

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

**Chiara D rivoluziona il beachwear: scopri i suoi must-have per l'estate**

**Il gelato naturale e lo yogurt di Aurora la Pasticceria e Happy Yò**

L'armocromia nell'era dell'Intelligenza Artificiale

12 giugno  
l'Enoteca Barnaba organizza DIVINUM ad Arpino

Panorama sul castello Cantelmo di Alvito

Speciale Alatri: 18 giugno Alatri Wine Festival

# CHIARA D

YOUNIQUE

# SS/2023

Corso della Repubblica, 79 - Frosinone (ITALY)

+39 0775 854279 | [info@chiarad.it](mailto:info@chiarad.it) - [www.chiarad.it](http://www.chiarad.it)

Picture by VERDISSIMA





®



## L'ARMOCROMIA NELL'ERA DELL'IA: QUANDO LA GRAFICA WEB SI TRASFORMA IN COMUNICAZIONE EMPATICA

**L'**armocromia e l'intelligenza artificiale si fondono per ridefinire il modo in cui comunichiamo attraverso la grafica web. In un'epoca in cui l'attenzione è divisa tra innumerevoli contenuti online, la capacità di catturare l'occhio e creare un'esperienza coinvolgente è fondamentale. L'armocromia ci offre la chiave per evocare emozioni profonde attraverso i colori, mentre l'intelligenza artificiale arricchisce la comunicazione con personalizzazione e intuizione.

Immagina un sito web che si adatta automaticamente alle preferenze e alle emozioni degli utenti, creando un ambiente digitale su misura per ognuno. L'intelligenza artificiale analizza i dati e suggerisce le combinazioni di colori più appropriate per suscitare sentimenti di fiducia, entusiasmo o serenità. L'armocromia entra in gioco, trasformando il web in uno spazio dove i colori non solo decorano, ma comunicano e creano connessioni.

Questa sinergia tra armocromia e intelligenza artificiale rappresenta una rivoluzione nella comunicazione visiva. I web designer possono ora spingersi oltre i confini del tradizionale, esplorando nuove possibilità espressive e coinvolgenti. La grafica web diventa un linguaggio in cui ogni sfumatura di colore racconta una storia e provoca un'emozione.

Ma questa rivoluzione va oltre la mera estetica. La comunicazione visiva basata sull'armocromia e sostenuta dall'intelligenza artificiale ha il potere di influenzare le decisioni degli utenti, guidandoli verso azioni specifiche o creando un legame profondo con un marchio. È un'opportunità per le aziende di distinguersi in un mondo digitale sempre più affollato e competitivo.

In conclusione, **l'armocromia, l'intelligenza artificiale, la comunicazione, il web e la grafica** si uniscono per aprire nuovi orizzonti nella nostra esperienza online. Questa combinazione sinergica solletica la nostra curiosità, ci affascina e ci coinvolge in un modo mai visto prima. Lasciamoci sorprendere dalla magia dei colori e dalla potenza dell'intelligenza artificiale, mentre esploriamo le infinite possibilità di comunicazione visiva nel web.

**Se vuoi saperne di più sull'armocromia e sull'intelligenza artificiale applicate alla grafica web, contatta HORME, l'agenzia che utilizza queste innovazioni per dare più visibilità alle tue aziende. HORME ti offre una consulenza personalizzata e ti aiuta a creare il tuo sito web ideale, in armonia con la tua immagine e il tuo messaggio. Non perdere tempo, scopri subito come HORME può trasformare il tuo web in una comunicazione empatica.**



# Facciamo crescere il tuo business

**GR**a**FICA**  
**W**EB  
**F**OTO  
**E**VE**n**TI  
**S**O**C**IAL

**HORME**  
GRAFICAWEBCOMUNICAZIONE

Partner Ufficiale  
**CI**OC**I**ARIA  
& **CUCINA**  
e**x**c**e**ll**e**n**c**e



### I CASTELLI DELLA CIOCIARIA

PANORAMA SUL CASTELLO  
DI ALVITO

**14**

### UN VIAGGIO TRA I SAPORI DEL VINO

ARPINO: PAESE DI ARTE, CULTURA  
ED ENOGASTRONOMIA

**20**

### DOLCE

IL PASTICCIO CON LE VISCIOLE DE  
L'AMARETTO DI GUARCINO

**24**



### VIAGGI DIVERSI

LO STREET FOOD TRA STORIA  
E CULUTA

**8**

### CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

MESE DI GIUGNO

**10**

### YOGA IN CIOCIARIA

A CURA DI CRISTINA SIMONE

**13**



### NON SOLO EVO

OLIO DI SEMI A CONFRONTO

**40**

### GUIDA ENOGASTRONOMICA PER AUTOSTOPPISTI

L'UOMO CHE DAVA DEL TU A  
MARADONA, CASTRO E NON  
SEGUIVA COPIONI

**44**

### TENUTA ARA DEL TUFO

CONSERVE DELL'ORTO

**48**



### GELATO ARTIGIANALE E YOGURT

I SEGRETI PER SCEGLIERE IL MEGLIO

**26**

### SPECIALE ALATRI: SECONDA PUNTATA

UN VIAGGIO TRA GUSTO, ARTE E  
CULTURA

**28**

### PASSIONE AI FORNELLI

IN CUCINA CON LA FOOD BLOGGER  
PAMELA LICCARDO

**38**



Anno 8 - N. 6 - GIUGNO 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

**50 SFUMATURE DI CICCIA**  
COTOLETTA ALLA MILANESE

**50**

### SAPORI DELLE ERBE

SARANDREA: CAMPIONE DEL  
MONDO AI WORLD DRINKS AWARDS

**52**

### L'EDITORIALE

BROCCOLETTO DI ALATRI: UNA  
SFIDA PER LA DOP

**60**

### APERITIVANDO

GLI APERITIVI DELL'ESTATE FIRMATI  
CAMPETELLI CAFFÈ

**64**

Grazie a tutte le aziende che credendo nel nostro territorio ci permettono di continuare a mantenere il nostro Magazine in formato **CARTACEO** anche per il 2023

CIOCIARIA & CUCINA  
excellence

 Confagricoltura  
Frosinone

  
RISTOR IMPIANTI  
Arredamenti ed attrezzature professionali

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



  
CHIARA D.  
YOUNIQUE

  
BRICO  
Porte

  
La Car  
Pasticceria  
MACELLERIA - GASTRONOMIA  
ANTICA

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

  
al  
pepe  
rosa

  
Cominium

  
Campetelli  
CAFFÈ

  
DF  
PARAFARMACEUTICI s.a.s.

  
CAMPOLI  
GOMME  
di Campoli Nicola e Campoli Stefano

  
Triticum

  
SARANDREA<sup>®</sup>  
LIQUORERIA - ERBORISTERIA  
Collegando dal 1918



di Livia Gualtieri

# LO STREET FOOD TRA STORIA E ATTUALITÀ



Oggi il cosiddetto "street food" è molto popolare e diffuso, in forme diverse, in tutto il mondo. Quando mangiamo un panino o un trancio di pizza presso un food truck in una fiera o davanti a uno stadio di calcio, ci sembra che sia un'abitudine del tutto contemporanea e non ci capita mai di pensare a quando possa essere iniziata. Ma la storia e l'archeologia ci insegnano che, in realtà, tutto originò migliaia di anni fa e molte scoperte lo testimoniano. Già svariati millenni fa ad Atene si vendeva cibo preparato in bancarelle da strada e offerto caldo agli avventori. Tra grida e folle si servivano zuppe di fave e di ceci. E nel porto di Alessandria d'Egitto si potevano gustare pesce fritto o spiedini di carne, praticamente vista mare. Da queste tradizioni all'antica Roma, dominatrice del mondo ai tempi dell'impero, il passo fu breve e inevitabile. I Romani, portatori della loro raffinata e geniale civiltà, non mancavano anche di assimilare le culture dei popoli che annettevano. E così, l'usanza di cucinare cibo da strada si integrò nella cultura romana, nella quale troviamo i **thermopolia**, sorta di baracchini che consentivano di preparare pietanze in strada e sfamare, non solo gli avventori di passaggio, ma anche gli abitanti delle città, visto che le case popolari, per lo più, non erano dotate di cucina. Le scoperte fatte a Pompei hanno permesso di studiare da vicino questi locali e i cibi facenti parte della dieta del tempo,

di cui sono stati ritrovati vari resti. Dal Medioevo in avanti, il contrasto tra le classi abbienti, che potevano permettersi servitù e cuochi, e le classi popolari restò netto. Garzoni e facchini mangiavano abitualmente in strada. Si diffusero così le **pâtes** francesi e le **pie** anglosassoni, sorta di torte salate con pasta ripiena di carne o verdure, cibo preferito da minatori e operai durante la Rivoluzione Industriale. E, successivamente, il **fish and chips**, divenuto un classico della cucina inglese. Oggi lo street food, al netto dell'origine popolare, non è più considerato solo una cucina povera, ma rappresenta, spesso, l'identità regionale delle varie zone geografiche, portando avanti e, in un certo senso, proteggendo le tipicità che rischierebbero di scomparire, schiacciate dall'elitarietà della cucina raffinata e stellata. È così che il panino con la milza siciliano o quello toscano con il lampredotto, come quello laziale con la porchetta o i supplì, le arancine e la pizza, perpetuano la loro tradizione grazie a bancarelle e camioncini.

E, nel mondo, il succitato fish and chips o il kebab o gli hot dog (ma la lista sarebbe molto più lunga). Il tutto a testimoniare che la cultura popolare è, in ogni campo, portatrice e baluardo di saperi, mestieri, arti e tradizioni che vanno salvaguardati per far sì che la globalizzazione porti nuove conoscenze e scambi senza cancellare le tipicità locali, così importanti per la nostra identità.



JIJIL

Frosinone  
Via Aldo Moro, 131  
Tel. 0775.1431688

Sora  
Via XX Settembre, 53  
Tel. 0776.820015

Sora  
Corso Volsci, 113  
Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni Campano  
Via Boccafolle, 42  
Tel. 0775.891183

Ceccano  
Via Madonna della pace, 113  
Tel. 0775.601054

Isola del Liri  
Corso Roma, 23 - 25  
Tel. 0776.807233

# CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

## GIUGNO



L'estate è la stagione del gusto: frutta e verdura ci regalano sapori intensi e profumi inebrianti, colori vivaci e forme variegata. Ma non solo: questi alimenti sono anche alleati della nostra salute, perché ci forniscono vitamine, minerali, antiossidanti e acqua per contrastare il caldo e le disidratazioni. In giugno possiamo trovare tante varietà di frutta e verdura di stagione, dai colori vivaci e dal gusto dolce.

