassate (conservate anche in sacchi, invece che in cassette areate e generarsi per alte Temperature di trasformazione) che hanno sofferto un avanzato grado di fermentazione.

Il **Rancido** è dovuto alla decomposizione degli acidi grassi insaturi di quegli oli d'oliva che si sono ossidati. L'irrancidimento ossidativo (dovuto al contatto con l'ossigeno) porta alla formazione di composti chimici caratterizzati da odori e sapori sgradevoli che impoveriscono la qualità dell'EVO. Questo difetto è tipico dell'olio vecchio e conservato a contatto con l'ossigeno, a contatto con la luce ed esposto a temperature superiori ai 18 °C.

L' **Avvinato** è il sentore di vino o aceto dovuto alle fermentazioni aerobiche delle olive a causa di una errata conservazione delle stesse.

Per evitare l'insorgenza di tali criticità è opportuno prestare attenzione alle pratiche agronomiche, alla raccolta, all'estrazione in frantoi idonei e alla conservazione.



la Ciera  
dei Colli



**Tradizioni, qualità  
e amore per la  
propria terra**

La Ciera dei Colli Soc. Coop. | Via Santa Filomena, 74 – Colli, Monte San Giovanni Campano (FR)

Tel 0775.1438059 / 342.3412445 - [lacieradeicolli@gmail.com](mailto:lacieradeicolli@gmail.com) - [www.lacieradeicolli.com](http://www.lacieradeicolli.com)





di Patrizia Patini



## HOME RESTAURANT

**L'**Home Restaurant è una formula nuova ed avvincente per poter praticare la passione culinaria in casa propria.

Non è un'attività professionale ma esclusivamente un impegno personale, svolto per socializzare attraverso il cibo. Chi cucina è disponibile a far conoscere le ricette tradizionali tipiche della regione o provincia o città di residenza.

L'Home Restaurant funziona seguendo ferree regole per quanto riguarda la Scia, l'igiene, la struttura e la fiscalizzazione infatti la legge impone un massimo di cinquemila euro annui di compensi per non più di 6/10 commensali per volta.

Per una migliore consapevolezza la legge dice:

- Disciplinare l'attività non professionale di ristorazione esercitata da persone fisiche in abitazione privata, fornendo strumenti atti a garantire la tutela dei consumatori e la leale concorrenza.
- Per Home Restaurant o Home Food si intende l'attività finalizzata alla somministrazione di alimenti e bevande esercitata da persone fisiche all'interno delle strutture abitative di residenza o domicilio proprie o di un soggetto terzo, utilizzando i prodotti preparati nelle stesse strutture.
- Home Restaurant ha lo scopo di valorizzare



e di favorire la cultura del cibo tradizionale e di qualità, in particolare attraverso l'utilizzo prioritario di prodotti tipici del territorio.

Vi ricordate, anni orsono, i primi vagiti dei B&B/Guest House/Affittacamere, un tipo di accoglienza innovativa ed alternativa agli alberghi, che mise in crisi tutto il comparto italiano della libera concorrenza? Ebbene oggi il B&B & Company è una delle opportunità turistiche più ricercate del territorio, in particolare in quei luoghi dove c'è carenza di strutture ricettive. Vi propongo questo paragone per comprendere meglio le similitudini tra le due tipologie di Hospitality poiché la formula dell'Home Restaurant potrebbe svilupparsi in un nuovo vantaggio turistico di tipo esperienziale.

Oggi è la volta della ristorazione residenziale che, attenzione, già da anni si svolge entro le mura degli alloggi destinati ai turisti delle Guest House e B&B. Le regioni non hanno fatto altro che regolamentarne il movimento apportando una dignità logistica all'interno del Social Food. Le istituzioni si sono adeguate al riconoscimento di una disciplina che



richiede sicurezza e qualità ben delineate all'interno della normativa vigente per la ristorazione. Nel momento in cui si volessero ospitare persone "solo a tavola" e non "esclusivamente per dormire o per fare colazione già confezionate", allora bisogna seguire le leggi della regione in cui si svolge l'attività.

Insomma, un affittacamere è anche Home Restaurant poiché nulla può impedire di proporre l'assaggio di piatti "di casa" ad un pubblico così ristretto. Preparare una colazione tipica con uso di cucina è possibile ma ora, grazie alle regole della Regione, l'host può pensare anche di ricevere gli ospiti a tavola.

Forse non ci si pensa perché ormai è scontato, ma se offri un pranzo o una ricca colazione a chi ti paga già la stanza (comprensivo nel budget di spesa) è tutto già nella "norma". Ci avevate fatto caso?



Questa nuova formula di ristorazione è protagonista di una continua crescita, soprattutto nelle grandi città d'arte e sta modificando le tendenze del turismo: oggi si parla di Tourism Eating o Social Eating, un mercato turistico avanzato che viaggia in maniera spedita e controllata in molti paesi del mondo.

