

# CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**Il Castello Teofilatto  
apre le porte il 21  
maggio.  
Un tuffo nella storia  
medievale della  
Ciociaria**

**Speciale Alatri in  
cinque puntate  
di Alfio Mirone**

**La Taperia: incontro  
tra vino e cibo  
di Sara Sepahi**

**Guida enogastronomica  
per autostoppisti fa sosta  
al ristorante Il Borgo**



di Roberto Castellucci



## PIZZAUT ONLUS CON L'OBIETTIVO DI SENSIBILIZZARE

Questo il mio articolo va a interessare un edificante fenomeno **sociogastronomico** che, per il momento, ha preso piede nel Nord Italia ma che, speriamo, possa diffondersi presto nel resto della Penisola, isole incluse. **L'autismo è un disturbo**, sviluppato nella fase del neurosviluppo, caratterizzato dalla compromissione dell'interazione sociale e da deficit della comunicazione verbale e non verbale che provoca ristrettezza d'interessi e comportamenti ripetitivi. Mentre la sintomatologia può produrre manifestazioni evidenti, ancora risultano sconosciute le cause di tale patologia. Indubbiamente l'autismo risulta invalidante nella vita quotidiana dei soggetti che ne soffrono, sin dalla più tenera età, dal momento che disturbi dell'attenzione, alterazioni emotive, fobie delle novità, ricerca ossessiva dell'ordine e dell'abitudine e altro ancora rendono loro la vita molto difficoltosa.

Per iniziativa di **Nico Acampora**, papà di un bimbo autistico, è stata fondata nel 2017 **PizzAut Onlus**, associazione che ha per obiettivo di sensibilizzare le Istituzioni onde favorire le persone autistiche nel mondo del lavoro.

Questo nobile fine, però, non si limita a meri

propositi ed enunciati ma prevede anche realizzazioni pratiche, come convegni, raccolta fondi e, soprattutto, l'apertura di pizzerie particolari. La peculiarità alla quale mi riferisco è che i locali sono gestiti da personale autistico, dalla cucina al servizio in tavola, dagli approvvigionamenti alla cassa.

Nel 2020 sono stati attrezzati due camioncini, denominati **Truck Food** come ristoranti itineranti e sono diventati il simbolo della resilienza durante la pandemia, sfornando, nelle principali piazze lombarde, fumanti e succulente pizze, vanto culinario italiano nel mondo.

Nel 2021 è stato aperto il primo ristorante, ampio e spazioso, a **Cassina de' Pecchi**, in provincia di Milano. L'altro, invece, è stato inaugurato il 2 aprile scorso a Monza, proprio nella "**Giornata mondiale dell'autismo**", e ha avuto come ospite d'onore Sergio Mattarella, Presidente della Repubblica. Per completezza, il progetto prevede anche le "**AutAcademy**", percorsi professionali per imparare un mestiere e raggiungere la propria indipendenza lavorativa, e le "**Palestre di autonomia**", case e ambienti che aiutano i ragazzi a familiarizzare la gestione del quotidiano. Insomma, un sogno divenuto realtà per tanti ragazzi, una realtà che coniuga solidarietà, buon cibo e inclusione.



# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

## Rinnova il tuo laboratorio con il FINANZIAMENTO IN 60 RATE

*Carpigiani te ne rimborsa 3!*



**3 MAGGIO  
2023**  
DEMO CARPIGIANI:  
IL GELATO NELLA  
RISTORAZIONE

La promozione è valida fino al  
**30 maggio 2023** solo sulle gamme  
**Labotronic HE, Maestro HE e Pastochef RTL-I**

**PROMOZIONE ATTIVA PRESSO IL NOSTRO PUNTO VENDITA**

**RISTOR IMPIANTI**

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

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



**CARPIGIANI**



**VIAGGIANDO CON GUSTO**  
LE BELLEZZE ENOGASTRONOMICHE  
INTORNO AL CASTELLO DI VICALVI

**14**

**LA CUCINA CREATIVA**  
SPAGHETTINI, GAMBERI E ASPARAGI

**22**

**UN VIAGGIO TRA I SAPORI DEL VINO**  
LA TAPERIA, INCONTRO TRA VINO  
E CIBO

**24**



**GREEN FOOD**

**FRAGOLA, IL FRUTTO DI PRIMAVERA:**  
PROPIETÀ ED UTILIZZO

**6**

**LE RICETTE DI STAGIONE**  
DELLA CHEF CRISTINA TODARO

**9**

**I CASTELLI DELLA CIOCIARIA**  
PANORAMA SUL CASTELLO DI  
VICALVI

**12**



**OLIO, IL GUSTO DEL SAPERE**  
AD OGNI PIATTO IL SUO  
EXTRAVERGINE

**38**

**COME ALIMENTARSI**  
LA MALATTIA DIVERTICOLARE

**44**

**GUIDA ENOGASTRONOMICA PER**  
**AUTOSTOPPISTI**  
LE PAROLE GENTILI NON CONTANO  
NULLA

**46**



**SPECIALE ALATRI: PRIMA PUNTATA**  
UN VIAGGIO TRA GUSTO, ARTE E  
CULTURA

**26**

**VIAGGI DIVERSI**  
LA CERIMONIA DEL TÈ

**32**

**ANTICHE DIMORE STORICHE**  
LA FAMIGLIA TEOFILATTO E IL  
CASTELLO DI TORRE CAJETANI

**34**



**TENUTA AREA DEL TUFO**  
PASSIONE PER LA SOSTENIBILITÀ E  
L'ECCELLENZA GASTRONOMICA

**48**

**SAPORI DELLE ERBE**  
FRAGOLINO

**52**

**DOLCI MOMENTI**  
IL VISCIOLOTTO: L'ORIGINALE

**58**

**L'EDITORIALE**  
TERRA E ACQUA:  
IL NOSTRO FUTURO

**60**

Anno 8 - N. 5 - MAGGIO 2023

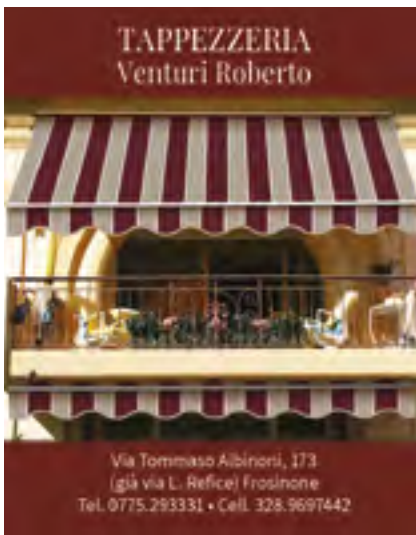
**CIOCIARIA & CUCINA**  
excellence

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

Redazione e contributi: Alfio Mironè, 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



**TAPPEZZERIA**  
Venturi Roberto

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

**CIÒCIARIA & CUCINA**  
excellence

 Confagricoltura  
Frosinone

 **RISTOR IMPIANTI**  
Arredamenti ed attrezzature professionali

 **DF**  
**GOCCE**  
Liquori & Distillati

 **mida**

 **CHIARA D.**  
YOUNIQUE

 **BRICO**  
**Porte**

 **La Car**  
Ristorante & Caffetteria  
HOTEL

 **OtoVISION**  
SOLUZIONI PER L'Udito & PER LA VISTA

 **al**  
**pepe**  
**rosa**

 **Cominium**

 **Campetelli**  
CAFFÈ

 **DF**  
PARAFARMACEUTICI s.r.l.

 **CAMPOLI**  
**GOMME**  
di Campetelli & Campetelli

 **Triticum**

 **SARANDREA**  
LIQUORILLI - AROMATIZZANTI  
Caffè & C. 1972



di **Alfio Mirone**  
Ricercatore d'Eccellenza



## FRAGOLA, IL FRUTTO DI PRIMAVERA: PROPRIETÀ E UTILIZZO

**L**e fragole, piccoli tesori della natura, sono amate in tutto il mondo per il loro sapore dolce e fresco. Con l'arrivo della primavera, inizia la stagione delle fragole, uno dei frutti più amati e versatili. In realtà, è un "falso frutto" poiché si forma sulla base del fiore e non dall'ovario dell'omonima pianta. I veri frutti sono piccoli acheni, che noi chiamiamo impropriamente semi, sparsi sul ricettacolo florale trasformato in un corpo carnoso e rosso.

Le varietà sono molteplici: le **fragole selvatiche**, le **fragole di bosco**, le **fragole di Terracina**, di **Tortona** e la varietà **Annablanca**, una **fragola bianca**, molto succosa e più piccola delle sue sorelle rosse.

Le fragole sono un frutto altamente benefico per il nostro organismo. Grazie al loro alto potere antiossidante rappresentano un'importante fonte di protezione contro l'azione dannosa dei radicali liberi. Inoltre, le fragole contengono una quantità di vitamina C superiore anche agli agrumi, risultando un toccasana per la salute delle vie respiratorie e dell'immunità.

Altri benefici nutrizionali delle fragole sono dovuti alla loro ricchezza di calcio, ferro, fosforo e magnesio, che contribuiscono al benessere delle ossa e dei muscoli. Inoltre, le fragole sono in grado di contrastare l'aumento del colesterolo "cattivo"

nel sangue, aiutando a prevenire problematiche cardiovascolari.

In **cucina** se vi piacciono le cene a tema, in primavera inoltrata non potete ignorare le fragole che – non tutti lo sanno – sono un ottimo ingrediente sia per tante ricette dolci che salate che potrete ricavarne un intero menu adatto per l'occasione.

Piatti coloratissimi e gustosi che vedono il succoso frutto abbinato prima alla pasta e al riso e poi sia alla carne (meglio quella bianca di maiale) sia al pesce. Infine, ci puliamo la bocca con una bella insalata. Sono anche ottime abbinamenti con formaggi freschi, come la ricotta o la burrata, o in insalate. Insomma, le fragole non solo sono deliziose ma anche molto versatili e decisamente benefiche per la nostra salute.

Secondo **Massimo Bottura**, chef del ristorante Osteria Franciscana a Modena, le fragole si sposano alla perfezione con piatti dolci come la panna cotta, ma anche con preparazioni salate come il tonno crudo. Lo chef giapponese **Nobu Matsuhisa**, invece, le utilizza per dare un tocco di dolcezza e freschezza ai suoi piatti a base di pesce o come lo chef britannico **Jamie Oliver** le utilizza in una deliziosa insalata di spinaci.

**Per la frutta e il dolce, beh, mi sa proprio che ne sapete già abbastanza.**



*Il semifreddo con la mozzarella di bufala e la zuppa di fragole favetta di Terracina è un dolce originale e gustoso, che unisce sapori diversi in un connubio armonioso e raffinato. Per chi vuole provare qualcosa di nuovo e sorprendente, questo dessert è sicuramente una scelta vincente.*



### **SEMIFREDDO ALLA MOZZARELLA DI BUFALA**

- 500 gr di mozzarella di bufala tagliata a dadini
- 90 gr latte intero
- 40 gr panna fresca
- 50 gr miele
- 400 ml di panna montata
- 400 gr meringa
- 10 gr agar agar in polvere

### **MERINGA ALL'ITALIANA**

- Acqua 90
- Zucchero semolato 300
- Albume 187 gr
- Zucchero semolato 75 gr

## **Semifreddo alla mozzarella di bufala DOP in zuppetta di fragole favetta al timo e croccante alle mandorle**

### **PREPARAZIONE DEL SEMIFREDDO**

Sciogliere l'agar agar nei 90 gr di latte, portarlo ad ebollizione, aggiungere i 40 gr di panna, far intiepidire e versare nel mixer con la mozzarella tagliata a cubetti e il miele, frullare fino ad ottenere una consistenza liscia e vellutata, se occorre aggiungere un filo di panna.

### **PREPARAZIONE DELLA MERINGA ALL'ITALIANA**

in un tegamino versare acqua e zucchero, portare a ebollizione fino a 123° e versare sugli albumi a filo, lentamente montando con una frusta elettrica finché il composto non si raffreddi.

Versare il preparato del semifreddo in una ciotola unendo la meringa e la panna montata, incorporare lavorando con la spatola dal basso verso l'alto. Versare negli stampi e mettere in congelatore.