Vediamo quali sono, e nelle pagine che seguono come cucinarli con ricette semplici e appetitose.

Scopriamo insieme i cibi di stagione del mese di Giugno.



### VERDURA E ORTAGGI

basilico, melanzane, peperoni, asparagi, cetrioli, zucchine, barbabietole, spinaci, bietole, scalogno, carote, sedano, cavoli, rucola, cipolle, ravanelli, cipollotti, pomodori, fagiolini, piselli, fave, patate, lattuga.



### FRUTTA

meloni, angurie, pesche, albicocche, prugne, ciliegie, pesche, fragole, pere, nespole.



### PESCE

orata, triglia cefalo, tonno, dentice, pesce spada, merluzzo, sgombro, nasello, spigola, sardina, sogliola.



*La Sicilia ce l'ho nel sangue. Mio papà nasceva a Camastra (Agrigento) e spesso riporto un po' della cultura culinaria sicula nei miei piatti. Questo pesto che vi propongo è il protagonista di molti miei eventi privati. Sono una Personal Chef e quando penso ad un menù parto sempre dal rispetto del territorio, della stagionalità, ma soprattutto delle tradizioni.*

## Rigatoni con pesto siciliano

### INGREDIENTI PER 4

#### PERSONE

- 400 g di rigatoni (io ho scelto Pastificio degli Svevi)
- 150 g di stracciatella di bufala
- 3 melanzane viola lunghe
- 200 g di mandorle con la pelle
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 5 pomodori secchi
- 3 pomodorini freschi tipo da insalata
- olio extravergine
- 4-5 foglie di menta
- 4-5 foglie di basilico
- poco sale
- 1 spicchio di aglio



### PROCEDIMENTO

1. Dopo averle mondate e lavate, tagliare le melanzane a quadrati in modo grossolano; trasferirle in una padella con dell'olio ed uno spicchio d'aglio in camicia che poi toglieremo. Facciamole saltare a fuoco vivace senza farle cuocere troppo.
2. Tenere da parte 100 g di mandorle.
3. In un boccale versare tutti gli ingredienti comprese le melanzane, aggiungere ancora un po' di olio evo e frullare con un frullatore ad immersione.
4. Intanto mettere a bollire l'acqua per la pasta che cuoceremo lasciandola al dente.
5. Ridurre in granella le mandorle tenute da parte.
6. In una padellina inserire la granella di mandorle il pan grattato ed un cucchiaino di olio; far tostare velocemente e conservare per impiattamento.
7. Una volta cotta la pasta scolarla lasciando un pochino di acqua di cottura aggiungere il pesto e mantecare in una padella.
8. Impiattare aggiungendo sopra la pasta la stracciatella e la CUNZATA di mandorle tostate.
9. Aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva aromatizzato al basilico di Alfredo Cetrone per dare un tocco in più di sapore e profumo.

**Buon appetito!**



della personal Chef **Cristina Todaro**

*La Torre di Zucchine è un piatto vegetariano delizioso e nutriente che si adatta perfettamente a uno stile di vita in sintonia con il 5° Ritiro Yoga in Ciociaria, che si terrà dal 10 al 16 luglio 2023 a Rocca d'Arce, in provincia di Frosinone.*

*Come nelle edizioni precedenti, sarò io, la personal chef Cristina Todaro, a occuparmi della cucina. La mia proposta culinaria sarà vegetariana, sfiziosa e gustosa, con un'ampia varietà di prodotti di alta qualità provenienti dal territorio circostante. Il cibo gioca un ruolo fondamentale nell'evento, soddisfacendo le esigenze di rilassamento e benessere del corpo e della mente.*

*Questa ricetta combina ingredienti freschi e salutari come zucchine, pomodorini ciliegino e ricotta di bufala per creare un piatto gustoso e nutriente. La preparazione prevede la cottura dei pomodorini nel forno e la frittura delle zucchine in padella. Questa creazione rappresenta un'ottima scelta per chi cerca un piatto creativo sano e gustoso.*

## Torre di zucchine



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 6 zucchine scure
- olio extravergine di oliva
- 300 g di ricotta di bufala
- 30 g di pecorino
- 30 g di grana grattugiati
- pepe nero con macinino
- 300 g di pomodorini ciliegino rossi e gialli
- basilico
- menta
- origano
- sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 100 g di mandorle

### PROCEDIMENTO

1. Accendere il forno a 150°.
2. Su una placca stendere della carta forno ed adagiare i pomodorini lavati e tagliati a metà con il taglio rivolto in alto; condire con sale, zucchero, olio evo e origano; far cuocere fino a che non si appassiranno.
3. Nel frattempo lavare e tagliare a rondelle le zucchine (lasciandone da parte due), far scaldare l'olio in una padella e friggerle, scolarle e condire con menta, basilico e pochissimo sale.
4. Preparare il composto di ricotta aggiungendo alla stessa i formaggi ed il pepe, amalgamando bene insieme.

### PREPARIAMO LA CREMA DI ZUCCHINE E

#### MANDORLE:

1. Con un pelapatate sbucciare le zucchine ed inserire queste parti in una padella con dell'olio, farle saltare velocemente; inserirle in un boccale insieme alle mandorle e all'olio evo. Frullare tutto (bisognerà ottenere una consistenza sostenuta).
2. Con l'aiuto di un coppapasta fare degli strati alternando le zucchine, la crema di ricotta, i pomodorini confit con del basilico e ripetendo l'operazione.
3. Nell'impiattamento utilizzare la crema di mandorle e zucchine.

**Buon appetito!**

# 5° RITIRO



**Yoga in Ciociaria**  
Fermati. Respira. Ascoltati.

**10 - 16 luglio**  
**Roccarcarce (FR)**



Vorresti disconnetterti da tutto  
per qualche giorno?  
Puoi dedicarti una pausa per...



## YOGA

Per rilassarti con  
yoga e meditazione



## NATURA

Per rigenerarti in  
mezzo alla natura



## CIBO A KM0

Per mangiare  
bene e a km0

Tutto questo sarà accompagnato  
dalla meravigliosa cucina della  
chef **Cristina Todaro**





di Chiara Carla Napoletano



## PANORAMA SUL CASTELLO DI ALVITO

**I**l castello di Alvito, denominato castello Cantelmo, è situato nella Valle di Comino, su di un colle da cui prende nome e ai cui piedi è posta la piana di Alvito con l'abitato cittadino. Nonostante appaia fatiscente oggi, è stato utilizzato come luogo d'incontro per diversi anni, ospitando festival musicali e conferenze, essendo divenuto di proprietà del Comune negli anni 90. Un primo nucleo fortificato fu realizzato con molta probabilità dai *Conti dei Marsi*, un casato di stirpe Longobarda, verso la fine dell'XI secolo; doveva trattarsi di un borgo protetto da torri, mura e una fortezza piuttosto che un di un vero e proprio castello. Invece, la costruzione del castello avvenne per mano congiunta dei principi di Capua e dell'abbazia di Montecassino. Si dice che, passato poi ai Conti d'Aquino grazie ad una concessione da parte degli stessi monaci benedettini, il **Castrum Albeti** divenne una vera e propria cittadella militare che vantava una struttura urbana complessa, con ben tredici porte d'accesso; la rocca si presentava già allora imponente e ben munita di armi, baluardo di confine del Regno delle Due Sicilie. Come spesso

è accaduto a diversi castelli situati in Ciociaria, anche questo subì dei gravi danni nel 1349, in seguito a un violento terremoto che sterminò tutta la famiglia d'Aquino. Il castello visse il suo periodo di massimo splendore sotto il potere dei Cantelmo che subentrarono ai parenti deceduti d'Aquino ed avviarono una serie di lavori di ristrutturazione che portarono alla creazione di una fortezza militare inespugnabile. Anche lo stesso borgo di Alvito visse un periodo di grande splendore in quegli anni, arrivando a una popolazione di circa 10 mila abitanti e diventando un saldo punto di riferimento per tutta la Val di Comino. Purtroppo dopo questo periodo di grande crescita, iniziò il lento declino della famiglia Cantelmo. L'insofferenza degli abitanti verso i Cantelmo, le ripetute sconfitte dei loro alleati francesi, l'attacco finale di Federico d'Aragona che assediò Alvito, furono le cause del loro crollo che portarono i Borgia a divenire i nuovi padroni, nel 1496 che ne mantennero il possesso fino al 1503, quando passò sotto il controllo degli spagnoli con le famiglie Navarro e Cardona, residenti a Napoli. Il castello non fu mai abitato dai loro padroni spagnoli che avevano

# OSTERIA NEW YORK

CARNE ALLA GRIGLIA, PINSA,  
CUCINA SENZA GLUTINE



PIATTI TIPICI DELLA TRADIZIONE CIOCIARA  
RIVISITATI CON INTUITO E CREATIVITÀ

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





già altri possedimenti. Fino al XX secolo, il castello ha conservato integro il suo aspetto, poi, a causa dei terremoti e dello stato di abbandono, ha subito diversi danni irreversibili tra cui la perdita degli elementi architettonici più vistosi, dal maschio alle merlature. *“La struttura architettonica è costruita secondo i modelli dell'economia militare e non ha subito interventi di restauro filologico o manieristico come successo ad altre strutture simili e conserva quindi tutte le forme medievali. Gli elementi principali sono i sistemi difensivi, disposti progressivamente da un perimetro esterno al centro e l'edificio in cui risiedevano i castellani. Una prima cerchia muraria alta cinque metri circonda tutta l'area su cui si è sviluppato il castello, di forma trapezoidale, ricavata spianando la cima del colle; alle prime mura, che si innalzano per cinque metri, corrispondeva un fossato profondo altri cinque nel lato che dà verso il centro abitato. Una seconda cerchia muraria proteggeva l'edificio vero e proprio, protetto da quattro muraglioni a scarpa, con quattro torri angolari alte 14 metri e larghe 11 di circonferenza alla base e 9 alla cima. Al centro della seconda cerchia si ergeva un edificio quadrangolare, il maschio, che si innalzava per 11 metri più in alto rispetto al resto del castello: al lato sud dell'edificio dovevano trovarsi le stanze della nobiltà, mentre nei restanti locali risiedeva la servitù e le guardie. Una torre ottagonale ne proteggeva l'accesso. Merlature guelfe”* (Rogacien P., Il Castello di Alvito, in «Spazio Aperto», 1993, n. 2).