Andare a pranzo o a cena presso una casa di proprietari che dedicano la loro giornata a spiegare i piatti, la loro provenienza e, magari, offrendo la possibilità d'impastare e preparare pietanze ormai dimenticate, non è da tutti.





del Dott. Antonio Colasanti

## I MILLE BENEFICI DELLA VITAMINA C



**L'**acido ascorbico, o vitamina C, fu scoperto dall'ungherese Albert Szent-Györgyi nel 1930. È un nutriente essenziale per l'uomo in quanto trasforma il glucosio in acido ascorbico nel fegato.

Tutti i mammiferi, tranne l'uomo, producono l'acido ascorbico fino alla saturazione di liquidi e tessuti. Ad esempio, un cane ne produce 4 grammi al giorno. La funzione principale della vitamina C è quella di rinforzare il sistema immunitario, ma fa bene a tutto l'organismo. È un elisir di longevità antinvecchiamento e un antiossidante idrosolubile e serve ad evitare il deterioramento cerebrale. La vitamina C è poco presente negli alimenti, in alcuni frutti e ortaggi come le arance ne hanno 50 mg in 100 grammi di spremuta. Il corpo poi elimina rapidamente la vitamina C perché non la accumula. Inoltre, ha diversi antagonisti come l'acqua, il calore, la luce, l'ossigeno e la cottura dei cibi.

La vitamina C ha un ruolo cruciale nella formazione del collagene, che è la proteina da cui si forma il connettivo, quindi la guarigione di ferite e i danni dei tessuti corporei, ossa comprese. Il collagene senza vitamina C causa fragilità dei capillari. Affaticamento e debolezza muscolare sono causati dalla carenza di vitamina C. Inoltre, contribuisce all'assorbimento del ferro, stimola la produzione di ferritina ed il deposito della ferritina nel fegato. La vitamina C è necessaria per la sintesi dell'aldosterone, la conversione del colesterolo in acidi biliari, per il sistema immunitario e per la sintesi di neurotrasmettitori, l'assorbimento ed utilizzazione di alimenti, per disintossicare

metalli pesanti, proteggere vie aeree e vista e per il trattamento di ustioni. Fumare sigarette consuma circa 100 mg di vitamina C. Gli anziani dovrebbero assumere dosi extra di vitamina C per mantenere il vigore giovanile. Un grammo al giorno abbassa il colesterolo e, di conseguenza, le arterie e le vene si rinforzano se hanno lesioni. Evita la formazione di trombi, rafforza i vasi sanguigni e scioglie le placche già formate. La vitamina C diminuisce i livelli di istamina ed offre azione antinfiammatoria. È efficace in casi di polmonite, rigenera la vitamina E, riduce i casi di infarto, abbassa la pressione, inibisce l'aggregazione piastrinica, elimina i radicali liberi, riduce i rischi di cataratta ed i danni retinici, riduce il glaucoma e le malattie infiammatorie. Stimola la produzione di interferone, protegge il fegato e riduce il rischio di cancro.

Tutto ciò può essere aiutato da Sicily, un preparato che potrete ordinare online oppure direttamente all'erboristeria Colasanti.





VITAE 24®

## **INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI VITAMINA C** Contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario

Acquistando questo prodotto potrai usufruire del 20% di sconto  
e della spedizione gratuita



ACQUISTA su [www.erbolarium.it](http://www.erbolarium.it)  
oppure in Erboristeria Parafarmacia  
Via Aldo Moro 415 - Frosinone

ERBORISTERIA  
PARAFARMACIA



DOTT. ANTONIO COLASANTI



## VISTA, UDITO: I CIBI CHE AIUTANO A MANTENERLI SANI

**L**a prevenzione e il controllo sono sempre in prima linea, come ci consiglia sempre Otvision, ma la sana alimentazione è di fondamentale importanza.

Ci sono cibi che aiutano a mantenere sana la vista e l'udito, ed è altrettanto importante conoscere l'alimentazione migliore. In questo articolo, basato sul parere di esperti, vedremo quali sono questi cibi.