### **ZUPPETTA DI FRAGOLE FAVETTA**

500 gr di fragole tagliate a fette fine  
60 gr timo  
1 cucchiaino di succo di limone  
Mettere sotto vuoto per 8 ore minimo

### **CROCCANTE ALLE MANDORLE METODO ZUCCHERO CARAMELLO**

Acqua 75 gr  
Sciroppo di glucosio 65 gr  
Zucchero semolato 250 gr  
Frutta secca scaldata a 60° 150 gr  
Burro 82% m.g. 25 gr

### **PREPARAZIONE DEL CROCCANTE**

Mettere in un pentolino di acciaio a doppio fondo acqua, sciroppo di glucosio e zucchero.

Cuocere il tutto fino a 165/170°, togliere dal fuoco e unire la frutta secca e il burro scaldato.

Amalgamare il tutto fino a completo scioglimento della massa grassa. Rimettere sul fuoco per permettere al caramello di staccarsi dalle pareti della pentola

Versare su tappetino silpat (in mancanza carta forno) coprire con 1 foglio di carta forno e stendere con il mattarello molto velocemente fino a spessore desiderato. Meglio dividere il composto in 2 parti per stenderlo il più sottile possibile.

# CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

## MAGGIO



Spesso ci dimentichiamo degli effetti dell'ambiente sulle nostre scelte quotidiane. Tuttavia, anche il semplice atto di scegliere cibi stagionali può svolgere un ruolo importante nella protezione dell'ambiente.

Durante il mese di maggio, la primavera è all'apice della sua bellezza: i profumi e i colori della natura riempiono la nostra tavola con energia e felicità. Acquistare prodotti stagionali, come frutta e verdura, è benefico per noi stessi poiché ci consente di gustare alimenti al massimo della loro freschezza e gusto, e anche per i produttori locali. Inoltre, questi alimenti ci aiutano a eliminare le tossine accumulate in inverno e a saturarci di vitamine e nutrienti essenziali. Ecco una breve lista delle cose che possiamo acquistare in questo periodo.



### VERDURA E ORTAGGI

carote, fagiolini, fave, asparagi, cetrioli, zucchine, cipolle, spinaci, carciofi, scalogno, cavoli, cipollotti, rucola, crescione, ravanelli, taccole, finocchio, indivia, barbabietola, lattuga, pomodori, patate, piselli.



### FRUTTA

fragole, albicocche, ciliegie, pesche, sanguinelle, pere, pompelmi, nespole.



### PESCE

tonno, pesce spada, acciuga, dentice, cefalo, spigola, merluzzo, sogliola, nasello, sardina.





*Con l'arrivo della primavera a Roma, i sapori dell'orto prendono il sopravvento e si possono gustare piatti assolutamente straordinari come i cappellacci in vignarola con asparagi. Non esiste una vera e propria ricetta standard per questo piatto, dal momento che ogni chef vuole dare il proprio tocco personale. Tuttavia, durante la primavera, è possibile fare un tour del gusto per assaporare questo incredibile sapore primaverile che combina piselli, fave e altri ingredienti dell'orto in modo trionfale.*

## Cappellacci in vignarola con asparagi

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250g di farina 0
- 150g semola di grano duro rimacinata
- 4 uova intere medie
- 1 cucchiaio di olio evò
- un pizzico di sale
- 250g di ricotta di pecora
- 500g di asparagi
- 200g tra piselli e fave freschi (già sgucciati)
- 50g pecorino romano
- 50g parmigiano reggiano
- una scarola
- 3-4 fettine di guanciaie
- 50g di burro
- olio, sale, pepe, aglio
- menta fresca



### PROCEDIMENTO

Fare l'**impasto** mettendo la farina su un piano di lavoro ed aggiungendo gli ingredienti elencati, formare un panetto che chiuderemo con pellicola e faremo riposare almeno mezz'ora.

Mondare, lavare e mettere a cuocere in acqua in ebollizione la scarola, salare appena.

Far cuocere solo 5 minuti, scolare e far freddare. Nella stessa acqua sbollentare prima i piselli 5-6 minuti e poi le fave per lo stesso tempo.

Scolati i piselli tenerne una piccola parte che ripasseremo insieme alle fave in una padella con dell'olio ed uno spicchio di aglio in camicia (se dovessero risultare ancora duri aggiungere acqua calda) regolare di sale e spegnere

Con i piselli rimasti e la scarola fare **una crema**: frullare tutto aggiungendo dell'olio e della menta, setacciare (ci servirà come base del piatto). Pulire gli asparagi togliendo la parte finale più coriacea.

Cuocerli in acqua bollente salata per 10-12 minuti.

Scolarli, tenere da parte solo alcune punte che passeremo velocemente in padella con dell'olio per abbrustolirle leggermente.

Prendere gli asparagi rimasti e tagliarli a pezzettini molto piccoli.

Unirli alla ricotta insieme a 30g di pecorino e 30g di parmigiano, un poco di pepe e pochissimo olio.

**Questo sarà il nostro ripieno per i cappellacci o ravioli semplici.**

Non rimane che stendere la pasta ad uno spessore abbastanza sottile formare dei cerchi che riempiamo con il ripieno pronto, chiudere a mezzaluna e formare il cappellaccio.

Tagliare il guanciaie e soffriggerlo rendendolo croccante, togliere il grasso e tenere da parte.

Cuocerli in acqua bollente salata e ripassarli con del burro.

**Impiattate decorando con le punte di asparagi e il guanciaie croccante**



della Chef **Cristina Todaro**

*Il connubio tra il salato e il dolce è una tendenza sempre più in voga nel mondo della cucina. E quale ingrediente migliore delle fragole per completare questa perfetta sinergia di sapori? Con questa ricetta, vi propongo un piatto che saprà sorprendervi. La giusta stagione delle fragole è finalmente arrivata e non c'è momento migliore per sperimentare con questi frutti rosati. Il polpo sarà l'elemento protagonista della portata, bilanciato dal delicato sapore delle fragole che riusciranno a contrastare l'intenso gusto del mollusco, l'aristocratico asparago completa il piatto. Siete pronti ad assaporare una vera e propria esplosione di sapori? Seguite questa ricetta e non ve ne pentirete.*



## Mi sPolpo nelle fragole

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- un polpo di 1kg
- 300g di asparagi
- 300g di fragole
- 100g di mandorle
- 1 limone
- olio extravergine
- sale e pepe

### PROCEDIMENTO

Mondare il Polpo eliminando le parti del becco centrale e l'interno della testa. Lavare e cuocere in acqua in ebollizione salata almeno 20-25 min.

Nel frattempo pulire gli asparagi eliminando la parte bca dura e lavarli sotto acqua corrente.

Mettere a bollire altra acqua con poco sale ed immergere un terzo degli asparagi, cercando di mantenerli in piedi; far cuocere 15 minuti.

Con gli altri asparagi e le **fragole (lasciarne 150g da parte)** precedentemente lavate, fare un'insalatina tagliando a piccoli pezzi. Condire con olio sale pepe e succo di limone. Frullare le mandorle con un cucchiaino di Olio.

Una volta cotti gli asparagi raffreddarli ed inserirli in un boccale, aggiungere poco olio e frullare con un minipimer. Passare il composto al setaccio. Riprendere il frullato di mandorle con la crema di asparagi setacciati, rimettere

tutto nel boccale e con l'aggiunta di olio emulsionare con il minipimer creando una maionese.

Il Polpo sarà cotto quando infilzandolo con un coltello non creerà resistenza. Farlo raffreddare.

Con le Fragole lasciate da parte fare una COULIS (frullare le fragole senza picciolo aggiungendo pochissimo olio e passandole al setaccio per i semi)

Per l'impiattamento utilizzare l'insalatina di asparagi e fragole come fondo, posizionare il Polpo tagliato sopra e guarnire con la maionese e la coulis di fragole.

**Buon appetito fragoloso!**

# MASTERCLASS

## PIZZAIOLO PROFESSIONALE

DA LUGLIO COMINCIA IL CORSO DI ALTO LIVELLO PER  
DIVENTARE UN MAESTRO ASSOLUTO DELL'ARTE DELLA PIZZA



*Paolo Parravano*  
pizza & bakery

**GROSSIMPIANTI**  
CATERING  
EQUIPMENT

ACCADÉMIA  
**polselli**  
SPECIALISTE SIDERIE



Info: +39 338 284 4773  
mail: parravanopa@gmail.com





di Chiara Carla Napoletano

## PANORAMA SUL CASTELLO DI VICALVI

**I**l piccolo Comune di **Vicalvi** conta meno di 750 abitanti, ma ospita un possente castello di origine Longobarda, situato sulla cima di un monte a 590 metri di altezza, che domina l'intero borgo e parte della Valle di Comino, dov'è ubicato, proprio a ridosso dell'Appennino abruzzese. La storia del castello risale all'epoca pre-romana, intorno al V o IV secolo a.C. I primi documenti attestano la presenza certa del castello dal 937. Dopo essere stato di proprietà dei **Longobardi** principi di Capua per diversi secoli, nel 1017 passò prima nelle mani di Montecassino, poi, nel XIII secolo, in quelle della famiglia d'**Aquino** che rafforzò ulteriormente la struttura facendo realizzare un doppio anello di mura ancora oggi visibile sebbene in rovina. Dopo uno scambio di successione tra gli **Etendard** e di nuovo i conti d'Aquino, il castello passò ai **Cantelmo** che però decisero di spostare la loro dimora presso il castello della vicina Alvito. Questo segnò l'inizio di un'epoca di decadenza che portò la fortezza a una lenta rovina, fino a quando nel XIX secolo il Duca di Alvito lo cedette alla famiglia Celli. Segno caratteristico del castello di Vicalvi è una gigantesca croce rossa su una delle facciate del castello, ben visibile anche in lontananza, un chiaro segno di riconoscimento, essendo stato trasformato dai tedeschi in un campo

ospedaliero, durante la seconda guerra mondiale. Attualmente non è possibile entrare nel castello, ma diverse sale sono ancora integre: una cappella con un affresco raffigurante una **Madonna Nera**, la sala capitolare con archi a tutto sesto e con tracce di camini. Nei pressi del castello si trovano anche dei resti di **mura ciclopiche** appartenenti a insediamenti pre-romani, forse di una civiltà **Sannita**. Non mancano le consuete leggende che ruotano spesso attorno alla figura del castello, una di queste è legata al nome di **Alessandra Maddaloni**, la cui identità non è certa, che sarebbe stata murata viva dal marito in una delle torri del castello dopo aver scoperto i numerosi tradimenti che la moglie perpetrava con dei giovani che seduceva e poi faceva uccidere di nascosto. Nel 2022, il castello è stato utilizzato come set cinematografico per il film "Il **Pataffio**" di **Francesco Lagi**, tratto dall'omonimo romanzo buffo di **Luigi Malerba**. Il cast del film è importante, figurano attori come **Alessandro Gassman**, **Giorgio Tirabassi**, **Valerio Mastrandrea** e altri celebri nomi del cinema italiano, ma anche attori ciociari che hanno recitato come comparse. All'ingresso del castello è stata posta anche una targa celebrativa per ricordare l'avvenimento.