Passione e Qualità



**DF**<sup>®</sup>  
**GOCCE**

**Ratafià  
Ciociara**

D. F. G. Srl

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





di **Alfio Mirone**  
 Ricercatore d' Eccellenza



## IL CASTELLO DI ALVITO E LA VALLE DI COMINO

**C**ontinua insieme a **Chiara Carla** i tour alla scoperta dei castelli e delle dimore della Ciociaria. Il percorso dal Castello di Vicalvi del mese scorso al Castello di Alvito è stato breve, appena 9 km. Questo ci ha mostrato quanto la Ciociaria e la Valle di Comino siano ricche di bellezze, purtroppo poco sviluppate dal punto di vista turistico. Parlando quotidianamente di enogastronomia, desidero sottolineare una particolarità di Alvito: i suoi torroncini di pasta reale. È importante menzionare l'**Antica Pasticceria Di Tullio**, attiva dal 1850, che produce questi deliziosi dolci che sono molto apprezzati in tutto il mondo. L'Antica Pasticceria Di Tullio, di scuola napoletana del periodo borbonico, ha origine nel lontano 1850 e utilizza tecniche artigianali antiche e ingredienti naturali per creare alcuni dei dolci più raffinati della terra di Ciociaria. In questa rinomata pasticceria, tutti gli ingredienti utilizzati sono attentamente selezionati e di alta qualità. Una terra così ricca di cultura enogastronomica, a cominciare dalla **Cantina Cominium**, che vanta estimatori oltre confine grazie ai suoi vini **Cabernet di Atina doc** e riserva e il suo autoctono Maturano. Due agriturismi che desidero sottolineare per la qualità del cibo e l'ospitalità distintiva sono l'Agriturismo Cerere

della sua meravigliosa **Caterina** e l'**Agriturismo Fataverde Orto e Locanda**. Inoltre, non posso fare a meno di menzionare un luogo affascinante dove rilassarsi ai bordi di una piscina panoramica: il **Relais Colle Buono**. Da Alvito ad Atina il percorso è molto breve, e vivere l'esperienza emozionante di cenare nel ristorante **Il Vicolo**, con i migliori vini della loro enoteca e le proposte culinarie di **Annalaura** e **Gessi**, è qualcosa di davvero unico. Scendendo dal **Castello di Alvito**, consiglio una sosta presso "**DF GOCCE**" di Dario Ferri, produttore di liquori e distillati. Oltre alla vasta selezione, menzionerei la loro **Rattafia**, fatta con visciole locali. Dopo una breve passeggiata tra le erbe profumate di Dario Ferri, puoi gustare i migliori piatti della tradizione e del territorio all'**Osteria New York**, rivisitati in chiave moderna dalla chef **Marika Centofanti**. Il piatto consigliato questo mese è il **Peppovo**, cucinato in vasocottura, che lascerà a bocca aperta. Termino il mio breve ma intenso viaggio con **CastellinAria - Festa Pop**. Tra le mura del Castello di Alvito, ogni anno ritorna seguendo un fil rouge differente, cercando strade per uscire da questo presente che assume le fattezze di un labirinto. Quest'anno hanno deciso di gettarsi nel fuoco. **Ti unirai a loro dal 2 al 6 AGOSTO 2023?**



# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

Vieni a vedere le ultime  
novità di IRINOX  
disponibili in ShowRoom

**4 LUGLIO 2023**  
DEMO PASTICCERIA CON  
**ANDREA FIORI**

SEMIFREDDI, PASTICCERIA  
DA BANCO, COLAZIONI,  
MONOPORZIONI



**RISTOR IMPIANTI**

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

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



**IRINOX**

The Freshness Company®



della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



## ARPINO: PAESE DI ARTE, CULTURA ED ENOGASTRONOMIA

**L**a mia rubrica sulle enoteche del territorio ci ha portato ad Arpino, la terra di Cicerone, paese che trasuda arte e storia, ed è qui che incontriamo Alessio dell'Enoteca Barnaba. Siamo in pieno centro, nella piazza del Municipio del paese e ad accoglierci è un'atmosfera di vita quotidiana tipica dei piccoli paesi. Non appena ci accomodiamo ai tavoli già predisposti all'esterno, sotto dei bellissimi ombrelloni bianchi, la sensazione che mi colpisce è di natura internazionale. Infatti accanto a noi una grande tavolata di clienti che con il loro chiacchiericcio inglese profondamente amichevole l'un l'altro, mi trasmette subito una bella emozione, quella di essere nel posto giusto per fare una piacevole esperienza.

La mia intervista ad **Alessio** inizia nel migliore dei modi. Subito mi racconta che tutto nasce circa 6

anni fa quasi per gioco, da sempre appassionato di vini, lui e la sua compagna **Chiara** decidono di investire in quella che sembrava quasi una scommessa, rilevando una enoteca già esistente.

Ma la più grande difficoltà è legata alla scelta della tipologia di vini che decidono di avere, ossia quelli non convenzionali e quindi biologici, biodinamici e “**naturali**”, che spesso non hanno alcuna certificazione. Estremamente consapevoli del potenziale di questi vini, Alessio e Chiara decidono comunque che quello è il settore nel quale vogliono investire.

Individuata l'identità de loro locale, iniziano a viaggiare e formarsi per conoscere più possibile questi vini e soprattutto le aziende, medie e piccole che potessero fare la differenza nel modo di raccontare il proprio territorio attraverso i loro vini.



# DI VINUM




TERZA EDIZIONE

**LUNEDÌ 12 GIUGNO**

apertura ore 17:00  
chiusura ore 22:00

 Giardino **Hotel Cavalier d'Arpino**  
Via Vittoria Colonna, 21 - Arpino (Fr)

**INFO e PRENOTAZIONI**

349 7715014 |     
enotecabarnaba@gmail.com



Sempre più consapevoli della difficoltà di offrire dei vini che non riescono ad accontentare immediatamente il palato dei loro clienti, Alessio e Chiara puntano sul loro servizio, sulla bellissima accoglienza e soprattutto su loro stessi, per poter diventare mezzi e riferimento per i loro clienti.

I clienti si affidano completamente a loro e tramite loro arrivano a fare esperienza di ciò che non conoscevano, arricchendosi inevitabilmente. Si fanno quindi “semplici” comunicatori di un vino che diventa racconto pulito e autentico di un territorio piuttosto che un altro, contribuendo non poco ad aumentare e a divulgare la cultura del mondo vino e delle sue infinite sfaccettature.

Questo loro modo di comunicare il vino si “abbina” perfettamente anche a quello che viene proposto come aperitivo: bandite patatine e noccioline, si predilige la semplicità di una frittatina con ortaggi di stagione, piuttosto che dei salumi locali e del territorio. I ragazzi infatti collaborano con numerose aziende locali perché credono fortemente nella sinergia.

L'obiettivo di fare cultura attraverso il vino è quello che spinge Alessio a realizzare per la prima volta la manifestazione DiVinum nel 2021

“L'idea parte da quello che faccio nella mia enoteca, replicarlo in larga scala ed estenderlo ad una platea più grande. Ossia dare spazio prima di tutto al territorio e poi anche a quelle aziende di altre regioni che lavorano a stretto contatto con la vigna, i cosiddetti artigiani del vino”



La prima edizione è stata un successo e quest'anno siamo giunti già alla terza.

Alessio ci ha già svelato qualche piccola novità ma la cosa senza dubbio più importante è che il numero delle aziende presenti continua ad aumentare e questo dato testimonia quanto il mondo del vino abbia bisogno di persone serie che se ne prendano cura e che lo divulgano aprendosi al confronto tra professionisti e arricchendosi del riscontro degli appassionati e degli esperti del settore.

Bravissimo Alessio e complimenti per l'impegno quotidiano nell'essere ambasciatore innanzitutto del nostro territorio e di farlo attraverso una visione



di innovazione che ci insegna a guardare il mondo del vino in modo più ampio.

L'intervista si conclude con un bellissimo e piacevolissimo calice di Rubicone di E.Ottaviani, a rendere omaggio all'Emilia Romagna, che oggi sta vivendo un momento critico. Terra di tradizione e vini che raccontano forza e dignità di una popolazione e di un territorio che tutti conosciamo per la solarità...ci stringiamo a voi e nel nostro piccolo, noi professionisti del settore, cercheremo di raccontare ancora di più le vostre storie facendo conoscere i vostri vini.

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

**CHIARA D.**®

— YOUNIQUE —

**SS/2023**

[ Picture by VERDISSIMA ]



Create e raccontate da un **viaggiatore errante**  
in cerca di eccellenze

# Pasticcio alle visciole casalingo

*Nel meraviglioso villaggio di Guarcino viveva Federica, una piccola pasticciera. Un giorno, decise di sperimentare una nuova ricetta che sorprendesse il suo villaggio. Così, utilizzando le succose ciliegie selvatiche, creò il Pasticcio alle visciole. Questo dolce unico era composto da una base di pasta frolla, una deliziosa marmellata di visciole e una croccante copertura di mandorle dolci e amare. Il pasticcio veniva infornato fino a quando la superficie diventava dorata e poi veniva servito, lasciando tutti i viaggiatori amanti di questo luogo incantato con l'acquolina in bocca. Troverete l'intera favola nel blog del portale Ciociaria&Cucina.*



La Piccola Pasticciera

## INGREDIENTI

### PER LA BASE DI PASTA FROLLA

- 270 g di strutto
- 270 g di zucchero
- 600 g di farina
- succo e scorza grattugiata di 1 limone
- 1 pizzico di bicarbonato
- 190 g di tuorli d'uovo

### PER LA MARMELLATA DI VISCIOLE

- Visciole (quantità sufficiente per la farcitura)

### PER LA COPERTURA

- 450 g di mandorle dolci
- 50 mandorle amare
- 5 albumi d'uovo
- 450 g di zucchero

## PREPARAZIONE DELLA BASE DI PASTA FROLLA

In una ciotola, mescola tutti gli ingredienti fino a ottenere una consistenza morbida.

Aggiungi il bicarbonato, il succo e la scorza grattugiata di limone fino a ottenere un composto omogeneo.

Avvolgi l'impasto in pellicola trasparente e mettilo in frigorifero per almeno 30 minuti.

## PREPARAZIONE DELLA COPERTURA

Trita finemente le mandorle dolci e amare.

Aggiungi lo zucchero e gli albumi montati, mescolando delicatamente fino a incorporare tutti gli ingredienti.

## ASSEMBLAGGIO E COTTURA DEL PASTICCIO ALLE VISCIOLE

Preriscalda il forno a 170°C.

Prendi la base di pasta frolla dal frigorifero.

Stendi l'impasto sulla base di una teglia da forno precedentemente imbrattata e infarinata.

Spalma la marmellata di visciole sulla base di pasta frolla.

Copri la marmellata con l'altra preparazione dell'impasto (copertura) steso in modo uniforme.

Versa la copertura di mandorle e zucchero sulla parte superiore del pasticcio.