### Aiutanti dell'udito

Le diete mediterranee alternative, gli approcci dietetici per fermare l'ipertensione e l'indice di alimentazione sana, possono aiutare a ridurre il rischio di perdita dell'udito fino al 30%, secondo uno studio del 2018 pubblicato sul **Journal of Nutrition**. Tutte queste diete enfatizzano l'assunzione di frutta, verdura, beta-carotene, acido folico e acidi grassi omega-3, e la riduzione di sodio, zuccheri aggiunti e grassi saturi. Questi piani alimentari aiutano a promuovere il flusso sanguigno alla coclea dell'orecchio interno e a proteggere dalla perdita dell'udito legata all'età. Inoltre, limitano i carboidrati amidacei e gli zuccheri aggiunti, poiché possono aumentare i livelli di glucosio nel sangue e danneggiare i vasi sanguigni dell'orecchio. Per seguire facilmente una dieta sana per l'udito, si consiglia di riempire metà del piatto con frutta e verdura, in particolare prodotti ricchi di beta-carotene o acido folico,

come arancia rossa, carote o melone e verdure a foglia verde come rucola, cavolo riccio e spinaci. Inoltre, mangiare pesce, che è ricco di omega-3, almeno due volte a settimana è utile per la salute uditiva.

### Strategie per la salute degli occhi

L'American Academy of Ophthalmology, nonché **Michelle Andreoli**, suddividono gli anziani in due categorie riguardo alla salute degli occhi: la cornea e la retina. Per mantenere una buona vista, è necessario seguire una dieta sana ed idratarsi adeguatamente. L'occhio secco è una condizione comune tra gli anziani e la mancanza di idratazione può compromettere la superficie dell'occhio.

Gli **omega-3**, presenti soprattutto nel pesce, possono aiutare a proteggere dagli effetti dell'età come l'occhio secco e la degenerazione maculare senile (AMD), che può causare una perdita della vista al centro della retina. La dieta dovrebbe includere anche frutta e verdura, con un'attenzione particolare a quelle di colore scuro come more, cavoli, lamponi e spinaci, che contengono nutrienti come la luteina e la zeaxantina che proteggono la macula.

*In sintesi, una dieta equilibrata, ricca di frutta, verdura, proteine magre, cereali integrali e grassi sani, è benefica per la salute degli occhi, dell'udito, del cuore e dei polmoni.*

Le migliori soluzioni per  
**Vista e Udito**



CREATO DA ADVOKIT - TEL.0775.961440 - WWW.ADVOKIT.IT

**BUONA PASQUA** DA



**OtoVISION**

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Vieni a trovarci a **FROSINONE | SORA | CASSINO**

[www.otovision.it](http://www.otovision.it)

Numero Verde

**800 500 569**

# APERITIVANDO IN CITTÀ

Ecco tre cocktail primaverili con il liquore al caffè Campetelli colmi di gusto e ben strutturati:



## Tiramisù Cocktail

45 ml di liquore al caffè  
Campetelli  
30 ml di liquore alla vaniglia  
30 ml di panna montata  
15 ml di sciroppo di cioccolato  
1 pizzico di cannella in polvere  
Ghiaccio

### PREPARAZIONE

Agitare tutti gli ingredienti insieme vigorosamente in uno shaker con il ghiaccio. Filtrare in un bicchiere da cocktail e servire decorando con una spolverata di cannella.

## Mocha Madness

30 ml di liquore al caffè  
Campetelli  
30 ml di liquore al cioccolato  
30 ml di panna montata  
10 ml di sciroppo di zucchero  
1 cucchiaino di polvere di cacao  
Ghiaccio

### PREPARAZIONE

Agitare tutti gli ingredienti insieme vigorosamente in uno shaker con il ghiaccio. Filtrare in un bicchiere da cocktail e servire decorando con una spolverata di cacao.

## Campetelli spring

45 ml di liquore al caffè  
Campetelli  
30 ml di crema di whisky  
30 ml di caffè espresso  
raffreddato  
15 ml di sciroppo di cannella  
Ghiaccio

### PREPARAZIONE

Agitare tutti gli ingredienti insieme vigorosamente in uno shaker con il ghiaccio. Filtrare in un bicchiere da cocktail e servire decorando con una stecca di cannella.



# Campetelli

CAFFÈ DAL 1982

## Aroma Quaranta



L'eccellenza  
in tazzina



Via S. Luca, 101 • Guarcino • Tel: 0775.46281  
[www.caffecampetelli.com](http://www.caffecampetelli.com) • [info@caffecampetelli.com](mailto:info@caffecampetelli.com)





## IL PERCORSO DEL GUSTO

### ALATRI

- A** IL GIARDINO DEI MANDORLI - Via Salita Casette, 26 - Tel. 347 1745424
- A** AGRITURISMO IL FAVOGLIOSO - Via Monte Capraro, 5 - Tel. 329 188 5616
- R** A PIAZZA REGINA - Piazza Regina Margherita 14 - Tel. 351 6621396

### ALVITO

- A** AGRITURISMO CERERE - Via Valle Rio, 42 - Tel. 0776 509110
- F** PASTICCERIA MACIOCE - Piazza Umberto I - Tel. 0776 510617

### ANAGNI

- F** PASTIFICIO DEGLI SVEVI - Via Calzatora, 92 - Tel. 349 4560713
- M** PUASSONERÌ - LA MAISON DEL PESCE Via della Peschiera, 7/A - Tel. 340 619 7534