ANGOL   
DIVINO

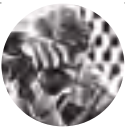
PIZZABISTRO



Viale XX settembre, 45 | 03039 SORA (FR)

Tel. +39 0776 832153  

**FARINE**  
**polselli**



di **Alfio Mirone**  
 Ricercatore d'Eccellenza



## LE BELLEZZE ENOGASTRONOMICHE INTORNO AL CASTELLO DI VICALVI

*Durante la seconda guerra mondiale le truppe tedesche decisero di trasformare il castello in un ospedale da campo, non essendo distante dalla Linea Gustav. La croce rossa dipinta all'esterno risale infatti a quegli anni.*

Questa sezione enogastronomica di "Viaggiando con Gusto" si dedica costantemente a scoprire le eccellenze del territorio da valorizzare e promuovere in combinazione con le bellezze locali. Purtroppo troppo spesso si scontra con situazioni di delusione. L'ultima in ordine di tempo riguarda il castello di Vicalvi, un vero e proprio gioiello architettonico e storico che resta purtroppo inaccessibile al pubblico. Questa situazione non può che indignare tutti coloro che, come il sottoscritto, si battono per far conoscere e apprezzare le bellezze del territorio. È difficile non chiedersi come sia possibile che una meraviglia come il **castello di Vicalvi** non venga valorizzata e promossa, soprattutto quando ci sono fondi a disposizione per lo sviluppo del territorio. Ma non tutto è perduto: il tour enogastronomico nei dintorni di Vicalvi si rivela una sorpresa piacevolissima, con prelibatezze locali da

gustare e panorami mozzafiato da ammirare. È proprio questo il potenziale enorme del turismo enogastronomico: promuovere e far conoscere il territorio attraverso i suoi sapori e le sue tradizioni. È quindi importante non sottovalutare l'impatto che il patrimonio storico e culturale può avere sulla promozione e lo sviluppo del territorio. Non scordiamo poi il prezioso lavoro di coloro che, sul campo, si adoperano per valorizzare il territorio: dalla guida ambientalista **Giovanni Castellucci**, che organizza incredibili percorsi naturalistici dalla sua sede di Posta Fibreno, alle guide turistiche **Nicoletta Trento** e **Ilenia Carnevale** (per citarne alcune) che, giorno dopo giorno, si battono per far emergere le bellezze del nostro amazing paese. Pur tra le difficoltà e le delusioni, non possiamo che continuare a credere nell'enogastronomia come strumento per far conoscere e valorizzare il nostro meraviglioso territorio. E magari, un giorno, potremo anche ammirare la bellezza del

**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](mailto:giannilupo@gmail.com)  
[www.osterianewyork.it](http://www.osterianewyork.it)



castello di Vicalvi in tutta la sua magnificenza. Il territorio ciociaro è un gioiello ancora poco conosciuto, ma con un grande potenziale turistico. Grazie alla sua enogastronomia e ai pregiati prodotti locali, potrebbe diventare una meta ambita per i turisti amanti del buon cibo e dei paesaggi suggestivi. Il comune di Vicalvi, con il suo affascinante paese, potrebbe diventare un traino per il territorio circostante grazie all'enogastronomia. Sora, Alvito, Broccostella, Posta Fibreno, Atina e Casalvieri sono solo alcune località che potrebbero contribuire a creare un importante indotto turistico, generando entrate per l'intera economia della zona. A soli 12 km di distanza dal Castello di Vicalvi si trova Sora, e vi consigliamo vivamente di fermarvi al ristorante **Paparò**. Il ristorante rappresenta una tappa imperdibile per gli appassionati della cucina di mare. Immerso in un incantevole giardino, offre un ambiente accogliente e una cucina di altissimo livello. **Laura**, con il suo inconfondibile sorriso, accoglie i clienti proponendo piatti a base di pesce freschissimo e sapientemente preparati. **Paparò** è senza dubbio la meta ideale per chi vuole trascorrere una buona giornata fuori porta, godendo del gusto della buona tavola in un'atmosfera incantevole. Per coloro che cercano un pasto semplice e informale, **l'Angolo Divino** di Marco Amante offre la soluzione ideale. Questo locale propone piatti di alta qualità, come la rinomata pizza alla pala, per pranzo e cena, accompagnati



*Forno Valcopane, Atina*

da un servizio veloce e attento alle esigenze dell'ospite. In questo modo, gli avventurieri non dovranno rinunciare alla scoperta delle bellezze del territorio per godersi un pasto di qualità. Mentre si torna vicino al maestoso Castello di Vicalvi, non si può non fare una sosta nel paese di Broccostella. Qui, una tappa imprescindibile è **l'Osteria New York**, celebre per la cucina della rinomata **Chef Maria Centofanti**, la quale si avvale della pregiata materia prima selezionata personalmente dal marito e titolare **Gianni Lupo**. Il menu si concentra principalmente sulla carne, tra le quali si distingue la squisita **Wagyu**, apprezzata in tutto il mondo.





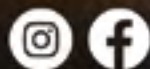


# CANTINA COMINIUM

ALVITO

*l'amore per la terra.*

Via San Ritinto, s.n.c.  
03041, Alvito (FR)  
349 850 1730  
[www.cantinacominium.com](http://www.cantinacominium.com)





Inoltre, è altrettanto impossibile non fermarsi presso il forno **NON SOLO PANE**: provate il loro pane, pizza e dolci e scoprite voi stessi la loro bontà. Ad una manciata di minuti, il lago di Posta Fibreno offre uno spettacolare panorama che sembra uscito da un'opera d'arte. In quest'area, a breve distanza, si trova l'azienda artigianale **DF GOCCE Liquori & Distillati** di Dario Ferri, che si avvale di erbe provenienti principalmente dal meraviglioso e incontaminato territorio circostante. Grazie a questa scelta di materie prime di alta qualità, l'azienda è in grado di produrre liquori e distillati dal gusto unico e autentico. A 4 chilometri dal Castello di Vicalvi, ad Alvito, immersa nel verde, si erge la **Cantina Cominium**. nelle sue vigne offre una vasta gamma di interessanti attività, tra cui passeggiate a cavallo, caccia ai tartufi con i cani all'interno del bosco e del vigneto, percorsi in bicicletta tra i filari e molte altre iniziative eno-gastronomiche. La **Cantina Cominium** è rinomata per il suo Cabernet di Atina DOC Riserva, ma non si può non assaggiare il loro Maturanobianco, che ha persino conquistato tutti gli appassionati durante una degustazione di ostriche organizzata da Ciociaria&Cucina poco tempo fa. Non può esserci visita ad Alvito completa e soddisfacente per il palato senza fermarsi presso l'**Agriturismo Cerere** di Caterina e all'**Orto e Locanda FATAVERDE** di Sabrina.

Queste due superbe strutture gastronomiche offrono esperienze culinarie uniche, ognuna con la propria specialità e stile distintivo. I piatti eccezionali serviti da entrambe le cucine meritano di essere assaggiati, e non deludono mai. Non perdetevi l'emozione intensa che queste due donne straordinarie riescono a trasmettere attraverso i loro piatti prelibati. A poco più di 10 minuti dal Castello ad **Atina** uno dei borghi più belli d'Italia, una tappa al **Ristorante "IL VICOLO"** di Arianna, Annalaura e Davide Tamburrini è imperdibile per chi cerca l'eleganza, la buona tavola e la cucina locale reinterpretata con un tocco gourmet, grazie alle esperte **chef Annalaura e Gessi**. Nel mentre, durante la visita ad Atina, è consigliabile fare una sosta al forno **VALCOPANE** per fare scorta di deliziosi pane e dolci da portare a casa. Un'esperienza sana e gustosa da non perdere. Alla fine della serata tornando verso le bellezze del Castello di Vicalvi, prima che il sole tramonti per scattare delle foto suggestive, non si può mancare una tappa alla **Bottega del Macellaio** di Roberto Cedrone a Casalvieri. Ogni delizia gastronomica preparata con cura dal maestro macellaio è un vero e proprio inno al gusto e al piacere dei sensi. Insomma, il territorio ciociaro è un vero scrigno di tesori culinari e paesaggistici che merita di essere valorizzato e conosciuto da tutti.

mida  
quality drink



Via Casilina, km 77,600 - 03013 Ferentino FR - Tel. 0775 891753 - [cantinemida.it](http://cantinemida.it) 



dello Chef **Simone Sperduti**



# Tartare di tonno e spada su taralli croccanti in salsa alle fragole

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g di taralli
- 100 g di burro fuso freddo
- 300 g di tonno fresco
- Lime
- Olio
- Pepe
- 300 g di pesce spada
- Buccia d'arancia
- Sale
- Succo di limone
- 8 fragole
- 2 cucchiaini di olio
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiaini di philadelphia
- 2 cucchiaini di yogurt
- Pepe nero

*La primavera porta con sé una selezione di frutti deliziosi, le **fragole**. Sono rosse, dolci e irresistibili! Questa tartare di tonno e spada è un'idea fantastica per sfruttare al meglio questo frutto stagionale.*

*La tartare con la fragrante scorza di limone e l'aggiunta croccante dei taralli, è il perfetto equilibrio di sapori e texture, con la salsa di fragole che si distingue per il suo gusto delicato e fresco.*

**Nota:** la quantità degli ingredienti può variare in base alle preferenze personali e alla grandezza dei coppapasta utilizzati per formare la base.

## PROCEDIMENTO

Per preparare questa ricetta, inizia sbriciolando 200 g di taralli e aggiunge 100 g di burro fuso freddo, amalgamando il tutto. Utilizza un coppapasta per formare la base e lascia riposare in frigorifero per 10-15 minuti.

Per la tartare di tonno, taglia il tonno a cubetti e condiscilo con una grattugiata di lime, olio e pepe. Per la tartare di spada, taglia il pesce a cubetti e condiscilo con una grattugiata di buccia d'arancia, sale, un po' di succo di limone e 2 fragole tagliate a cubetti. Lascia insaporire in frigorifero per 20 minuti.

Per il coulin di fragole, frulla un po' di fragole con un filo d'olio e un pizzico di sale. Filtra il composto per renderlo più liscio e lascialo riposare qualche minuto.

Per la crema, unisci qualche cucchiaino di philadelphia con qualche cucchiaino di yogurt, sale, pepe e un cucchiaino di coulin di fragole.

Assembla il piatto posizionando la base di taralli, tartare di tonno e tartare di spada sulla parte superiore. Versa un po' di coulin di fragole alla base del piatto e decora a piacere. Infine, aggiungi la crema sulla tartare.

**Servi come antipasto o come piatto principale leggero. Buon appetito!**

# 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



dello Chef Fausto Ferrante



# Spghettini, gamberi e asparagi selvatici

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 gr spaghetti
- 320 gr gamberi
- 20 gr asparagi selvatici, 2 spicchi d'aglio
- cubetti di ghiaccio q.b.
- olio evo q.b., sale q.b.
- erbe aromatiche fresche (timo, origano, basilico, prezzemolo)

*Questa ricetta è un piatto di pasta fresco e delizioso dove i sapori delicati degli asparagi selvatici si fondono perfettamente con i gamberi succosi e il sapore della pasta al dente. È una preparazione veloce da realizzare, ma non manca di impressionare gli ospiti con la sua presentazione elegante e saporita. La ricetta richiede pochi ingredienti ma di alta qualità, rendendo questo piatto perfetto per una cena romantica o una serata speciale durante la settimana.*

## PREPARAZIONE

Sgusciamo i gamberi, separando dal corpo carnoso le teste e il carapace, parti con le quali facciamo un ricco fumetto procedendo in questo modo: in una pentola su fuoco vivace prepariamo un fondo con un filo d'olio in cui facciamo sfrigolare uno spicchio di aglio schiacciato e qualche gambo di prezzemolo. Aggiungiamo gli scarti dei gamberi e mescoliamo con cura schiacciando con un cucchiaino di legno. Dopo qualche minuto aggiungiamo una manciata di cubetti di ghiaccio e lasciamo sobbollire continuando a mescolare. Lasciamo sobbollire ancora per una decina di minuti e filtriamo il tutto con un setaccio. Ora frulliamo le parti solide fino a trasformarle in crema, passiamola al setaccio e uniamo il risultato al brodo liquido creato nel primo passaggio. Questo è il nostro fumetto di pesce aromatizzato che potremo insaporire con un po' di sale, se lo riteniamo opportuno, e teniamolo da parte.

Togliamo il filetto nero dal dorso dei gamberi e teniamoli da parte in una ciotola.

Dopo averli sciacquati spezzettiamo con le dita gli asparagi, ad iniziare dalla punta e fino a quando risulteranno teneri, man mano che inizia la parte più fibrosa dei gambi.

In una padella su fuoco dolce, facciamo imbiondire uno spicchio d'aglio, aggiungiamo gli asparagi e facciamoli rosolare qualche minuto aggiungendo il fumetto di gamberi, togliendo lo spicchio d'aglio. Non appena gli asparagi saranno leggermente ammorbiditi caliamo gli spaghetti in acqua bollente cuocendoli al dente (per questo piatto solitamente uso quelli che abbisognano di circa 3 minuti di cottura).