Inforna il pasticcio alle visciole nel forno preriscaldato per circa 50 minuti o fino a quando la superficie sarà dorata.

Sforna il pasticcio e lascialo raffreddare completamente prima di servire.

Una volta che il pasticcio alle visciole si sarà raffreddato completamente, potrai tagliarlo a fette e servirlo. Puoi gustarlo da solo o accompagnarlo con una spolverata di zucchero a velo o con una pallina di gelato alla vaniglia.



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)





# IL GELATO NATURALE E LO YOGURT: I SEGRETI PER SCEGLIERE IL MEGLIO

L'estate è alle porte e con essa la voglia di gustare un buon gelato artigianale, fresco e genuino. Ma cosa rende il gelato artigianale sano e gustoso, e quali sono i vantaggi di scegliere una yogurteria che offre prodotti senza glutine e senza lattosio?

Il **gelato artigianale** è un prodotto che viene preparato quotidianamente con ingredienti naturali e di qualità, **senza l'uso di conservanti, coloranti o aromi artificiali**. Il gelato artigianale ha una consistenza cremosa e morbida, grazie al bilanciamento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine, che influenzano il punto di congelamento e la cristallizzazione del prodotto. Inoltre, il gelato artigianale viene mantecato a basse temperature e incorpora poca aria, il che ne esalta il sapore e la densità. Mentre la maggior parte delle nostre gelaterie propongono una montagna di gelato in una singola vaschetta.

Una **yogurteria** che offre prodotti gustosi, senza glutine e senza lattosio è una scelta ideale per chi soffre di intolleranze alimentari o per chi vuole seguire un'alimentazione più leggera e salutare. Lo yogurt è un alimento ricco di fermenti lattici vivi, che favoriscono la digestione e il benessere intestinale. Lo yogurt può essere arricchito con frutta fresca, granola, miele o altri ingredienti a piacere, per creare delle golose combinazioni

personalizzate.

Sia il gelato artigianale che lo yogurt sono dei dessert perfetti per l'estate, in quanto rinfrescanti, nutrienti e dissetanti. Scegliere una gelateria o una yogurteria che garantisce la qualità e la provenienza degli ingredienti è un modo per assaporare il gusto autentico di questi prodotti e per fare del bene al proprio corpo e al proprio palato.

## GELATO NATURALE E YOGURT: LE PROPOSTE

Se siete alla ricerca di una **gelateria** o una **yogurteria** di qualità, vi consigliamo di provare la Gelateria della **Pasticceria Aurora** tra Tecchiena ed Alatri e la **Happy Yò** di Frosinone.

**Aurora Dolce e Salato** è una storica attività e una notissima pasticceria che produce gelato artigianale esclusivamente nel periodo estivo, con ricette tradizionali, ingredienti selezionati e frutta fresca. I gusti non sono infiniti, come nelle gelaterie industriali, ma **pochi, ottimi, gustosi e salutari**.

La **Happy Yò** è una **yogurteria** che offre yogurt fresco e cremoso, senza glutine e senza lattosio, da personalizzare con frutta fresca, cereali, sciroppi e topping, che troviamo davanti all'ingresso del parco Matusa, un'area verde ideale per una passeggiata o una sosta relax.

# Happy yò!

FROSINONE

**PROSSIMA  
APERTURA**

Piazza Martiri di Valle Rotondi 10,  
Frosinone (zona Parco Matusa)

**LO YOGURT SANO!  
Ci PROViamo GUSTO  
a FARE IL NOSTRO  
YOGURT PIÙ SANO,  
BUONO e NATURALE.**

Tutti i prodotti sono con etichetta pulita  
e senza glutine, con opzioni per  
l'intolleranza al lattosio



LACTOSE  
FREE



GLUTEN  
FREE





di **Alfio Mirone**  
Ricercatore d'Eccellenza

# ALATRI

## Wine Festival

18 Giugno 2023

Centro Storico

Dalle ore 10.00



## UN VIAGGIO TRA GUSTO, ARTE E CULTURA

più fornite in provincia. Qui si possono trovare le migliori etichette del territorio, d'Italia e del mondo, oltre a un vasto delle migliori maison di champagne.

La loro passione li ha spinti ad organizzare la prima edizione di **Alatri Wine Festival**, che si terrà il **18 giugno** nel centro storico di Alatri. Un elegante percorso **enogastronomico**, che vede la partecipazione di aziende agricole, vinicole e eccellenze gastronomiche, del territorio e da ogni parte d'Italia, che presenteranno prodotti di altissima qualità.

Arriva l'estate ed è doveroso parlare di gelato, bene la rinomatissima **Pasticceria Aurora** tra Tecchiena e Alatri, come ogni estate riapre il suo laboratorio per proporre il **vero gelato artigianale**. La frutta fresca quotidianamente riempi i suoi laboratori, la materia prima come il latte arriva da piccole aziende agricole del territorio. Ogni loro ricerca è estremamente legata alla qualità. Non troverete gli

**Q**uesto viaggio ad Alatri è molto entusiasmante, non solo per l'unicità storica di Alatri, ma anche per la qualità delle aziende che sto incontrando e di cui parlerò in questa rubrica mensile.

Da degustatore di cibo e ricercatore d'eccellenza, è obbligo parlare dei fratelli **Roberto e Cristian Di Vico**, titolari del Ristorante e **Enoteca Apicius** che presto visiteremo con la nostra Sommelier **Sara Sepahi**. La loro enoteca ha una quantità di etichette tale da essere una delle



VIA GIACOMO MATTEOTTI, 23 - ALATRI - TEL. 334 198 6836

# L'ENOTECA



# APICIUS



L'ENOTECA CHE SOLETTICA I TUOI SENSI



infiniti gusti delle scontate gelaterie, gonfi d'aria e colmi di insaporitori, qui troverete il **VERO GELATO ARTIGIANALE**.

Tornando nel centro di Alatri continuiamo a parlare del buon cibo e del buon vino. Nel Ristorante **A Piazza Regina** e a **La Taperia** troviamo alcune delle massime espressioni Alatresi del mondo culinario. Diversi per filosofia ma uniti nella qualità del buon cibo e del buon vino. La proposta della **Fraschetteria con cucina A Piazza Regina** sono ricette regionali e del territorio. La sua carbonara, i rigatoni con la pajata o la guancia in salsa sono piatti che fanno sognare. La **Taperia** oltre alle ottime tapas, propone piatti gourmet grazie al suo chef, **Simone Fanella**, che ha imparato quest'arte al fianco di grandi maestri del calibro di **Ferran Adrià, Joan e Jordi Roca, Rafa Zafra, Alain Ducasse**. È stato chef de cuisine per tre anni al ristorante **Caelis di Barcellona**, di **Romain Fornell**.

Ogni mese, l'artista **Roberta Fanfarillo** ci presenta l'incontro con l'arte. Oggi, parlando di Alatri e delle sue peculiarità, vogliamo menzionare un ceramista di grande talento: **Fiorello Pietrobono**. La sua arte ceramica si situa tra l'artigianato di alta qualità e le creazioni artistiche più raffinate.

Fiorello ha iniziato il suo percorso nel 1981 a Vicenza, con il maestro **Carlo Ferrante**, sperimentando la vasta gamma di prodotti ceramici e studiando le composizioni, la chimica degli smalti e la modellazione a mano. Nel suo laboratorio artistico,

**Keramos**, si è dedicato anche alla scultura, realizzando opere per enti pubblici e privati. Tra le sue creazioni sparsi nel territorio ciociaro e oltre, ricordiamo "**Prometeo**" in **piazza del Donatore ad Alatri**, un bassorilievo per il **Museo di Mantova** e la riproduzione de "**La Ballerina**" di G. Severini per il Museo del Futurismo di Cosenza. Fiorello ha collaborato con importanti artisti come **Adolfo Loreti, Antonio Notari, Fernando Rea, Mario Palma, Ornella Ricca, Pietro Spagnoli** e il rinomato **JAGO**. Nonostante la sua vasta esperienza artistica, Fiorello organizza anche corsi teorici e pratici sulla lavorazione della ceramica.

Alcune delle sue creazioni sono esposte nella vetrina dell'allieva ceramista **Alina Cotuna**, nel centro storico di Alatri. Questa vetrina mostra l'iconografia che caratterizza Alina e la sua ceramica artistica.

A giugno, l'arte propone anche la personale dell'artista **Romano Orgiti**, presso le sale del **Chiostro di San Francesco**. Questo mese è importante per Alatri, che festeggia il "**Natale di Alatri**" il giorno del solstizio d'estate. La leggenda narra che la città sia nata seguendo il primo raggio di sole nell'angolo nord-est del muro orientale dell'Acropoli. Ogni anno la comunità si ritrova all'alba del **21 giugno** per assistere al primo raggio di sole che illumina la pietra natale.

dolce o salato  
**Aurora**



Pasticceria Aurora: la tradizione del gusto.  
Dolce e salato per ogni occasione... e d'estate, lasciati tentare  
dal gelato più naturale che c'è





Chef della Taperia *Simone Fanella*

# Che il Mediterraneo sia



*Dal menù estivo della Taperia di Alatri la ricetta di Gazpacho di pomodori cuore di bue e fragole, tartare di cuore di bue, spuma di mozzarella di bufala campana, crostini di pane e olio al basilico.*

## PROCEDIMENTO PER IL GAZPACHO

Frulla le verdure lavate e tagliate con sale, pepe, aceto e olio per il gazpacho. Filtra e metti in frigo.

## PER LA TARTARE

Taglia tutti gli ingredienti a cubetti e condiscili con olio, sale e pepe per la tartare. Copri e metti in frigo.

## PER LA SPUMA DI MOZZARELLA

Frulla la mozzarella con gli altri ingredienti per la spuma. Filtra e versa in un sifone con due bombolette. Agita e metti in frigo per un'ora.

## PER I CROSTINI

Taglia il pane a cubetti e inforna a 180°C con olio, aglio, sale e timo per i crostini. Sforna e lascia raffreddare.

## PER L'OLIO AL BASILICO

Sbollenta il basilico e frullalo con gli oli per l'olio al basilico. Filtra e conserva in frigo.

## PER IMPIATTARE

Metti un po' di tartare al centro di ogni piatto e schiaccia con un cucchiaino. Aggiungi dei crostini sopra la tartare.

Spremi il sifone e fai una pallina di spuma di mozzarella sopra i crostini.

Versa dell'olio al basilico e metti delle foglie fresche a tuo gusto (basilico, menta, prezzemolo).

Completa il piatto versando intorno alla tartare il **gazpacho freddo**.