### ATINA

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

### AUSONIA

- R** Ristorante da Tony - S.s. Cassino- Ausonia km 20.600 - Tel. 0776 953000

### BOVILLE ERNICA

- D** FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo Tel. 389 5807507

### BROCCOSTELLA

- R** OSTERIA NEW YORK - VIA STELLA, 96 Tel. 0776 1938150

### 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

- R** RISTORANTE DA VITTORIO - Via Municipio, 35 - Tel. 0775 47002

### FALVATERRA

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

### FERENTINO

- R** DA JOLANDA - Via Casilina Sud 79 - Tel. 0775 271237

### FIUGGI

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

### FROSINONE

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

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

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

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

### GIULIANO DI ROMA

- A** ARA DEL TUFO - Via Colli, snc Tel. 349 783 6576





### GUARCINO

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

**F** L'AMARETTO DI GUARCINO - Via Arringo, 5 Tel. 333 7647355

### ISOLA DEL LIRI

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

### MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

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

**R** CORTE D'AVALOS - Piazzale Corte, 1 Tel. 0775 288604

### PATRICA

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

**M** LA CAR 2 - Via Quattro Strade, SNC Tel. 0775 807177

### PIGLIO

**A** AGRITURISMO CASALE VERDE LUNA - Località Civitella, 3 - Tel. 0775 503051

### PIGNATARO INTERAMNA

**R** L'HORTO DEI SEMPLICI - P.za San Salvatore, 4 - Tel. 349 8180143

### LEGENDA

- A** Agriturismo
- B** Birrificio
- F** Forno/Pasticceria
- L** Liquirificio
- O** Olio
- P** Pizzeria
- R** Ristorante
- M** Macelleria/Norcineria/Pescheria

### PONTECORVO

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

### POSTA FIBRENO

**L** DF GOCCE - Via Camminate, 64 - Tel. 333 1518098

### SERRONE - LA FORMA

**R** RISTORANTE LA CONCA - Piazza Francesco Pais, 3 - Tel. 0775 595677

### SORA

**R** PAPANÒ - Via Tombe - Tel. 348 3115930

### VEROLI

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

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

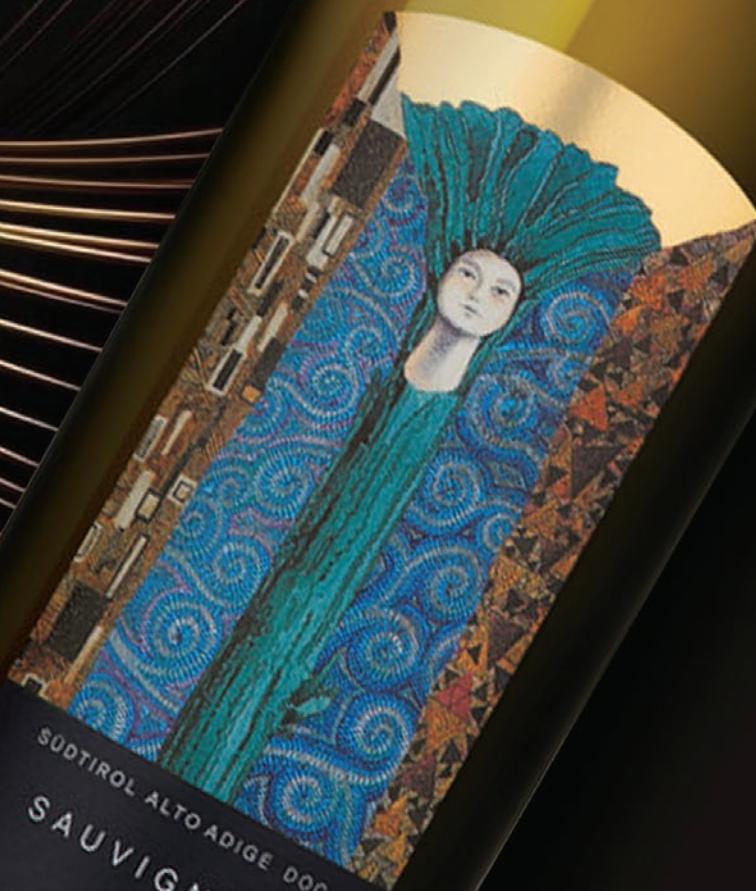
### LATINA

### FONDI

**R** DA FAUSTO - Piazza, Via Cesare Beccaria, 6 - Tel. 0771 531268



mida  
quality drink



SÜDTIROL ALTO ADIGE DOC

SAUVIGNON

Laffaer

[cantinemida.it](http://cantinemida.it)

Via Casilina, KM 77.600  
03013 Ferentino FR  
Tel. 0775 891753