Trasferiamoli in padella terminando la cottura risottandoli.

All'ultimo minuto aggiungiamo i gamberi, spadellando a fuoco spento (in questo modo i gamberi prenderanno solo il calore cuocendosi di riflesso e mantenendo inalterata tutta la loro bontà e sapidità marina), e le erbe aromatiche spezzettate a mano.

Mantechiamo con cura e impiattiamo creando dei nidi.

Completiamo il piatto irrorandolo leggermente con un filo d'olio extravergine d'oliva di **Cultivar Itrana** della mia azienda di famiglia con marchio **Zangrilli**.



# Matrimonio in *cantina*, evento al *casale*, la Vostra festa in *villa*.

L'eccellenza nelle **più belle** ed **eleganti location** della **Ciociaria** per rendere esclusivi ed indimenticabili i momenti importanti della Vostra vita.



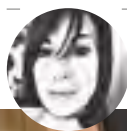
**DA FAUSTO**  
EVENTI

*Catering & Banqueting*

Piazza Cesare Beccaria, 6  
Fondi (LT) Italy

Telefono: (+39) **0771531268**  
Web: **www.dafausto.it**





della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



## LA TAPERIA, INCONTRO TRA VINO E CIBO

Questo mese, la nostra ricerca alla scoperta delle migliori Enoteche ci ha condotto ad Alatri. Qui, troviamo un locale straordinario, dotato di una forte identità: “**La Taperia**”. In questa enoteca, l’attrazione è data non solo dal vino, ma anche dal mondo del cibo e dei cocktail. Grazie al loro lavoro e al loro modo di essere, le persone che lavorano qui ci arricchiscono di storie ed esperienze. Un luogo unico che vale assolutamente la pena visitare.

**La Taperia** è il risultato della capacità di reinventarsi di **Francesco Toti** che durante il Covid ha saputo cogliere la crisi come opportunità di creare qualcosa di innovativo e con un’anima ben delineata.

Francesco è un giovane imprenditore con alle spalle già molti anni di esperienza nel settore drink. Sua infatti è la storica attività **HOTSHOT**

attraverso la quale si è costruito e formato giorno dopo giorno riconoscendo e partendo dai suoi “limiti” per arrivare a ciò che è oggi. Una persona assolutamente preparata, altamente professionale, consapevole e con grandissima cognizione del suo lavoro. Il tutto accompagnato da una visione lucida e proiettata al futuro

Il vino però rientra a pieno titolo nell’esperienza enogastronomica che il nuovo locale La Taperia di Francesco offre e lo fa in modi diversi.

Lo fa attraverso l’offerta in carta davvero originale di etichette selezionate e ricercate per comunicare alla clientela l’importanza e l’attenzione nell’abbinamento ai loro piatti ma lo fa soprattutto attraverso una visione più ampia.

Una visione che è la riprova di quanto la lezione più importante che il vino può darci è quella di aprire la mente. La filosofia infatti dell’attività di Francesco consiste nel concetto di evitare qualsiasi



tipo di scarto e spreco sia nella lavorazione del cibo in cucina ma anche per quanto riguarda il **beverage** e quindi il **vino**.

Ciò significa che ogni elemento è fonte inesauribile di materia prima per un altro piatto piuttosto che un nuovo drink. Come ad esempio lo sciroppo realizzato con uno spumante Franciacorta che ha perso completamente l'anidride carbonica, diventando la base di un delizioso cordiale realizzato con l'aggiunta di una ottima bollicina più una base agrumata che varia a seconda delle stagioni.

Solo un profondo e vero rispetto nei confronti del cibo e del vino può condurre a realizzare un lavoro minuzioso, complesso di studio di recupero di quelli che altrimenti sarebbero stati scarti.

Ma tutto ciò avviene come risultato di una continua ricerca della materia prima sia nel food, nel beverage e quindi nel vino che rappresenta il concept dei due mondi: quello del bar e quello della cucina.

Due mondi paralleli ognuno con la propria identità ma allo stesso tempo complementari



nella valorizzazione e nel modo in cui utilizzano la materia prima ma soprattutto nel modo in cui la stessa viene recuperata e trasformata in qualcosa di unico.

**Coerenza, accoglienza, cultura e rispetto del cibo e del vino** sono i valori aggiunti dell'attività che Francesco ha realizzato con grande lavoro, impegno e entusiasmo!

A lui il merito grande di sapersi innovare e rinnovare giorno dopo giorno per riuscire a offrire alla sua clientela un'esperienza da ricordare, che arricchisce e che diverte.

**Bravo Francesco...!**





di **Alfio Mirone**  
Ricercatore d' Eccellenza



# UN VIAGGIO TRA GUSTO, ARTE E CULTURA

*Siamo pronti ad immergerci in un'esperienza multisensoriale che unisce il gusto e l'estetica, tra arte, cultura e cucina dal sapore autentico.*

**S**iamo lieti di introdurre la nuova rubrica "Speciale Alatri", che si propone di valorizzare il comune sotto molteplici punti di vista. Non solo dal punto di vista della sua **storia** e della sua **arte**, ma soprattutto dal punto di vista **enogastronomico**.

Oggi il turismo è sempre più legato alle eccellenze culinarie di un territorio e che il settore enogastronomico rappresenta uno dei principali driver di sviluppo economico del nostro paese.

Per questo, abbiamo deciso di dedicare questo primo speciale ad **Alatri**, una città incantevole della Ciociaria, dalla straordinaria **ricchezza storica, culturale e gastronomica**.

Nei prossimi mesi, saremo impegnati a raccontare e promuovere le bellezze di questo territorio, attraverso una serie di articoli che adatteranno un approccio originale e accattivante, che viaggia tra i sapori e le tradizioni locali.

Un viaggio alla scoperta dei tesori gastronomici di Alatri, delle sue ricette tradizionali, dei suoi prodotti tipici, delle sue cantine e dei suoi ristoranti.

In questo modo, faremo conoscere ai nostri lettori l'autentica cucina di Alatri e della Ciociaria, celata in questo antico borgo con paesaggi incantevoli.

In queste pagine troviamo due attività di ristorazione a cui dare la lode risulta molto facile:

A Piazza Regina - Fraschetta con cucina e La Taperia, che approfondiremo molto meglio nei prossimi mesi anche con delle loro ricette. Quello che invece voglio esaltare in questa prima puntata è la **Galleria d'Arte di Roberta Fanfarillo** e la **Libreria Cataldi**. Quest'ultima un vero e proprio patrimonio culturale per la città di Alatri, tanto da ottenere nel 2022 il riconoscimento di **Libreria di Qualità dal Ministero della Cultura**. Attività passata da padre in figlio, che è diventata un punto di riferimento per gli amanti dei libri di tutta la provincia e non solo. L'umiltà e la competenza con cui Vittorio Cataldi trasmette la passione per la lettura è unica e inimitabile.

**Roberta Fanfarillo**, rinomata figura artistica della città, ci guiderà in un intrigante viaggio attraverso la cultura artistica di Alatri. Ci condurrà alla scoperta del suo mondo creativo e ci parlerà delle iniziative d'arte previste per la stagione estiva.

**Siamo pronti ad immergerci in un'esperienza multisensoriale che unisce il gusto e l'estetica, tra arte, cultura e sapori dal sapore autentico.**

Dunque, affrontiamo questo nuovo speciale con grande entusiasmo e invitiamo tutti voi a seguirci in questa avventura culinaria alla scoperta di una città affascinante, dalle tante risorse da scoprire e valorizzare.

# LA TAPERIA

• hotShot •

Vini pregiati e deliziose tapas -  
un'esplosione di sapori



LA TAPERIA - HOTSHOT  
Via Emanuele Lisi 10, 03011 Alatri  
Tel. +39 349 154 9768  
mail: info@hotshotalatri.it





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

# Guancette di maialino nero dei Monti Lepini con porcini e timo



*Pura poesia nel piatto! Un secondo piatto irresistibile, dal sapore unico e dal profumo eccezionale. Un mix di aromi e consistenze, rendono questa proposta assolutamente da provare. Una ricetta con un taglio di carne poco conosciuto ma molto gustoso: la **guancia**, e usato in questo modo è davvero tenera.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 funghi porcini di medie dimensioni
- 6 guancette di maialino (circa 600 gr)
- sale
- pepe nero macinato fresco
- 2 cipolle ramate medie
- 2 carote
- 400 gr di pomodori maturi
- 3 rametti di timo
- 2 ml di olio extra vergine di oliva
- 200 ml di vino bianco
- 2 ciuffi di prezzemolo

## PROCEDIMENTO

Con un panno umido pulire le teste dei porcini, staccarle e metterle da parte.

Con i gambi fare un brodo partendo da acqua fredda, mettere i gambi pelati e un ramoscello di timo.

Far bollire per una decina di minuti, recuperare i gambi che andremo a frullare allungandoli con poco brodo per ottenere un crema densa. Pulire le guancette eliminando i tendini e le parti grasse, meglio se ci facciamo aiutare dal nostro macellaio di fiducia, condirle con il sale, il pepe e un cucchiaio di olio.

Fare un'incisione a croce sul dorso dei pomodori, tuffarli in acqua bollente leggermente salata per un minuto, tirarli fuori e spellarli. Tagliarli a metà, eliminare i semi e filtrare il succo mettendolo da parte. Tagliare la polpa a cubetti e aggiungerla al succo.

Scottarle in una padella antiaderente a fuoco alto per sigillare le carni.

In un tegame capiente versare l'olio rimanente, far rosolare le cipolle e le carote tritate finemente e il timo rimanente.

Aggiungere le guance, farle insaporire, sfumare con il vino, far

evaporare ed aggiungere infine la polpa di pomodoro.

Coprire con il brodo di funghi e portare a cottura per un'oretta e mezza. Le guance devono risultare morbide.

Nel frattempo, tagliare i porcini a fette e saltarli in padella con aglio, sale e pepe.

Aggiungere la crema ottenuta in precedenza e, a qualche minuto dal termine della cottura, unire alle guancette.

Servire con una spolverata di prezzemolo.

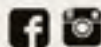


# *A Piazza Regina*

*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



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



**CHIARA D.**<sup>®</sup>

YOUNIQUE

**SS/2023**

[ picture by ORCIANI ]



ORCIANI



di Livia Gualtieri

# LA CERIMONIA DEL TÈ



**G**uardare la luna piena, luminosa come lanterna nel blu profondo del cielo di Maggio e pensare ad una tazza di ceramica in una Casa da tè giapponese, non è certamente un'associazione mentale comune, ma potrebbe essere il punto di partenza per un viaggio all'insegna dell'arte e della filosofia orientali. E' così che entriamo in una **Chashitsu**, una casa del tè, per assistere idealmente ad un rituale che affonda le sue radici nell'antichità della Cina. In quel paese il tè era usato principalmente per scopi medici, ma i monaci buddisti recatisi lì per studiare la disciplina zen, ne portarono i semi in Giappone, iniziandone la coltivazione nei giardini dei monasteri per poi assegnare alla bevanda un significato più profondo e spirituale.

La cerimonia del tè, la cui importanza rituale è testimoniata dall'uso del verbo *tateru* (celebrare) anziché *suru* (fare), è detta **Cha no yo**, letteralmente acqua calda per il tè ed è rigorosamente scandita da gesti codificati nei secoli dai più importanti maestri del tè, in particolare da Sen No Rikyu, che ne stabilì le regole improntate a sobrietà e semplicità, in contrasto con lo sfarzo precedentemente esibito dalle classi abbienti. Nella stanza si entra attraverso una porticina bassa che costringe tutti gli invitati ad inchinarsi in segno di rispetto, senza distinzione di classe. Quindi il celebrante esegue ogni gesto con calma studiata, per infondere negli ospiti un senso di pace che è lo scopo fondamentale del rito. Le quattro regole

da seguire sono **Armonia**, tra i partecipanti, tra essi e la stagione e gli oggetti usati; **Rispetto**, verso ogni persona e perfino ogni oggetto; **Purezza**, da ottenere nell'ambiente tramite pulizia e nella mente dei partecipanti, lasciando fuori negatività e attaccamento alle cose mondane; **Tranquillità**, da raggiungere tramite il rito. Il tè adoperato è il matcha, che viene preparato, non per infusione, ma per sospensione, mescolandone la polvere in acqua calda nella tazza (**chawan**) con un frustino di bambù (**chasen**) fino ad ottenere una schiuma verde brillante.