*Questa ricetta è perfetta per una tapas originale e fresca oppure per un antipasto estivo leggero e gustoso.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER LA FROLLA:

### PER IL GAZPACHO

- 500 g di pomodori cuore di bue
- 300 g di peperone rosso
- 500 g di fragole
- 50 g di olio extravergine di oliva
- aceto di vino bianco q.b.
- sale e pepe q.b.

### PER LA TARTARE DI CUORE DI BUE

- 300 g di carne di manzo cuore di bue
- 150 g di peperone giallo
- 150 g di cetriolo
- olio extravergine di oliva q.b.
- sale e pepe q.b.

### PER LA SPUMA DI MOZZARELLA

- 200 g di mozzarella
- 80 g di acqua della mozzarella
- 30 g di panna fresca
- 40 g di acqua frizzante
- 60 g di latte intero
- 2 g di xantana

### PER I CROSTINI

- pane raffermo q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- uno spicchio d'aglio
- sale q.b.
- timo fresco q.b.

### PER L'OLIO AL BASILICO

- 150 g di foglie di basilico
- 250 g di olio extravergine di oliva
- 250 g di olio di girasole



# 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](mailto:info@hotshotalatri.it)





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

## Tarteletta di frolla con mousse di bufala, riduzione di ratafià e cioccolato 95%



### INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM PER LA FROLLA

- 200 g di farina 00, 100 g di burro
- 100 g di zucchero a velo
- 1 uovo medio, 1 bustina di vanillina
- 1 pizzico di sale, scorza di mezzo limone
- semi di una bacca di vaniglia

### PER LA MOUSSE DI BUFALA

- 500 g di ricotta di bufala setacciata
- 300 g di panna fresca
- 120 g di zucchero a velo, 2 fogli di gelatina
- 10 g di panna fresca

### PER LA RIDUZIONE DI RATAFIÀ

- 30 cl di ratafià DF GOCCE

### PER LA DECORAZIONE

- 100 g di cioccolato fondente al 95%
- zucchero a velo q.b.

### PROCEDIMENTO

1. Preparate la frolla: in una planetaria con la foglia, lavorate il burro e lo zucchero a velo fino a ottenere una consistenza sabbiosa. Aggiungete l'uovo, la vanillina, il sale, la scorza di limone e i semi di vaniglia e continuate a impastare con il gancio o a mano fino a formare un panetto omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e fatelo riposare in frigo per un'ora.
2. Preparate la mousse di bufala: mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda. Montate la panna in planetaria e tenetela da parte. Lavorate la ricotta setacciata con lo zucchero a velo in una ciotola. Strizzate la gelatina e scioglietela in un pentolino con i 10 g di panna fresca scaldati a microonde. Versatela nella ciotola con la ricotta e mescolate bene. Incorporate delicatamente la panna montata con una spatola, facendo dei movimenti dal basso verso l'alto. Coprite la ciotola con la pellicola e fatela riposare in frigo per due ore.
3. Preparate la riduzione di ratafià: versate il ratafià in un pentolino e portatelo a ebollizione a fiamma bassa, facendolo ridurre fino a quando non vela il dorso di un cucchiaino. Lasciatelo raffreddare a temperatura ambiente.
4. Cuocete la frolla: stendete l'impasto con il mattarello su una spianatoia infarinata fino a ottenere uno spessore di 3-4 mm. Arrotolatelo sul mattarello e adagiatelo su uno stampo per crostate imburato e infarinato. Bucherellate il fondo con una forchetta, copritelo con carta forno e riempitelo con dei legumi secchi. Infornate in forno già caldo a 170°C per 25-30 minuti. Fate raffreddare completamente prima di sformare.
5. Farcite la tarteletta: lavorate la mousse di bufala con una spatola fino a renderla liscia e lucida. Mettetela in una sac à poche con punta liscia di diametro 6-8 mm. Partendo dai bordi della crostata, fate degli spuntoni di mousse fino a riempire tutta la base della frolla.
6. Decorate la tarteletta: spezzettate il cioccolato fondente e distribuitelo sopra la mousse. Colate con un cucchiaino la riduzione di ratafià su tutta la superficie. Spolverate con zucchero a velo a piacere.
7. Porzionare e servite.



# *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





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

## LA FRUTTA E LA VERDURA GIALLO E ARANCIONE: ALLEATE DELLA PELLE

**L'**estate è arrivata e con essa la frutta e la verdura giallo-arancione. Meloni, pesche, albicocche, mango e peperoni sono ricchi di carotenoidi, che favoriscono la salute della pelle e la proteggono dai danni del sole. Il beta-carotene è il più importante carotenoide ed è un potente antiossidante che viene assorbito con i grassi. A differenza degli integratori, non c'è rischio di sovradosaggio se lo si assume con gli alimenti.

### IL MELONE: UN FRUTTO DISSETANTE E NUTRIENTE

Ricco di acqua che ne esalta il potere dissetante e diuretico, aiuta a prevenire la disidratazione e a rigenerare le perdite di minerali dovute alla sudorazione; presenta, infatti, un'alta percentuale di sali minerali (potassio, calcio, fosforo e ferro) e vitamine A e C. Ha un alto indice di sazietà, per cui è molto indicato nelle diete ipocaloriche. Un vasetto di yogurt magro con una fetta di melone tagliato a pezzettini è un ottimo spuntino estivo.

### LE PESCHE GIALLE: UN FRUTTO SAPORITO E BENEFICO

Saporite, poco caloriche, sazianti e tanto idratanti per la pelle. Contengono tanta acqua, fibre, vitamina B3 e pro vitamina A, preziose per la salute della pelle e dell'intestino. Leggermente lassative, soprattutto se molto mature, possono risolvere la stitichezza dei bambini. L'elevato contenuto di potassio le rende diuretiche ed adatte a chi soffre di ipertensione.

### LE ALBICOCCHE: UN FRUTTO POVERO DI CALORIE E RICCO DI VITAMINA A

Le albicocche sono un frutto povero di calorie e ricco di minerali, in particolare potassio. Con 200 grammi di frutta si assume tutta la vitamina A necessaria per il sistema immunitario, la vista e la digestione. I diabetici devono però fare attenzione perché sono molto dolci.

### IL MANGO: ENERGIA E ABBRONZATURA, MA ATTENZIONE AL DIABETE

Il mango è un frutto tropicale ricco di carotenoidi, vitamine, fibre e sali minerali. È ottimo per i bambini, gli sportivi e chi ha bisogno di antiossidanti e facilita l'abbronzatura. Però ha un alto indice glicemico e può essere nocivo per i diabetici, che devono evitarlo o limitarne il consumo.

### PEPERONI GIALLI: UN ARCOBALENO DI VITAMINA C E ANTIOSSIDANTI

I peperoni gialli sono tra i vegetali con più vitamina C. Il loro colore è dato da vari carotenoidi, come il beta-carotene e altri pigmenti ossigenati (capsantina, capsorubina e criptocapsina). Questi composti, tipici di questi frutti, aiutano a contrastare i radicali liberi grazie al loro effetto antiossidante.

Non perdetevi il prossimo mese la seconda parte del nostro viaggio tra i colori della frutta e della verdura estiva!



**FARMACIA SORDA**

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



**PARAFARMACEUTICI** s.a.s.

Specializzati nella distribuzione di  
prodotti farmaceutici, parafarmaceutici  
e dispositivi diagnostici

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

# MASTERCLASS

## PIZZAIOLO PROFESSIONALE

IL 3 LUGLIO COMINCIA IL CORSO DI ALTO LIVELLO PER  
DIVENTARE UN MAESTRO ASSOLUTO DELL'ARTE DELLA PIZZA



**PAOLO PARRAVANO**

Partner ufficiale

**CIÒCIARIA & CUCINA**  
excellence

Info: +39 338 284 4773

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





della food blogger *Pamela Liccardo*



## Ratatouille

*La ratatouille di verdure è un piatto che sa di estate, di sole e di profumi mediterranei. Un arcobaleno di melanzane, zucchine, peperoni e pomodori, tagliati a fette sottili e cotti in padella con olio, aglio e erbe aromatiche. Una sinfonia di sapori e colori, che mi fa sentire in vacanza in Provenza. La ratatouille di verdure è un piatto che si adatta a ogni occasione: la gusto da sola o la abbinò a un secondo piatto di carne o pesce. Segui la mia ricetta e prepara questa meraviglia in pochi passi!*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 zucchine verdi
- 4 pomodori tipo San Marzano
- 3 melanzane lunghe
- olio extravergine di oliva
- Sale q.b
- 

### PER LA SALSA PIPERADE

- 1 peperone rosso
- 1 cipolla (porro)
- 4 pomodori maturi
- Spicchio di aglio
- basilico fresco

### PREPARAZIONE

1. Lava, pulisci e taglia a cubetti il peperone. Trasferirlo in una padella insieme al porro o la cipolla e l'aglio con poco olio e lasciali andare coperti per una decina di minuti. Incidete i pomodori e tuffateli in acqua bollente per qualche minuto poi rimuovete la pelle, eliminate i semi e riducete a dadini.
2. Aggiungi i pomodori in padella, aggiungi acqua calda o ancor meglio un bicchiere di vino rosso aggiusta di sale e cuoci per altri 10 minuti. Trasferisci in un robot da cucina e frulla aggiungendo olio a filo e basilico. Infine setaccia.
3. Lava e affetta sottilmente tutte le verdure (possibilmente tutte della stessa dimensione).
4. Ungi una teglia da forno, cospargi il fondo con la salsa piperade e alterna le verdure a fette seguendo una spirale ordinata fino a riempire tutta la teglia.
5. Irrora di olio, aggiusta di sale e copri con un foglio di carta forno in cui avrai ricavato un foro centrale per lo sfuato dei vapori. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170° C per circa 50 minuti. Rimuovi la carta forno e lascia cuocere altri 5/10 minuti.
6. Sforna e fai intiepidire. Servi in piatti singoli ultimando con basilico fresco, la salsa avanzata e un filo di olio.

### CONSIGLIO

Per un risultato ancora più goloso puoi aggiungere del parmigiano reggiano sulla ratatouille gli ultimi 5 minuti di cottura

# Teglia



# ia

## d'Autore

PIZZERIA • FRIGGITORIA

Corso della Repubblica 36, Frosinone  
Tel. 0775 960910 - 338 646 9808



**polselli**<sup>®</sup>  
LA FARINA ITALIANA



di **Eleonora Quattrococchi**

*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*



## OLI DI SEMI A CONFRONTO

**L'**olio extravergine di oliva si ricava dalla spremitura a freddo del frutto (drupa) dell'olivo.

A differenza di un seme, l'oliva è ricca d'acqua, questo permette l'estrazione dell'olio con mezzi **esclusivamente meccanici**.

Con la molitura si trasformano le olive in pasta per poi spremerle e separare l'acqua e l'olio dalle parti solide del frutto. Successivamente acqua e olio vengono separati con una centrifugazione.

L'estrazione meccanica a temperature non superiori a 27 °C garantisce, unitamente ad una complessità importante di altri parametri, di ricavare dalla drupa, tutta una serie di profumi (flavor) sentori, note olfattive e gustative di diversa natura che arricchiscono l'olio evo di molteplici molecole bioattive ad effetto benefico sulla salute (fitosteroli, alcoli, polifenoli, pigmenti, vitamine liposolubili, Omega 3-6-9).

L'olio non si ricava solo dall'olivo, molte varietà vegetali hanno semi come l'arachide, girasole, soia, lino; il germe come il grano e il mais o il frutto come palma o cocco, con un contenuto di olio tale da rendere utile l'estrazione.

**L'estrazione dell'olio dai semi avviene in due modi: estrazione per pressatura e con solvente.**

L'estrazione per pressatura è utilizzata per semi molto oleosi e si avvale di presse per allontanare la parte di olio che si libera dalle cellule con la macinazione.

L'estrazione con solvente si effettua quando il seme è poco oleoso. Il solvente più utilizzato è

l'esano che viene poi allontanato per distillazione ed evaporazione sotto vuoto dei residui. Successivamente l'olio viene rettificato, mentre le farine (private del solvente, vengono tostate essiccate raffreddate e destinate a vari usi tra cui l'alimentazione di animali.

Esistono in commercio anche **oli di semi biologici** ottenuti con la sola pressione a freddo dei loro semi e non rettificati successivamente (questi ultimi hanno un colore ed un sapore tipici ed un considerevole valore nutrizionale). L'estrazione a freddo preserva il contenuto delle vitamine presenti nel seme (Vitamina E) e il quantitativo di acidi grassi polinsaturi.

### **Non tutti gli oli sono uguali**

Gli **oli di semi vari** sono ottenuti attraverso estrazioni molto economiche, atte a garantire una maggiore conservazione.

Spesso vengono estratti ad alte temperature e sottoposti a processi chimici che li trasformano in oli raffinati.

Generalmente, di questi oli non si conosce esattamente la composizione dei nutrienti contenuti (a meno che non sia deducibile dalle indicazioni in etichetta). Possono esservi presenti anche grassi trans che, se assunti in eccesso, sono nocivi per la salute.

Gli **oli monoseme**, invece, in genere apportano buoni grassi (omega 3 e 6) purché consumati a crudo e conservati al riparo dalla luce, dal calore e dall'ossigeno.



# 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





dello Chef **Simone Sperduti**



## FUSILLONE CON CREMA DI FAVE, COZZE E PECORINO

*Un piatto che unisce i sapori del mare e della terra, con ingredienti freschi e di stagione. Le fave, lessate e frullate con olio e aglio, creano una salsa vellutata che avvolge la pasta e le cozze, aperte al vapore e sgusciate. Il pecorino romano aggiunge una nota piccante e salata che esalta il sapore delle cozze.*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di fusillone
- 1 kg di cozze fresche
- 400 g di fave fresche (private del baccello)
- 70 g di pecorino grattugiato
- 1 spicchio di aglio
- sale grosso integrale
- olio extravergine di oliva

### PROCEDIMENTO

1. Lavate bene le cozze e togliete il bisso.
2. Mettete le cozze in una padella con coperchio, aggiungete un filo di olio, un peperoncino a piacere e lo spicchio di aglio schiacciato.
3. Coprite e fate aprire le conchiglie a fuoco vivo per 3-5 minuti.
4. Sgusciate le cozze e filtrate il liquido di cottura con un colino foderato da un telo per eliminare le impurità.
5. Sbollentate le fave, raffreddatele in acqua fredda e togliete la pellicina esterna.
6. Trasferite le fave nel bicchiere di un frullatore ad immersione e aggiungete due cucchiaini di olio extravergine di oliva, un po' di pecorino, qualche cristallo di sale grosso e poca acqua di cottura delle cozze.
7. Frullate il tutto fino a ottenere una crema liscia e omogenea.
8. Portate a ebollizione abbondante acqua leggermente salata e cuocetevi la pasta.
9. In una padella capiente riscaldate la crema di fave.
10. Scolate la pasta al dente e trasferitela nella padella, mantecatela a fuoco vivace aggiungendo qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta e le cozze sgusciate in precedenza, lasciando insaporire bene il tutto.

### IMPIATTAMENTO

Distribuite la crema di fave sul fondo dei piatti, adagiatevi sopra la pasta con le cozze e spolverate con altro pecorino. Note per i più intraprendenti

Per decorare il piatto, potete preparare delle croccanti cialde di pecorino in forno e qualche fava cruda tagliata a pezzetti.

# 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



di Marco Sargentini



## L'UOMO CHE DAVA DEL TU A MARADONA, CASTRO E NON SEGUIVA COPIONI

*“Ripristineremo la normalità appena saremo sicuri di cosa sia in ogni caso il normale. Grazie.”*  
D.Adams

**I**l Viaggio prende forma, unisce il tempo ai pensieri, la mente con i suoi passaggi, i ricordi ai desideri, i sogni alla realtà; e il Taccuino è ad aspettare una nuova pagina.

La Guida Enogastronomica per Autostoppisti ha consuetudine rinvenire luoghi e tra questi ne esiste uno dove la libertà di cultura è qualcosa di ultraterreno, dove il manierismo della cucina è una realtà golosa e confortevole. Uno spazio unico nel suo genere dove, attraverso la territorialità, la sperimentazione di nuovi linguaggi, le forme e i colori, l'enogastronomia è pienamente rappresentata in una visione mutevole quanto tradizionale.

Al **Bistrot del Duca a Città delle Pieve (PG)** @bistrot.duca, Cristian, **Il Duca**, ci racconta come ha immaginato si potesse evolvere una delle portate più pop che il confino Umbro-Toscano potesse offrirci: la **Pappa al Pomodoro**. Che il nostro Duca trovi, in questo piatto, espressione e consacrazione della sua idea di cucina, ma non lo rinchioda in un mero concetto di territorio, lo prova la scelta dell'abbinamento con **“Les Peumins”** AOP Anjou Blanc 2021 di Gaec Luc et Fabrice Martin

@mjselection. 100% Chenin Blanc, finezza ed eleganza, con spiccati sentori citrici ben bilanciati dall'affinamento in botte che allietano il gustoso ricordo di una cultura contadina che fù.

Come un **Tramp l'Oeil** lungo la Val d'Orcia, in cui un pittore di paesaggi sa bene come la luce viene giù dal cielo; con questa portata, nella sua visione più pop, Cristian ha tracciato una linea divisoria fra le terre di mezzo, che non presenta mai orizzonti molto lontani ma dove in certe giornate limpide, salendo lungo la strada e guardando verso la linea ridisegnata del Monte Amiata, si intravede una fascia violacea o opalescente, a seconda delle stagioni.

*“Bisogna viaggiare, muoversi, andare sul posto, vedere con i propri occhi.”*

G.Minà

### LA RICETTA DELLO CHEF

Scaldare olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio a fuoco medio, unire i pomodori spellati e tagliati in maniera grossolana; cuocere per qualche minuto e coprire con un coperchio. Tagliare il pane a tocchetti in una ciotola, coprire con del brodo bollente finché la crosta non sarà ammorbidita. Unite il pane nella casseruola col pomodoro. Lasciare riposare e guarnire con basilico fresco e un filo d'olio extravergine d'oliva.

# Le migliori soluzioni per Vista e Udito



CREATO DA ADVOKIT - TEL.0775961440



# 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**

# IL TOAST: UN'ESPERIENZA CULINARIA UNICA IN OGNI MORSO

*La distribuzione uniforme degli ingredienti sulle fette di pancarré, garantiscono dal primo all'ultimo morso lo stesso piacere.*

*La stratificazione e la sovrapposizione di un ingrediente rispetto ad un altro sono state scelte con cura per esaltare al meglio tutti i loro sapori al palato. **Attenzione però, possono creare dipendenza***

## Stop dimentica

### INGREDIENTI PER 1 TOAST

- 2 fette di pancarré
- 30 gr insalata Iceberg
- 50 gr funghi champignon cotti
- 120 gr (6 fette) Zucchine grigliate
- 120 gr (6 fette) Melanzane grigliate
- Olio evo
- Sale
- Origano

### PROCEDIMENTO

1. Apri le due fette di pancarré a libro e mettile sul tuo piano di lavoro.
2. Su una fetta, metti l'insalata iceberg lavata e tagliata, quindi aggiungi i funghi cotti e scolati dal loro liquido. Condisci con olio e sale.
3. Aggiungi le fette di zucchini e melanzane e condisci nuovamente con olio e sale. Spolvera con origano.
4. Chiudi con l'altra fetta di pancarré e tosta per circa 2 minuti per lato.

## Vegeteriana

### INGREDIENTI PER 1 TOAST

- 2 fette di pancarré
- 25 gr crema tartufata
- 30 grammi insalata Iceberg
- 50 gr carciofini
- 120 gr (6 fette) Zucchine grigliate
- 25 gr cipolla rossa di tropea
- 40 gr Provola affumicata
- Olio
- Sale

### PROCEDIMENTO

1. Apri le due fette di pancarré a libro e mettile sul banco di lavoro.
2. Spalma la crema tartufata su una delle fette di pancarré, assicurandoti di coprire anche i bordi.
3. Aggiungi l'iceberg lavata e tagliata sulla crema tartufata.
4. Scola bene i carciofini e adagiali sulla fetta di pancarré.
5. Aggiungi le zucchini grigliate sulla preparazione.
6. Taglia finemente la cipolla fresca e distribuiscila sulle zucchini.
7. Condisci con olio e sale.
8. Metti due fettine di provola affumicata sulla cipolla.
9. Chiudi il panino con l'altra fetta di pancarré.
10. Tosta il panino per circa 2 minuti per lato.

# TOSTÉE

PIÙ DI UNA TOSTERIA



## TOAST

Carne, pesce, verdure e salse si incontrano per un vero e proprio mix esplosivo



## INSALATONE

Fresche, genuine e nutrienti, le insalatone di Tostée sono un piatto unico



## TAGLIERI

Lasciati tentare dai taglieri salumi, formaggi e mix di toast



## DOLCI

Dolci piaceri per un delicato fine pasto o per una merenda gustosa



## CONSERVE DELL'ORTO

**L**a Tenuta ara del Tufo ha intrapreso nel 2021 un percorso per il raggiungimento dello status di “azienda Agricola Biologica” che si concluderà nel 2023. L'obiettivo è di certificare BIO sia la qualità dei prodotti che dei processi. Nel 2022, la Tenuta ha aumentato il paniere dei prodotti certificati BIO, partendo dalle uova livornesi, sono stati introdotti mano a mano i prodotti dell'orto ed i prodotti trasformati a base di ortofruttili, come i broccoletti in olio extravergine di oliva, la scarola con le olive, i fagioli borlotti al naturale, la zucca moscata di Provenza grigliata in olio

extravergine, le zucchine e melanzane a filetti in olio extravergine di oliva.