Questo particolare tè, avendo un alto contenuto di caffeina, aiutava i monaci a restare svegli durante le lunghe ed estenuanti ore di meditazione e a mettersi in contatto con la parte più profonda di sé. Noi occidentali, abituati per lo più ad un veloce caffè o ad un cappuccino nel caos mattutino di un affollato bar, guardiamo con curiosità mista a scetticismo ad un rituale che racchiude in sé tutta l'essenza della spiritualità e dell'antica saggezza d'Oriente. Ma, accostarsi a questa cerimonia, sarebbe l'occasione per riscoprire il piacere della lentezza qui così negletta e imparare, tra mille rumori che inquinano la nostra quotidianità, ad ascoltare l'anima in composto silenzio, come quando i petali di ciliegio cadono lentamente a terra, mossi dal lieve fruscio del vento di primavera. E le stagioni si susseguono, ignare dei mali del mondo..."Mondo di sofferenza: eppure i ciliegi sono in fiore" [*Kobayashi Issa*]



ZED | 

Collezione  
Primavera-Estate  
2023

**BLUGIRL**

*Blumarese*

Frosinone  
Via Aldo Moro, 131  
Tel. 0775.1431608

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



[WWW.ZEDSTORE.IT](http://WWW.ZEDSTORE.IT)

di Maria Adele Teofilatto



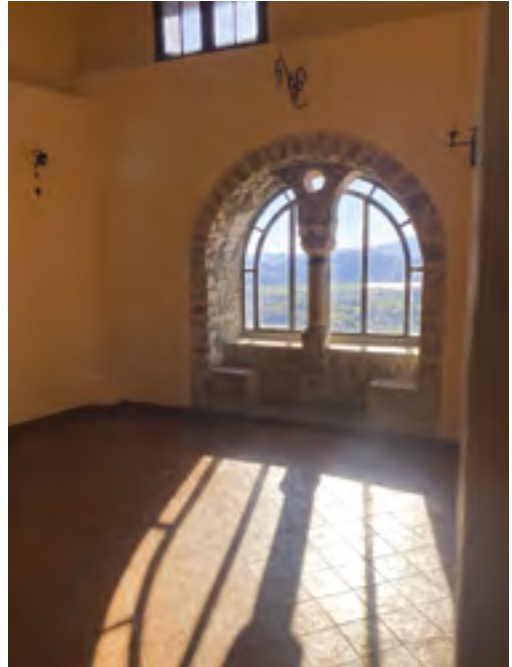
## DIMORE STORICHE: LA FAMIGLIA TEOFILATTO E IL CASTELLO DI TORRE CAJETANI

**I**l Castello Teofilatto a Torre Cajetani, in occasione della **Giornata Nazionale dell'Associazione Dimore Storiche Italiane**, giunta quest'anno alla XIII edizione, riaprirà gratuitamente le sue porte **domenica 21 maggio dalle 10.00 alle 18.00** e accoglierà i visitatori che vorranno immergersi nella sua antichissima storia. Storia che ebbe il suo inizio in epoca romana come torre fortificata di avvistamento, che ospitò **San Benedetto** nel suo transito nella Vallata Anticolana per fondare l'Abbazia di Montecassino, che fu di proprietà della potente famiglia romana del **Senatore Teofilatto**, di sua moglie Teodora e sua figlia Marozia e, in particolare, del suo bisnipote Papa Giovanni XII. Fino ad arrivare ad un punto centrale della storia

gloriosa del Castello, al 1300, quando Papa **Bonifacio VIII Caetani** chiamò a raccolta il popolo di Dio e proclamò il 22 Febbraio, giorno della festa della Cattedra di San Pietro, il primo Giubileo della Storia ed al contempo prese possesso del Castello con la sua famiglia, che nei secoli lo fortificò ed ingrandì, costruendo fossati, ponti levatoi e torrioni di difesa.

Danneggiato gravemente in seguito al terremoto del 1915, fu l'instancabile e perseverante opera di restauro del **Conte Achille Teofilatto** a permettere la salvaguardia del Castello. Attraverso il suo impegno e passione, noi oggi possiamo godere di un patrimonio di rara bellezza.

La **Giornata Nazionale delle Dimore Storiche** sarà un'importante occasione per ammirare da vicino



un luogo speciale, che custodisce la memoria e la tradizione della nostra Ciociaria e che riveste un ruolo fondamentale dal punto di vista culturale e sociale, una realtà trainante per l'economia del suo territorio.

Numerose le iniziative promosse dai proprietari per la Giornata Nazionale: mostre, concerti, conferenze e seminari.

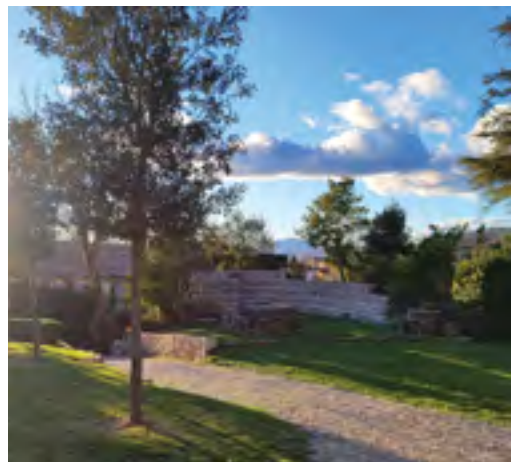
Il programma della Giornata Nazionale ADSI prevede la visita guidata del Castello alla presenza dei membri della Famiglia Teofilatto che cercheranno di trasmettere la propria passione, insieme ai ragazzi e ai bambini di Torre Cajetani, che daranno il proprio personale contributo all'accoglienza del pubblico.

Il Conservatorio di Musica "Licinio Refice" di Frosinone darà la sua adesione con eventi musicali. Seguirà l'inaugurazione della Mostra di Artigianato, con la partecipazione delle figure professionali in particolare tra coloro che prestano la loro insostituibile opera per le dimore storiche: artigiani, restauratori, maestri vetrai e in ferro battuto – sempre più difficili da reperire.

Una Mostra enogastronomica consentirà ai visitatori la degustazione dei vini delle cantine più illustri della Ciociaria e degli olii prodotti dalle case produttrici più stimate del territorio, oltre alla selezione dei più genuini e ricercati

prodotti agricoli locali, con esperti della materia, che spiegheranno in brevi seminari, la qualità dei prodotti e il modo per riconoscerne le peculiarità e caratteristiche.

La Giornata Nazionale ADSI al Castello Teofilatto consentirà di sensibilizzare la società civile e le istituzioni sul ruolo che le dimore storiche ricoprono per il tessuto socio-economico della Nazione, ma sarà soprattutto un momento per fare comunità con la collaborazione del Sindaco e degli abitanti di Torre Cajetani.





di **Alfio Mirone**  
Ricercatore d'Eccellenza

## 21 MAGGIO: UN TUFFO NELLA STORIA MEDIEVALE DELLA CIOCIARIA



**L**'evento che si terrà presso il **Castello Teofilatto di Torre Cajetani** rappresenta un'opportunità unica per promuovere il **turismo enogastronomico e culturale** della provincia. La **famiglia Teofilatto**, con il loro amore e la loro dedizione, hanno preservato uno dei tesori dell'architettura medievale locale, offrendo ai visitatori un'esperienza indimenticabile in un'atmosfera carica di storia e tradizione.

La **Giornata Nazionale delle Antiche Dimore** rappresenta un'occasione perfetta per far conoscere il Castello e le sue bellezze. I cinque fratelli e sorelle **Teofilatto** saranno presenti per raccontare direttamente agli ospiti la storia del Castello e far loro scoprire le antiche stanze e i segreti del luogo.

Durante la giornata, non mancheranno attività per arricchire l'evento. Il **Conservatorio di Frosinone** organizzerà concerti nel suggestivo anfiteatro del Castello, per regalare note di puro piacere. Gli artigiani locali esporranno le loro creazioni uniche, come lavori su ferro battuto, gioielli artigianali, incisioni su legno e tanto altro ancora, offrendo l'opportunità di scoprire e apprezzare la maestria e la creatività dei talenti locali.

Il comparto enogastronomico sarà uno dei punti di forza della manifestazione, grazie ad **Adele Teofilatto** e al team di **Ciociarria&Cucina**. I visitatori

potranno degustare i migliori vini della zona, sia del **Cesane** che del **Cabernet di Atina**, selezionati con cura dagli esperti di **Ciociarria&Cucina**. Non mancheranno i migliori **oli extravergini**, tra cui il frantoiano, recentemente vincitore del primo premio al **Concorso Nazionale Ercole Olivario**.

Un evento imperdibile per gli appassionati di enogastronomia, che avranno l'opportunità di scoprire i segreti dei sapori autentici della regione. I **sommelier del vino** e gli **esperti tecnici assaggiatori di olio** condurranno i partecipanti in un percorso di assaggi per rivelare i segreti del vino e dell'oro verde della regione, i maestri norcini faranno scoprire il segreto dei loro insaccati prelibati e i caseifici faranno assaggiare i vecchi sapori dei loro formaggi. L'esperienza sensoriale sarà completata dagli antichi fornai, che faranno sognare i partecipanti con il profumo del pane e dei dolci artigianali.

Infine, l'evento offrirà anche la possibilità di partecipare ad incontri sull'importanza del **turismo enogastronomico** per lo sviluppo della provincia e promuovere la cultura locale.

Una giornata all'insegna del buon gusto e dell'eleganza, per celebrare l'importanza della cultura locale e per offrire ai visitatori una straordinaria esperienza enogastronomica all'interno dell'antico **Castello Teofilatto**.

*Alfredo Cetrone*  
OLIVICOLTORE PER PASSIONE

**Armonia, presupposto per l'eccellenza.**

L'eccellenza si ottiene solo se si rispetta la natura. È questa la nostra visione, ma è soprattutto la nostra esperienza.



PREMIO NAZIONALE  
**Ercole Olivario®**

**1° CLASSIFICATO 2023**  
per la categoria Extravergine  
Fruttato Intenso

LA DIFFERENZA PER L'ECCELLENZA

AZIENDA AGRICOLA ALFREDO CETRONE  
Via Consolare Frasso n° 5800 - 04010 Sonnino (LT)  
Tel. +39 0773 949008 - [www.cetrone.it](http://www.cetrone.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*



## AD OGNI PIATTO IL SUO EXTRAVERGINE

**L'**olio extravergine di oliva si ottiene attraverso la spremitura dei frutti dell'olivo.

Questo è un requisito che evoca freschezza, purezza e genuinità, ma anche effetti salutistici di grande rilievo.

Perché ciò sia possibile è necessario prestare molta attenzione all'intera filiera produttiva.

Una particolare attenzione va rivolta alla scelta dell'olio da acquistare e come utilizzarlo in abbinamento al cibo.

È opportuno, innanzitutto, prendere in considerazione i singoli gusti di ogni consumatore. Ogni extravergine è diverso dall'altro per intensità di fruttato, amaro e piccante. Inoltre anche i cibi presentano complessità, e profumi tipici di ogni alimento.

Gli alimenti possono altresì essere di origine animale e vegetale pertanto è opportuno non coprire con l'olio l'autenticità delle materie prime: **L'olio deve semplicemente esaltare i profumi e i sapori dell'alimento in abbinamento.**

Se è vero che un fattore importante è l'elevata qualità di un olio, altrettanto fondamentale sarà la qualità e la freschezza delle materie prime utilizzate ed i relativi metodi di preparazione. I cibi "migliori" sono quelli che richiedono tempi di cottura non troppo prolungati e metodi di preparazione non eccessivamente elaborati.