Le conserve sott'olio sono una prassi che ha origini antiche, infatti tramite questa pratica è possibile mantenere, per un tempo più o meno lungo, le principali caratteristiche organolettiche (consistenza, sapore, odore, colore) dei vegetali e preservarli da alterazioni che ne comprometterebbero la commestibilità. È noto infatti che le legioni romane consumassero ingenti quantità giornaliere di cibi conservati sott'olio. La Tenuta ara del Tufo, attualmente, recuperando queste antiche conoscenze e





sposandole con le nuove tecnologie disponibili è riuscita ad offrire al consumatore prodotti sicuri dal punto di vista alimentare e gradevoli dal punto di vista culinario.

Le nostre conserve sono preparate da ortaggi freschi e biologici, lavorati entro poche ore dalla raccolta, conditi con spezie, coperti con olio extravergine di oliva in contenitori di vetro e pastorizzati. In alcuni casi, le nostre verdure vengono anche acidificati con aceto di vino.

Una linea completa di prodotti biologici resi ancora più gustosi dall' Olio Extravergine di Oliva Biologico che ne esalta il sapore e la genuinità. Ottimi come antipasti, contorni, e secondo piatto. Il comparto delle conserve termina con la passata e rustica di pomodoro del Piennolo e piccadilly, il datterino giallo e rosso al naturale.

Il Pomodorino del Piennolo del Vesuvio è uno dei prodotti più antichi e tipici dell'agricoltura campana. Grazie all'elevata consistenza della buccia, la forza di attaccatura al peduncolo e l'alta concentrazione di zuccheri che lo rendono un prodotto a lunga conservazione durante la quale nessuna delle sue qualità organolettiche subisce alterazioni. Il piccadilly è caratterizzato da un eccezionale carattere di dolcezza e sapidità abbinato ad una eccellente consistenza e tenuta post-raccolta.

Le motivazioni per assumere prodotti BIO sono varie, dalla salvaguardia della terra al benessere

del tuo organismo. Inoltre mangiare BIO significa assumere un cibo più ricco di nutrienti ed in particolare di vitamina C, antiossidanti, minerali, ferro, calcio, cromo, magnesio e privo di neurotossine.



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 • www.tenutaaradeltufo.it



Un lavoro a quattro mani di  
Stella Del Morrone e Giovanni Fedeli

# Cotoletta alla Milanese



*La cotoletta alla milanese è un piatto tradizionale della cucina milanese con origini antiche, ed è diventato famoso in tutto il mondo come un'eccellenza della cucina lombarda. Noi vi presentiamo la ricetta tradizionale, che prevede di friggere la cotoletta nel burro chiarificato.*

## INGREDIENTI

- 4 costolette di vitello con l'osso
- 4 uova
- 400 gr pangrattato
- sale fino
- burro chiarificato

## PREPARAZIONE

1. Elimina gli eccessi di grasso e nervetti dalle costolette, lasciando scoperta la parte più sottile dell'osso. Con un batticarne, batti delicatamente la carne per rompere le fibre senza assottigiarla troppo.
2. In una ciotola, sbatti le uova con una forchetta e aggiungi un pizzico di sale. In un'altra ciotola, versa il pangrattato. Passa le costolette prima nell'uovo, bagnandole bene da entrambi i lati, e poi nel pangrattato, facendole aderire uniformemente alla superficie della carne.
3. Ripeti la panatura una seconda volta, passando le costolette nuovamente nell'uovo e nel pangrattato. Questo passaggio sigillerà la carne e la renderà morbida sotto una crosticina croccante.
4. Con il dorso di un coltello, fai delle piccole incisioni in diagonale sulla superficie delle costolette, formando dei rombi o delle righe. Questo servirà a evitare che la carne si arricci in cottura.
5. In una padella capiente, scalda il burro chiarificato a fuoco medio-alto. Quando sfrigola, friggì le costolette una o due alla volta, a seconda dello spazio disponibile. Cuoci ogni costoletta per 4 o 5 minuti per lato, girandola con una pinza. Durante la cottura, versa il burro sfrigolante sull'osso con un cucchiaino, per farlo cuocere bene.
6. Scola le costolette cotte su della carta assorbente, per eliminare l'unto in eccesso. Servile calde, accompagnate da una fetta di limone o da una insalata verde.



*La Car*

*Norcineria*

MACELLERIA - GASTRONOMIA  
ENOTECA



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

# SARANDREA: CAMPIONE MONDIALE AI WORLD DRINKS AWARDS

*La Liquereria-Erboristeria Sarandrea, un'iconica azienda nell'industria delle bevande italiane, continua a sorprendere con la sua storia centenaria e la passione dedicata alla lavorazione di piante officinali per creare prodotti fitoterapici e liquori. Ha raggiunto un traguardo straordinario ai World Drinks Awards, ottenendo il massimo riconoscimento possibile. Un successo che ribadisce l'eccellenza della tradizione Ciociara e Italiana.*

## Amaro San Marco e Sambuca Vecchia: Medaglia d'oro in Italia e nel Mondo

**I** pluripremiati Amaro San Marco e Sambuca Vecchia sono stati classificati rispettivamente come i migliori nella rispettiva categoria in Italia e nel mondo, entrambi ricevendo la medaglia d'oro. Un risultato eccezionale che arriva poche settimane prima del ritorno dell'azienda al Roma Bar Show, l'evento italiano dedicato all'industria delle bevande e al mondo della mixology.

La Liquereria-Erboristeria Sarandrea è un marchio iconico nella produzione artigianale di liquori ottenuti dall'infusione di erbe aromatiche, radici, fiori, frutti, piante officinali e alcool raffinato con grande attenzione tecnica e chimica.

Fondata a Colleparado, sui Monti Ernici, nel 1918, l'azienda è riconosciuta come punto di riferimento nella lavorazione delle piante officinali per la produzione di prodotti fitoterapici e liquori. Questo successo è possibile grazie alla ricchezza del territorio in cui opera, ospitando oltre 1400 specie vegetali, e alle tradizioni erboristiche secolari, come quella dell'antica farmacia della Certosa di Trisulti.

Oggi, l'azienda è guidata da Marco Sarandrea, un autorevole naturopata, erborista e fitopreparatore

internazionale, insieme ai fratelli Marilena, Beatrice, Alessandra e Leonardo. Questi ultimi seguono scrupolosamente le ricette tramandate dalla tradizione certosina e lavorano secondo gli elevati standard qualitativi dell'arte fitoterapica italiana.

L'Amaro San Marco, originariamente un preparato medicinale a base di erbe nato all'inizio del '900, è

prodotto attraverso l'infusione di erbe officinali e negli anni ha ottenuto importanti riconoscimenti internazionali, come la recente medaglia d'oro ai World Drinks Awards. Come la Sambuca Vecchia, legata all'antica formula dei monaci certosini, ha ottenuto

grande apprezzamento a livello internazionale, conquistando il massimo riconoscimento nella categoria "World's Best Anise" ai World Drinks Awards del 2023.

La loro dedizione alla qualità, la passione per le erbe officinali e l'attenzione ai dettagli nella produzione artigianale li hanno resi indiscutibilmente Campioni del Mondo ai World Drinks Awards. È un onore poter apprezzare la tradizione e l'eccellenza italiana che si fondono in ogni sorso dei liquori Sarandrea.





# SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

**WORLD  
DRINKS  
AWARDS**



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

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



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



di Vania Barthelemy

## L'OSTRICA ATTRAVERSO LA STORIA



**I**l L'ostria autoctona e originaria delle coste francesi, l'ostria piatta (*Ostrea Edulis*), comunemente chiamata Belon, è nota fin dall'antichità.

L'ostria piatta (*Ostrea Edulis*), nota oggi anche come Belon, è una specie autoctona e originaria delle coste francesi. Apprezzata fin dall'antichità, ha attraversato secoli di storia, cultura e innovazione, mantenendo intatto il suo fascino e il suo sapore.

### L'OSTRICA PIATTA NELL'ANTICHITÀ

L'ostria piatta era già conosciuta dai Romani, che la chiamavano "callibléphares", letteralmente "belle palpebre", per via dei bordi del suo mantello. Raccolta sulle coste francesi e spedita a Roma, era considerata una prelibatezza. Tuttavia, i Romani non praticavano l'allevamento di questa specie in Francia, ma si limitavano a sfruttare i giacimenti naturali. Questa pratica continuò anche durante il Medioevo e il Rinascimento.

### LA NASCITA DELL'OSTRICOLTURA

Fu solo nel XVII secolo che si sviluppò la prima coltura di ostriche piatte nei bacini delle saline della costa atlantica, poi in bacini appositamente attrezzati nella regione di Marennes-Oléron. Il metodo consisteva nel raccogliere le piccole larve di ostriche dalle rocce o dragando i fondali marini, per poi allevarle in bacini di acqua.

Nel XVIII secolo, il sale perse il ruolo primario di moneta che aveva acquisito nel Medioevo. Questo portò alla scomparsa della sua produzione e al rilascio di molte aree che furono proprio adibite all'allevamento di ostriche. Tuttavia, l'allevamento di ostriche dipendeva in larga misura dalle larve raccolte in mare sulle rocce o mediante dragaggio. I depositi naturali furono quindi furono

sovrasfruttati e si esaurirono.

**Nacque così la moderna ostricoltura.** Per aggirare il calo dei rendimenti della pesca delle larve di ostriche piatte e i divieti di sfruttamento, apparve l'idea di immergere dei pali di legno per catturare le larve: nacque la coltivazione su pali.

L'importazione di ostriche portoghesi e l'allevamento di ostriche concave

Per far fronte alla carenza di ostriche piatte, gli Arcachonnais importarono dal 1860 ostriche portoghesi (*Crassostrea Angulata*). Per fortuna, questa specie si adattò anche alle acque francesi e vi fu coltivata.

Questa specie, robusta e resistente, cresceva rapidamente. Soppiantò in breve tempo l'ostria piatta sulla costa atlantica. Nel 1900, veniva così raccolto un terzo di ostriche piatte, rispetto ai due terzi di ostriche portoghesi.