Alimentarsi con un olio di qualità contribuisce

ad arricchire il nostro organismo con molecole bioattive utili alla nostra salute. Rispetto ad un olio prodotto da semi, privo di profumi e di sentori, l'olio di oliva è in grado di aumentare la \*palatabilità di un alimento, avvolgendolo in ogni abbinamento, ed implementando con il giusto garbo l'autenticità di ogni singolo gusto, con profumi e sentori diversi, a seconda della tipologia di olio Evo scelta.

Un **olio dal fruttato leggero** con note lievi di amaro e piccante, caratterizzato da sfumature erbacee morbide e pulite, si abbina a cibi dalla struttura delicata come ad esempio zuppe di legumi, patate lesse, pesci grigliati e verdure cotte a vapore e dessert

Un **olio dal fruttato medio** e con attributi di amaro e piccante medi ma profondi, trova il giusto connubio con cibi dagli aromi più definiti e sapidi, contribuendo ad aggiungere armonia e rotondità al piatto. Utile l'accostamento con carni bianche, insalate di campo, minestrone di verdure, mozzarella di bufala e crostacei.

Un **olio dal fruttato intenso** e persistente, con amari e piccanti più decisi e netti, purché armonici tra di loro, si sposa perfettamente con carni di maiale speziate, cacciagione, bistecche di manzo alla griglia e insalate elaborate.

Ma attenzione, l'**uso a crudo** è la condizione necessaria affinché un olio possa esprimere in modo autentico tutte le sue potenzialità intrinseche.



CANTINA  
MONTICIANA

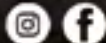


“

*Qui ci sono dei campi bellissimi con ulivi dalle foglie grigio argento, come salici cimati*

Via di Selva Piana, 44 - 03025 Monte San Giovanni Campano. Tel. +39 366 148 1059

info@cantinamonticiana.it | www.cantinamonticiana.it



di Angelica Baldassarra



## Plumcake vegano alle fragole

### INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- 300 gr di farina del mio mulino
- 130 gr di zucchero integrale
- 150 ml di latte di riso
- 150 ml di olio di semi
- 100 ml di acqua
- 230 gr di fragole
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 limone (scorza grattugiata)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

### PER COMPLETARE

fragole e zucchero a velo (integrale)

### PREPARAZIONE

In una terrina unite gli ingredienti liquidi: acqua, latte vegetale e olio. Miscelate brevemente. Aggiungete lo zucchero e poi la farina, scorza grattugiata del limone, lievito, estratto di vaniglia ed un pizzico di sale. Amalgamate velocemente. Aggiungete le fragole tagliate a pezzi e mescolate brevemente. Versate l'impasto in uno stampo rivestito di carta da forno e cuocete per 50 minuti al forno statico a 180-190°. Verificate con la prova stecchino e lasciate raffreddare completamente. Decorate con fragole fresche e zucchero a velo integrale.

*Questi due plumcake sono delle deliziose opzioni per dare una svolta alla classica preparazione del plumcake. Sono perfetti per una colazione o una merenda golosa e non deluderanno nemmeno i palati più esigenti. Scopriamo insieme come realizzarli!*

## Plumcake sofficissimo con yogurt e fragole

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 1 vasetto yogurt intero alla fragola
- 3 vasetti farina del mio mulino
- 2 vasetti zucchero semolato
- 2 uova intere
- 1/2 vasetto olio di arachide
- 1 cucchiaino lievito per dolci
- 150 gr fragole più alcune per la decorazione
- 1 limone non trattato solo la buccia grattugiata

### PREPARAZIONE

Unire uova, yogurt, olio e mescolare bene. Aggiungere farina, zucchero, lievito e buccia di limone grattugiata, mescolare bene. Imburrare e infarinare lo stampo, versare 2/3 del composto, adagiare fragole tagliate a cubetti, coprire con il resto dell'impasto. Infornare a 170 °C per 45 minuti. Sfnare, lasciare raffreddare e decorare con fragole e zucchero a velo.



A close-up photograph of a hand sifting flour into a glass bowl. The flour is captured in mid-air, creating a dynamic, cascading effect. The background is dark, making the white flour stand out. The overall mood is one of traditional craftsmanship and quality.

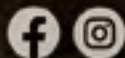
*Angelica*  
**-BALDASSARRA-**

ANTICO MULINO

1936

*Artigianalità nel  
nostro cuore*

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





della food blogger *Pamela Liccardo*



## Involtino di Rana Pescatrice con prosciutto di Parma

*L'involtino di Rana Pescatrice al Prosciutto di Parma è un piatto raffinato e gustoso, che unisce sapori di mare e di terra. È un pesce dal gusto delicato e aromatico, che si sposa alla perfezione con il gusto intenso del prosciutto di Parma.*

*Per preparare questo piatto, occorre avvolgere la rana pescatrice con una fetta di prosciutto di Parma. Il risultato è un involtino croccante fuori e morbido dentro, dal gusto equilibrato e sorprendente: semplice da preparare ma dal risultato raffinato e gustoso.*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 coda di rana pescatrice
- 150 gr di prosciutto di Parma
- 2 cucchiaini di olio evo
- Sale
- pepe
- pomodorini misti
- piselli
- patata dolce
- curcuma fresca e cipolla di tropea

### PREPARAZIONE

Accendete il forno a 180°.

Eliminate in ciascuna coda di rospo la parte centrale e ottenete due metà. Avvolgetele ora con le fette di prosciutto arrotolandolo in modo da coprire completamente, sigillate con della pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 20 minuti. Ponete la coda di rospo su una teglia antiaderente appena oleata o in una pirofila. Versate un filo d'olio anche sopra e cuocete per circa 20 minuti nella parte media del forno. Se desiderate una crosta più croccante ponete la pirofila nel ripiano alto con grill acceso fino alla rosolatura desiderata.

Sfornate e tagliate questi filetti in fette non troppo sottili e servite subito caldissima la coda di rospo avvolta nel prosciutto al forno accompagnata a della insalatina verde a piacere.

### NOTE

Io non ho usato né sale, né pepe in quanto il prosciutto cuocendo ha rilasciato il sale al suo interno conferendo sapidità al pesce. Ho servito con una insalatina di pomodorini, cipolla e piselli sbollentati e patate dolci cotte in acqua bollente ed infine rosolate in padella condite con una grattugiata di curcuma.

# 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





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



## LA MALATTIA DIVERTICOLARE

**L**a malattia diverticolare è una patologia caratterizzata dalla presenza di diverticoli multipli: le pareti del colon diventano meno elastiche e, insieme, alla pressione dei gas intestinali danno luogo ad estroflessioni della mucosa, appunto i diverticoli.

Ve ne parlo perché si tratta di una patologia molto frequente, soprattutto nelle persone avanti con l'età. Essa può evolvere e trasformarsi in diverticolite quando c'è l'infiammazione del diverticolo, fino alle complicazioni più importanti come fistole, ostruzioni, sanguinamenti.

I sintomi principali sono gonfiore addominale, flatulenza, stitichezza/diarrea e questi insorgono solo se i diverticoli si infiammano.

Oltre alla predisposizione genetica, la causa è da attribuire ad una alimentazione squilibrata ricca di cibi trasformati, di grassi e di zuccheri raffinati e povera di acqua e fibre. Aggravano il quadro la sedentarietà e l'abitudine al fumo di sigaretta.

La terapia primaria per questa patologia è

rappresentata dalla dieta. Essa deve essere ricca in fibre e acqua. Nell'alimentazione quotidiana devono essere sempre presenti frutta e verdura che contengono le fibre: esse prevengono la formazione dei diverticoli e la loro infiammazione. Per quanto riguarda l'acqua, bisogna berne fino a 2 litri al giorno per garantire la corretta idratazione dell'organismo.

Se il paziente presenta, però, l'infiammazione dei diverticoli, le fibre potrebbero creare qualche problema: per esempio i semi piccoli di alcuni frutti (kiwi, pomodoro, anguria) possono accumularsi nei diverticoli e peggiorare l'infiammazione; anche le verdure che danno gonfiore e i legumi sono da eliminare nella fase attiva della malattia per evitare ulteriore formazione di gas intestinali. L'attività fisica deve essere praticata con costanza in tutte le fasi della malattia.

In conclusione, è importante sottolineare che la dieta debba essere personalizzata in base alla fase della malattia di ogni paziente.

**FARMACIA SORDA**

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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

**DF G**  
**PARAFARMACEUTICI s.o.s.**

Specializzati nella distribuzione di  
prodotti farmaceutici, parafarmaceutici  
e dispositivi diagnostici

Via della Dogana, 8/10 - Frosinone  
Tel. e Fax +39 0775.202180  
e-mail: info@dfparafarmaceutici.it

# Le migliori soluzioni per **Vista e Udito**



CENTRO OTOLOGICO - TEL. 0775915440



# 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**



di Marco Sargentini



## LE PAROLE GENTILI NON COSTANO NULLA

*“Il tempo è un’illusione. L’ora di pranzo è una doppia illusione”*

*D.Adams*

**E**sistono le piccole distrazioni, quelle che ti allontanano da ciò che devi affrontare e c’è la distrazione con la sua compagna consolazione. Sulla prima ho un giudizio negativo, è un palliativo inutile. Un travisamento della propria vita. La seconda invece è l’essenza della vita: il lavoro, il sentimento amoroso, la lettura, la scrittura. Una serie di fatti o emozioni che sostengono, che consolano. Se non c’è l’amore ci si sente soli, senza lavoro si può essere angosciati. Noi siamo fatti delle nostre distrazioni. Io sono fatto della cosa che mi distrae di più. E sono fatto di ciò che mi consola. La Distrazione e la Consolazione sono esperienze di conoscenza. Cosa siamo senza di loro? Forse niente. Loro creano la nostra identità.

Per questo è necessario trovare un senso continuo al nostro viaggio e la Guida Enogastronomica per Autostoppisti nelle sue numerose sfaccettature è anche questo: consolazione e distrazione.

Oggi, il connubio dell’Autostoppista è il Ristorante Il Borgo di Pontecorvo dello Chef Gabriele Capuano, dove l’enogastronomia nella sua perenne ricerca, dove paesaggi e cibo si fondono, trova la sua desiderata tra sapori e luoghi. Un concetto che si riflette in un patrimonio culturale di grande valore,

in grado di valorizzare le tradizioni locali e di promuovere il territorio.

Dallo Chef Capuano, il Tonnarello è la linea che accoglie al suo interno il soffio dell’inchiostro dalla seppia, dove vongola e salicornia, sono spirito e summa tra consolazione e distrazione, generando la loro consacrazione in quello che è l’abbinamento della portata con il vino Maturano Bianco di Poggio alla Meta. Uva Maturano del frusinate IGP, dove sapidità e freschezza sono l’emblema di questo antico vitigno della media Valle del Liri e della Val di Comino.

Un vero viaggiatore nel suo Taccuino non può non avere a dimostrazione delle sue tappe, dei racconti di viaggio da condividere. Non tutti gli appunti/storie sono uguali, certo.

Alcune sono divertenti e ti hanno fatto sorridere, altre magari ti hanno sorpreso o deluso. Ma ciò che conta è che siano le Tue storie, i Tuoi appunti, perché in un modo o nell’altro, tutte hanno qualcosa da insegnare.

Io stesso ho imparato, pianto e rovesciato, da ciò che nel corso del Mio viaggio ho fin qui incontrato.

### RICETTA DELLO CHEF

#### Tonnarello al nero di seppia con vongole e salicornia

Fare un fondo di olio, aglio e prezzemolo, spadellare per qualche secondo le vongole ed aggiungere la salicornia. Completare con il tagliolino a nero di seppia cuocendo il tutto su fiamma viva.



 *il Borgo*  
*Sinceramente Cucina*



Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)

Info e prenotazioni: 0776.742250 - 338.1206272 - 338.7884524, e-mail: [ristoranteilborgo@alice.it](mailto:ristoranteilborgo@alice.it)



a cura della Redazione

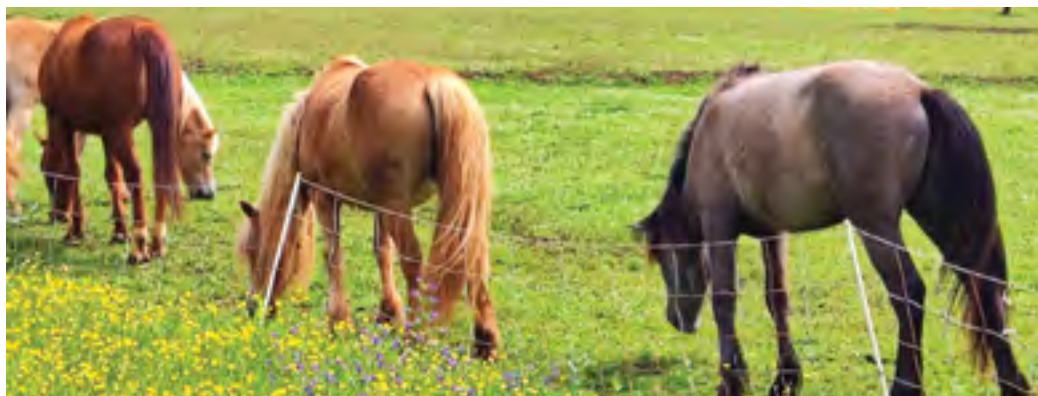


## PASSIONE PER LA SOSTENIBILITÀ E L'ECCELLENZA GASTRONOMICA

**C**ome **Ricercatore d'Ecceellenza**, è gratificante avere l'opportunità di incontrare aziende come la **Tenuta Ara del Tufo**, dove i principi della vita semplice e dell'innovazione si combinano perfettamente. Ho seguito da vicino la crescita dei loro progetti, e sono lieto di vedere come i sogni coltivati da anni stiano prendendo forma. Uno dei primi traguardi raggiunti è la certificazione biologica, un risultato veramente difficile da raggiungere. Classyfarm ha riconosciuto l'eccellente benessere animale presente nella tenuta, ulteriore segno dell'impegno e della passione che guidano questa azienda. Il metodo di allevamento adottato, infatti, rispetta

le esigenze degli animali e del territorio, causando un impatto minimo sull'ambiente circostante. Ciò ha anche un impatto positivo sulla produzione alimentare della tenuta, che si distingue per la sua qualità superiore. La cura per il loro benessere è essenziale, poiché solo in questo modo è possibile ottenere carni di eccellente qualità. E non solo **maiale nero casertano**, come si potrebbe pensare, ma anche polli e conigli, bovini e ovini.

Ma la **Tenuta Ara del Tufo** non si ferma qui. Continua a guardare al futuro, lavorando costantemente per migliorare la sostenibilità delle sue attività. Tra i progetti dell'azienda ci





sono i nuovi laboratori, che stanno per essere completati, con la consegna dei lavori prevista entro il 31 luglio. Qui avverrà l'intero processo di trasformazione di carni e ortaggi, culminando nella produzione e confezionamento di tutti i prodotti.

La zona circostante è orgogliosa di avere questa realtà tra sé, rappresentando una garanzia per tutti i consumatori che possono trovare prodotti di alta qualità e catene di approvvigionamento completamente controllate. Inoltre, una visita alla tenuta è



sufficiente per rendersi conto dell'attenzione e della cura riservate agli animali. Questi infatti vivono in un ambiente sano e sereno, dove possono crescere felicemente e garantire un prodotto eccellente. In breve, una realtà che è un orgoglio per l'intera zona e oltre.

Inoltre, entro luglio si prevede il completamento dell'antico casale come punto di accoglienza e uffici. Una struttura completamente rinnovata che sarà la punta di diamante della tenuta, rendendola ancora più elegante.

Inoltre, l'azienda si dedica costantemente alla valorizzazione del territorio circostante, creando

degli eventi tematici che pongono al centro la bellezza delle colline ciociare e del patrimonio enogastronomico locale.

Tra gli eventi a contatto con la natura sono sempre più numerosi i **matrimoni, compleanni, feste di laurea** che hanno scelto per la tenuta per rendere unica la loro giornata.

In sintesi, la **Tenuta Ara del Tufo** rappresenta un esempio virtuoso di come sia possibile unire l'attenzione per l'ambiente e la sostenibilità con la produzione di alimenti di alta qualità. Un'azienda che guarda sempre avanti, impegnandosi sempre di più per un mondo migliore e più sano.



La Tenuta Ara del Tufo, immersa tra le verdi colline di Giuliano di Roma, in una delle più suggestive zone della Ciociaria, ubicata nei pressi del Monte Sissano, conserva intatto il fascino e l'atmosfera di un tempo passato. Già parte della famosa Terra di Lavoro, questo territorio è noto fin dall'antichità per la produzione del prestigioso maiale nero casertano, una pregiata razza autoctona che ancora oggi rappresenta una vera e propria eccellenza gastronomica.

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



di Stella Del Morrone

# Filetto di maiale in crosta di pancetta



*La ricetta del Filetto di maiale in crosta di pancetta è un secondo piatto perfetto per una cena speciale. La carne di maiale, avvolta da pancetta croccante, si sposa perfettamente con i cipollotti saltati che gli danno un tocco aromatico. Scopriamo come preparare questa deliziosa pietanza insieme!*

## INGREDIENTI PER IL FILETTO

- 360 g filetto di maiale (4 filetti da 90 gr)
- 50 g burro
- vino bianco
- 12 grani di pepe verde
- 4 fette pancetta affumicata
- 8 foglie salvia
- 4 rametti di rosmarino
- sale fino.
- olio extravergine d'oliva

## PER I CIPOLLOTTI

- 25 g di burro
- vino bianco
- sale
- olio extravergine d'oliva
- 4 cipollotti (da 150 gr l'uno)

## PREPARAZIONE

La preparazione richiede precisione e attenzione per ottenere un piatto dal sapore straordinario. In primo luogo, è fondamentale avvolgere la carne con la pancetta ben aderente per evitare che i bordi si spacchino durante la cottura. Una volta completata questa operazione, si procede ad applicare le foglie di salvia sulla superficie del filetto.

Per assicurarsi che la pancetta non si stacchi durante la cottura, è necessario legare i filetti con lo spago. Si incrociano le estremità dello spago intorno alla pancetta, facendo in modo che quest'ultima avvolga bene il filetto. Una volta completato il primo giro, si esegue un secondo incrociando il filo allo stesso modo per poi fermarlo con un doppio nodo.

I cipollotti, privati della pellicina esterna e tagliati in quarti, saranno stufati in una padella con burro e olio. L'aggiunta di vino bianco sfuma i cipollotti e conferisce un aroma intenso al piatto. Si consiglia di utilizzare una padella antiaderente per evitare che il cibo si attacchi o bruci.

Nell'altra padella antiaderente, si fare sciogliere il burro con un filo d'olio e i rametti di rosmarino. Successivamente, si posizionano i filetti di maiale nella padella e si lasciano rosolare per bene da entrambi i lati. L'aggiunta del pepe verde in grani e il successivo sfumare con vino bianco completano la cottura ed esaltano il sapore del piatto.

Una volta pronti, il filetto di maiale avvolto nella pancetta affumicata e i cipollotti possono essere impiattati.

Si consiglia di servire il filetto ancora caldo e di abbinarlo a un vino bianco ben strutturato. Il tempo di cottura del filetto è relativamente breve, circa 6-8 minuti per ogni lato, ma è importante mantenere la fiamma moderata per evitare di seccare la carne. In generale, questo piatto richiede una preparazione attenta e minuziosa, ma il risultato finale è sicuramente degno dell'impegno.



*La Car*

*Norcineria*

MACELLERIA - GASTRONOMIA  
ENDTECA



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)





a cura della Redazione



## FRAGOLINO

**L**iquore a base di succo di fragole e fragoline di bosco in infusione. Il gusto delicato e piacevole delle fragoline di bosco si fonde con la gradazione media del liquore, creando un'armonia di aromi e profumi ideale per accompagnare dolci di alta qualità e dare un tocco unico al gelato. Ottimo anche da gustare freddo e liscio. Il liquore alle fragole è una bevanda fine e profumata, perfetta da servire dopo cena in una calda serata estiva. È anche ideale per insaporire una macedonia di frutta e per inzuppare il pan di Spagna o i savoiardi quando si prepara il tiramisù alle fragole.

### PREPARAZIONE

Porre il tutto in infusione per 1 mese

Mettere una pentola sul fuoco, far bollire 1200 ml di acqua con 700 gr di zucchero per 5 minuti e far raffreddare.

In una ciotola capiente miscelare lo sciroppo all'alcool con le fragole, filtrare con colino a trama fitta.

Imbottigliare in bottiglie con tappo di sughero o a vite.

Deporre le bottiglie in un luogo asciutto e buio, far riposare per un altro mese prima di degustare.

La bottiglia in uso metterla in frigorifero, il Fragolino va bevuto freddo.

### NOTA

La stessa ricetta può essere fatta con more, lamponi, mirtilli (questi ultimi preventivamente schiacciati).

### RICETTA LIQUORE DI FRAGOLA (CIRCA 2,5 LT)

- 1000 ml Alcool 95°
- 600 gr Fragole



### FRAGOLA MARGARITA

in un frullatore, frulla fragole fresche, tequila, succo di lime, triple sec e liquore fragolino. Servi in un bicchiere con ghiaccio e guarnisci con una fetta di lime e una fragola.

### FRAGOLA SPRITZ

in un bicchiere con ghiaccio versa l'aperol, aggiungi un po' di succo di limone fresco e poi completa con il liquore fragolino. Quindi, decora con una fragola fresca e una spruzzata di soda.

### FRAGOLA MARTINI

in uno shaker, agita la vodka, il liquore fragolino e il succo di limone fresco con ghiaccio; quindi, versa attraverso uno strainer in un bicchiere Martini. Guarnisci con una fragola fresca sul bordo del bicchiere come decorazione.

### FRAGOLA COLADA

in un frullatore, frulla coconut cream, fragole fresche, rum bianco e liquore fragolino. Versa il tutto in un bicchiere con ghiaccio e guarnisci con una fetta di ananas e una fragola.



# 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)



del Dott. Antonio Colasanti



## MAGNESIO ED ENERGIA: IL SEGRETO PER RITROVARE LA TUA VITALITÀ

**I**l magnesio è un elemento essenziale in quanto partecipa a più di 300 reazioni metaboliche. È necessario per tutte le reazioni biochimiche, la trasformazione del glucosio in energia, la sintesi di acidi nucleici, proteine, la stabilità elettrica delle cellule, l'integrità delle membrane cellulari, la conduzione nervosa, la contrazione muscolare, la regolazione del tono delle vene, l'azione antistress, combatte gli stati depressivi, l'efficienza dell'apparato cardiovascolare e aiuta i denti ad evitare la carie. Inoltre, previene il formarsi di depositi di calcio, evita la formazione di calcoli biliari e renali, e regola il metabolismo di calcio, fosforo, sodio, e vitamina C. Il 60% si trova nelle ossa, il 40% nelle cellule e il 5% nei liquidi organici e del connettivo. Il magnesio può avere un'azione antipertensiva, broncodilatatore, regolare la glicemia, proteggere il miocardio, avere effetto antiaritmico, e combatte la depressione. È utile nel prevenire la paralisi cerebrale e il ritardo mentale. La carenza di magnesio si associa alla patogenesi di numerosi disturbi, in particolare delle ischemie improvvise, aritmie cardiache, diabete mellito, ipertensione. I deficit di magnesio comprendono anoressia, nausea, vomito, diarrea, confusione, tremore, convulsioni, aritmie, alterazione dei valori ematochimici, ipertensione e spasmi arterie. Un deficit di magnesio si manifesta nel diabete mellito. L'uso di alcuni farmaci può condurre a una

carenza di magnesio, ad esempio, durante terapie con diuretici, e può portare ad ipopotassiemia. La carenza di magnesio provoca effetti devastanti. I forti bevitori dovrebbero integrare magnesio ricorrendo a cibi che ne contengono alte dosi. L'assunzione di alcol causa effetti sull'eliminazione di magnesio da parte dei reni. Il delirium tremens è una manifestazione nervosa dovuta ad una carenza estrema di magnesio. Le donne che usano terapie estrogeniche dovrebbero assumere più magnesio per evitare irritabilità. La difficoltà nella diuresi notturna con prostatite è spesso dovuta ad una carenza di magnesio.