Colpita da massicce mortalità negli anni '20, l'ostria piatta subì una scomparsa quasi totale. Pertanto, inizialmente localizzata nel sud-ovest della Francia, l'ostria portoghese fu poi introdotta in tutti i bacini di produzione. Così, negli anni '60, la produzione di ostriche portoghesi rappresentava quasi l'80% della produzione, contro solo il 20% di ostriche piatte.

Tuttavia, negli anni '70, l'ostria portoghese conobbe una malattia che la decimò e fece scomparire la specie dalle coste francesi.

L'introduzione dell'ostria concava giapponese (*Crassostrea Gigas*) originaria del Pacifico, a seguito di questa epidemia, consentì la ripresa dell'allevamento di ostriche concave in Francia. Questa specie è oggi la specie di ostriche più coltivata in Francia e nel mondo.

CI vediamo al prossimo articolo alla scoperta di questo fantastico mondo delle ostriche !!



# PUASSONERÌ

LA MAISON DEL PESCE



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





del Dott. Antonio Colasanti



## IL COLESTEROLO

**I**l colesterolo è una sostanza che richiede una costante attenzione, poiché può causare problemi seri alla nostra salute. Le placche ateromatose che si formano a causa del colesterolo possono restringere le arterie, portando all'aterosclerosi, una malattia che può essere molto invalidante.

Oltre a seguire una **corretta alimentazione**, esiste un prodotto naturale che può aiutare a controllare il colesterolo: la monacolina. Questa molecola, simile alle statine, si trova nel riso rosso fermentato ed è stata dimostrata efficace nell'inibire l'enzima responsabile della sintesi del colesterolo nel fegato, l'HMG-CoA.

Tuttavia, l'assunzione di monacolina richiede anche un maggiore apporto di coenzima Q10 (CoQ10), una sostanza presente nei mitocondri necessaria per il corretto funzionamento del nostro organismo. Con l'avanzare dell'età, la quantità di CoQ10 nel corpo diminuisce, ma è proprio in questo periodo che abbiamo bisogno di una maggiore quantità di energia e una migliore tolleranza all'esercizio fisico.

Fortunatamente, esiste una soluzione per affrontare queste sfide legate all'età: il prodotto ZERO COLEST di VITAE 24. Grazie alla sua formula

avanzata, arricchita con monacolina e CoQ10, questo prodotto può aiutare a mantenere i livelli di colesterolo LDL nel sangue sotto controllo, anche per coloro che soffrono di sindrome metabolica, dislipidemia, intolleranza alle statine, sovrappeso o che sono anziani.

Inoltre, l'assunzione di ZERO COLEST può apportare benefici aggiuntivi. Questo prodotto è in grado di migliorare la salute cardiovascolare, ridurre la pressione sanguigna, abbassare i livelli di glucosio e potenziare il sistema immunitario. È un vero alleato per mantenere il nostro organismo sano e attivo, proteggendoci dalle infezioni batteriche e virali che possono colpire soprattutto con l'avanzare dell'età.

Se vuoi prenderti cura della tua salute e del tuo benessere, non esitare a provare ZERO COLEST di VITAE 24. Questo prodotto naturale ti aiuterà a controllare il colesterolo e a migliorare le tue funzioni vitali. Ricorda anche di seguire una sana alimentazione, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre. Inoltre, ti consigliamo di consultare il tuo medico per una valutazione personalizzata del tuo stato di salute e dei tuoi bisogni nutrizionali. ZERO COLEST è la soluzione che stavi cercando per vivere più a lungo e meglio!





  
VITAE 24®



## **INTEGRATORE A BASE DI BARBERINA, OLIVO, CARDO, LIEVITO DI RISO ROSSO, TOCOFEROLO, ACIDO FOLICO**

**Contribuisce al mantenimento dei normali livelli del colesterolo nel sangue  
grazie ai suoi attivi, promuove la funzionalità epatica**

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



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

ERBORISTERIA  
PARAFARMACIA



DOTT. ANTONIO COLASANTI



dello Chef Fausto Ferrante



## Il crudo: una cucina di stagione e di qualità

**L**a stagionalità è la parola chiave della mia idea di cucina. Vivo e lavoro in una zona dove, per fortuna, in ogni periodo dell'anno disponiamo di eccellenze e specialità che mi permettono di realizzare piatti elaborati e di estrema qualità. Tanta qualità che, molto spesso, si sposa con altrettanta semplicità di esecuzione, proprio perché basta davvero poco per esaltare le caratteristiche organolettiche di prodotti naturali e genuini.

Questo è il mio principio di crudità, che applico alle verdure, alla carne e soprattutto al pesce. Ovviamente, la sicurezza alimentare è una condizione imprescindibile: rispetto le regole base per il trattamento degli alimenti e uso le tecniche del freddo non solo come sistema di conservazione, ma anche come mezzo per renderli sicuri.

Un esempio sono i pesci azzurri, di cui le acque dello specchio di mare delle nostre coste e delle spettacolari isole ponziane sono ricchissime. Tonno, palamita, sgombrò, alice, tombarello

e tante altre varianti di pesce azzurro possono essere infestati da un parassita, l'*Anisakis Dijardin*, che può essere dannoso per la salute umana. Trattando questi pesci con l'abbattimento termico veloce a temperature ben al di sotto dello zero, possiamo mangiare prelibatezze di estrema qualità, tali da competere con pesci notoriamente pregiati e costosi.

Le tecniche del freddo si possono applicare efficacemente a tutte le tipologie di alimenti adatte al consumo crudo, purché se ne conoscano le peculiarità e le qualità organolettiche. In questo modo possiamo esaltarne i sapori, gli aromi e i colori.

Come potete notare nel nostro celebre Plateau di crudità, che costituisce l'antipasto per eccellenza e che è molto richiesto anche come secondo prelibato, proponiamo tutto l'anno nel menu del *Ristorante Da Fausto* una cucina sana, buona e bella, sempre in linea con quello che Madre Natura ci offre in ogni stagione.

**Buon appetito!**



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





## BROCCOLETTO DI ALATRI: UNA SFIDA PER LA DOP

**I**l broccoletto di Alatri è una delle eccellenze del territorio ernico, apprezzato per il suo sapore delicato e le sue proprietà nutritive. Ma non solo: è anche il protagonista di una sfida ambiziosa e appassionante, quella di ottenere il riconoscimento della DOP (denominazione di origine protetta), che ne certificherebbe la qualità e l'unicità.

Per promuovere questo obiettivo, Confagricoltura Frosinone e il comune di Alatri hanno organizzato una festa di Primavera all'Istituto Pertini, dove gli studenti hanno potuto conoscere e degustare il prodotto coltivato negli spazi interni della scuola. “È un onore per noi essere coinvolti in questo progetto e dare il nostro contributo per valorizzare il broccoletto di Alatri, una risorsa importante per il nostro territorio e per i nostri agricoltori”. Queste le parole del Sindaco di Alatri Maurizio Cianfrocca. “Vogliamo sensibilizzare i giovani e la cittadinanza sull'importanza del mondo agricolo, che non si limita a coltivare la terra ma a salvaguardare la biodiversità, la tradizione e la cultura. Il broccoletto di Alatri è un simbolo di tutto questo e merita di essere tutelato e riconosciuto a livello nazionale e

internazionale”. Questo il messaggio della DS Prof. ssa Annamaria Greco.


“Confagricoltura Frosinone è al fianco dei produttori del broccoletto di Alatri e li sosterrà in tutte le fasi del percorso verso la DOP, che richiede competenza, impegno e passione. Siamo convinti che puntare sulle eccellenze sia la chiave per competere in un mercato globale e per attrarre i giovani e gli investimenti nel settore agricolo”. Questa la dichiarazione del Presidente di Confagricoltura Frosinone Vincenzo del Greco Spezza.



# 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

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



# IL PERCORSO DEL GUSTO

## ALATRI

**R** LA TAPERIA - Via Emanuele Lisi, 10  
Tel. 349 1549758

**F** AURORA PASTICCERIA - S.S.155 Località  
Magione, 19A - Tel. 0775 403014

**R** A PIAZZA REGINA - Piazza Regina  
Margherita 14 - Tel. 351 6621396

## ALVITO

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

**L** CANTINA COMINIUM - Via San Ritinto, s.n.c.  
Tel. 349 850 1730

## ANAGNI

**A** AGRITURISMO CASALE CANGIANO - Via  
Cangiano - Tel. 391 171 9491

**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

## 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

**R** ROCCA DI RIVITURO - S.S. per  
 Campocatino Km 2, 7 - Tel. 0775 46565

### ISOLA DEL LIRI

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

### MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

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

### PATRICA

**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

### LEGENDA

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

**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



# APERITIVANDO IN CITTÀ

*Con l'arrivo delle calde giornate estive, non c'è niente di meglio di un cocktail rinfrescante per rilassarsi e godersi il momento. I cocktail firmati Campetelli combinano l'eleganza delle note di caffè con l'intensità di note alcoliche, creando un'esperienza unica per il palato. Senza ulteriori indugi, lasciate che vi presenti i cocktail:*



## Caffè Rum Sambuca

Un cocktail con una combinazione di rum, sambuca e caffè.

In uno shaker, mescola 45 ml di rum scuro, 15 ml di sambuca al caffè Campetelli, 15 ml di liquore al caffè Campetelli e un espresso Campetelli raffreddato. Agita vigorosamente con ghiaccio e filtra il cocktail in un bicchiere basso pieno di ghiaccio fresco. Guarnisci con una spruzzata di cannella in polvere o una scorza d'arancia.

## Sambuca Mocha

Un mix di sambuca al caffè Campetelli e cioccolato con una base di caffè. Prepara un espresso Campetelli e lascialo raffreddare. Versa il caffè raffreddato in un bicchiere e aggiungi 15 ml di sambuca e 30 ml di sciroppo di cioccolato. Mescola bene e guarnisci con panna montata e scaglie di cioccolato.

## Affogato all'Amaretto e Sambuca

Un dessert al caffè con un tocco di sambuca e amaretto. Prepara un espresso Campetelli e lascialo raffreddare leggermente. Versa l'espresso caldo su una pallina di gelato alla vaniglia e aggiungi 15 ml di sambuca al caffè Campetelli e 15 ml di amaretto. Goditi questo delizioso dessert al caffè con una nota di liquori.





# Campetelli

CAFFÈ DAL 1982

## Aroma Quaranta

L'eccellenza  
in una tazzina

Campetelli  
CAFFÈ DAL 1982

100% ARABICA

Aroma Quaranta

40°  
1982-2022

Anniversary edition

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

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





*Il Cantinone*  
DI VARCENVM

Dove il gusto incontra lo  
stile: la location ideale  
per i tuoi eventi



Via del Ponte, 17,  
03016 Guarcino FR  
Tel. 377 338 5221