La carenza di magnesio si associa a disturbi dell'apparato cardiovascolare, turbe emotive e depressione, emicrania, sindrome pre-mestruale, stanchezza cronica, osteoporosi, asma, diabete, gambe senza riposo. Si consiglia di prestare attenzione all'alimentazione, le noci, le mandorle, i semi di zucca, e le nocciole ne contengono molto ma una volta tostate lo perdono tutto. Il pane, la pasta, le verdure, i legumi e il pesce ne contengono poco. I disturbi nervosi affliggono miliardi di persone a causa della mancanza di magnesio. Si raccomanda di assumere 500 mg al giorno considerando che con l'alimentazione ne assorbiamo solo un terzo e gli altri vengono eliminati. Si raccomanda una integrazione giornaliera per evitare problemi di salute.



VITAE 24



**INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI VITAMINE E MINERALI**  
Contribuisce alla normale funzione muscolare e al normale funzionamento del sistema nervoso

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 COLASRANTI



di Vania Barthelmy



## LE OSTRICHE NON SONO TUTTE UGUALI

**A**ll'inizio della mia attività di importatore e selezionatore di ostriche, credevo che le ostriche fossero tutte uguali, ma con il passare del tempo e l'esplorazione delle coste, ho scoperto che non era così.

Esistono ostriche grandi, piccole, tonde, piatte, concave, dolci, saporite, croccanti, magre, carnose, grasse, dal sapore vegetale, di frutta secca e molto altro che il nostro palato può percepire. Ognuna di esse ha delle caratteristiche che le contraddistinguono, secondo quanto il nostro palato possa percepire e mi chiedevo come fosse possibile.

Per far comprendere meglio, userò come paragone qualcosa che ci è più familiare e che ha molto in comune con questo frutto di mare: il vino.

L'ostrica è un organismo vivente che assorbe il nutrimento dal fitoplancton presente nell'acqua, filtrando tra 100 e 400 litri al giorno per singola ostrica, assumendone il sapore dell'ambiente in cui vive e dei tre elementi che lo compongono, gemelli del "terroir" per il vino:

1. clima (freddo - caldo - umido - secco)
2. territorio (sabbioso - argilloso - minerale -

vegetale - calcareo - acqua salata in mix con acque dolci di sorgenti e/o fiumi ricche di nutrimento)

3. fattore umano (tecniche di allevamento)

Questa combinazione di fattori, gestita con maestria dai coltivatori di ostriche, ci regala oggi prodotti eccezionali e diversi tra loro, apprezzati in tutto il mondo per le loro caratteristiche.

### PRODUZIONE E DISTRIBUZIONE

In Francia, dove sono maestri nella coltivazione di ostriche, in ogni regione che va dal Nord sull'Oceano Atlantico al Sud sul Mar Tirreno, ci sono centinaia di ettari di mare dedicati alla produzione di ostriche.

Noi, di **Puassoneri**, importiamo solo le migliori per la distribuzione nella ristorazione, ma le potete trovare anche presso il nostro punto vendita di Anagni!

**Per saperne di più sul mondo delle ostriche, seguite i miei prossimi articoli su Ciociaria&Cucina, dove ti sveleremo come gli allevatori ottengono le migliori ostriche, tutte le qualità e le provenienze.**





**PUASSONERÌ**

LA MAISON DEL PESCE

UNA NUOVA IDEA DI PESCHERIA



VIA DELLA PESCHIERA 7/A, ANAGNI  
TEL. 340 619 7534 - WWW.PUASSONERI.COM





di Federica Verdecchia

## Il Visciolotto: l'originale

*Il Visciolotto, la dolce creazione nata per errore dell'estroso Chef Luca Verdecchia, si è affermato come un capolavoro dolciario senza eguali. L'abbinamento tra la dolcezza delle visciole ed il gusto amaretto conferisce a questo dessert un sapore straordinario, ampiamente apprezzato dagli amanti della buona tavola.*

*La ricetta originale, perfezionata con cura da Federica Verdecchia, ha contribuito a rendere il Visciolotto una vera e propria eccellenza nella gastronomia dolciaria. Man mano che il dolce ha guadagnato sempre più successo, molti pasticceri hanno tentato di replicarne la bontà, ma senza mai riuscire ad avvicinarsi all'esperienza di assaggio che solo l'originale Visciolotto può offrire.*

*La ricetta dell'originale Visciolotto è un segreto ben custodito dalla famiglia Verdecchia, che lo considera una vera e propria opera d'arte, divenuta ormai una certezza del mondo dolciario.*

*Negli anni Federica ha arricchito la ricetta di un ingrediente segreto, che ha esaltato ancora di più il gusto del suo capolavoro. Il segreto di questo ingrediente è ancora ben nascosto, ma è facile immaginare che la passione e l'amore che Federica mette nella preparazione del suo Visciolotto, siano parte integrante di questa dolcezza senza eguali.*



### INGREDIENTI

- 800gr di mandorle dolci
- 200gr di mandorle amare
- 1kg zucchero
- 10 albumi
- marmellata di visciole a sentimento

### PROCEDIMENTO

Preriscaldare il forno a 180 gradi.

Prima di iniziare a preparare gli ingredienti, assicurati di avere tutto ciò che ti serve a portata di mano per evitare di dover interrompere la preparazione.

Quando triti le mandorle, assicurati che siano finemente macinate, in modo da ottenere una consistenza uniforme. Puoi farlo con un cutter, un tritatutto o un mortaio.

Durante la montatura degli albumi, utilizza una ciotola pulita e asciutta per evitare che tracce di grasso interferiscano con la montatura.

Per incorporare gli albumi al composto di mandorle e zucchero, mescola delicatamente dal basso verso l'alto, cercando di non smontare gli albumi montati.

Quando dai forma ai dolcetti, assicurati che siano della stessa dimensione e spessore, in modo da cuocersi uniformemente. Tieni presente che le visciole potrebbero rilasciare del liquido durante la cottura, quindi cerca di evitare di farle uscire dai dolcetti.

Se non hai una teglia antiaderente, puoi rivestire quella che hai con carta forno per evitare che i dolcetti si attacchino.

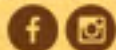
Infornare la teglia in forno pre-riscaldato per 30 minuti o fino a quando i dolcetti diventano dorati. Controlla i dolcetti di tanto in tanto per assicurarti che non si brucino o cuociano troppo velocemente. Se necessario, puoi coprirli con carta d'alluminio per prevenire la bruciatura.

**Sfornare i dolcetti e lasciarli raffreddare completamente prima di servire.**

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*

*La crisi dell'acqua è un problema che riguarda tutti noi e richiede una presa di coscienza e un impegno comune. Ognuno di noi può fare la sua parte, adottando comportamenti virtuosi che riducano lo spreco di acqua e promuovano il suo uso sostenibile. Ad esempio, l'installazione di rubinetti a risparmio idrico, la raccolta delle acque piovane o l'utilizzo di tecniche di irrigazione efficienti possono contribuire a ridurre il consumo di acqua. Inoltre, è necessario sensibilizzare l'opinione pubblica sull'importanza dell'acqua come bene comune e incoraggiare il dialogo tra tutti i soggetti interessati per trovare soluzioni condivise e sostenibili. Solo così possiamo garantire un futuro sano e vivibile per tutti gli abitanti del nostro pianeta.*

## TERRA E ACQUA: IL NOSTRO FUTURO

di *Vincenzo del Greco Spezza*



**Q**uando sentiamo parlare di riscaldamento globale non possiamo far altro che prendere atto che i repentini cambiamenti climatici a cui stiamo assistendo rischiano di far scomparire qualcosa che ci riguarda da molto vicino: il cibo sulle nostre tavole. Siccità, anticipo della primavera e scarsità di risorse idriche intaccano progressivamente le capacità agricole, creando squilibri produttivi e crescenti disagi socio-economici.

Uragani più frequenti, meno cereali, piogge fuori controllo, innalzamento delle acque oceaniche sono solo alcune delle calamità che iniziano ad affliggere sempre di più la nostra vita quotidiana.

Le terre destinate alla produzione alimentare e in particolare ai cereali maggiori - essenziali per l'alimentazione umana e degli animali da allevamento - sono sempre più minacciate dalla mancanza di un'efficiente distribuzione idrica. Basti pensare che la già scarsa produzione cerealicola e foraggiera nel bacino del mediterraneo - circa un 12% della produzione mondiale - diminuisce la resa di queste colture dello 0,2% ogni anno. Eventi climatici "estremi" - come alluvioni e siccità


- rendono le colture più vulnerabili a parassiti e funghi. Come se non bastasse, i cambiamenti climatici starebbero influenzando anche il valore nutrizionale di cereali e foraggi. Le piante assorbono dal suolo sali minerali preziosi per la sintesi di sostanze nutritive - come l'amido nel caso dei cereali. Un terreno impoverito offrirà, a parità di raccolto, alimenti meno nutrienti per uomo e animali. Il ricorso a colture estensive meno vulnerabili agli sbalzi climatici sottrae spazio e valore alle colture specializzate: le varietà di piante tipiche di un territorio sono gradualmente abbandonate, se non ritenute in grado di resistere al clima che cambia.

Se a tutto questo aggiungiamo che tali fenomeni aggravano gli squilibri socio economici creati dalle grandi multinazionali che gestiscono i valori delle "commodities", è facile capire come in un futuro - peraltro non troppo lontano - in cui la distribuzione delle risorse alimentari diverrà una priorità sempre più stringente, è ipotizzabile una corsa all'appropriazione di terre e risorse idriche: solo chi avrà terra e acqua potrà garantire la produzione di cibo.

# Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO

ASSOCIATI ANCHE TU



...VIENI A SCOPRIRE  
I NOSTRI SERVIZI

CONFAGRICOLTURA 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



# 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

## 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

**O** 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

**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

**LEGENDA**

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



# APERITIVANDO IN CITTÀ

*Arrivano i primi caldi e la giusta carica per affrontarli la si può ottenere solo con il caffè Campetelli. Tuttavia, ci può essere anche la voglia di qualcosa di dolce. Ecco perché Gioia Campetelli ci presenta alcune ricette che uniscono entrambi i desideri! Il semifreddo al caffè è esattamente quello che serve dopo le prime giornate afose. Simile a un gelato, ma con l'ulteriore vantaggio di poterlo preparare comodamente a casa senza l'utilizzo di una gelatiera.*



## Semifreddo al Caffè Campetelli 40

caffè ristretto 250 ml, panna fresca 500 ml  
zucchero 120 gr, tuorlo d'uovo 5, acqua 100 ml

### PREPARAZIONE

in una casseruola mettete l'acqua con lo zucchero e lasciate bollire per 8 minuti fino ad avere uno sciroppo denso e trasparente. Con le fruste elettriche montare i tuorli finché diventano bianchi. Unite quindi lo sciroppo e lavorate ancora velocemente con le fruste. Unite quindi il caffè. Mescolate bene per amalgamare il tutto e lasciate raffreddare.

Incorporate la panna e mescolate bene. Versate ora negli stampini in silicone. Mettete nel congelatore per 2 ore. Sformate e servite.

## Semifreddo al Caffè Campetelli e panna

2.5 dl panna per dolci, 80 gr zucchero, 3 uova,  
1 tazzina di caffè 40, 5 chicchi di caffè 40, sale

### PREPARAZIONE

Sguscia 3 uova e separa i tuorli dagli albumi. Monta i tuorli con 80 g di zucchero e aggiungi 1 tazzina di caffè e 4-5 chicchi di caffè sbriciolati. Monta 2,5 dl di panna fresca ben fredda e amalgama il composto di tuorli. Monta gli albumi con un pizzico di sale e uniscili al composto. Distribuisci il semifreddo in 6 tazze e mettile in freezer per 5-6 ore. Spolverizza i dolci con 5-6 chicchi di caffè sbriciolati e servi.





# Campetelli

CAFFÈ DAL 1982

## Aroma Quaranta

**L'eccellenza in  
una tazzina**



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

**DF**®

**GOCCE**

Liquori & Distillati



THE BEST OR NOTHING

[www.dfgocce.com](http://www.dfgocce.com)