

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

L'Avventura, Giovanni Terenzi, Petrucca e Vela:  
tre cantine che rendono ancor più bella la  
terra del Cesanese

Convivio en plein air a  
Guarcino: Il sapore di  
una cena sotto le stelle

Speciale Alatri con le  
sue eccellenze e i suoi  
appuntamento estivi

Il piatto di Ferragosto  
della Chef  
*Naomi Spaziani*



dell'Esploratore della natura  
e del Ricercatore dell'Eccellenza



## TRA ANTICHE ROVINE, NATURA SELVAGGIA E DELIZIE ENOGASTRONOMICHE

**I**n sella alle nostre fedeli Honda, abbiamo intrapreso un'avventura straordinaria attraverso i tesori nascosti della Ciociaria, un luogo impregnato di cultura, natura incontaminata e una gastronomia deliziosa. Questo viaggio è stato un trionfo per i sensi e una celebrazione della bellezza autentica di un territorio ancora poco esplorato.

Partendo dalla splendida città di Alatri, le strade tortuose ci hanno portato in un passato glorioso e affascinante. La maestosa Acropoli di Alatri, con i suoi misteriosi muri ciclopici, ha catturato la nostra immaginazione e trasportato indietro nel tempo. Immaginavamo i leggendari racconti di conquiste mentre ammiravamo le rovine ben conservate di questo luogo storico.

La nostra avventura ci ha guidato poi verso Colleparado, un incantevole borgo incastonato tra le verdi colline. Qui, il tempo sembrava essersi fermato, e abbiamo scoperto una comunità calorosa e accogliente, radicata nelle sue tradizioni e leggende. Le strette vie ciottolate, le case di pietra, l'erborista, i luoghi del buon cibo ci hanno incantato.

Uno dei momenti più indimenticabili del nostro viaggio è stata la visita alla Certosa di Trisulti. La strada serpeggiante che conduce a questo monastero ci ha regalato panorami mozzafiato sulle montagne circostanti. All'interno della Certosa, ci siamo lasciati trasportare dall'atmosfera mistica e abbiamo sentito una pace interiore mentre

passavamo per i suoi antichi corridoi e cortili. La spiritualità di questo luogo ha sicuramente influenzato la nostra esperienza di viaggio.

Continuando il nostro percorso, siamo arrivati a Guarcino, dove la tradizione gastronomica della Ciociaria ha toccato il culmine. I sapori autentici sono stati una rivelazione per il nostro palato. Dalle prelibatezze a base di funghi porcini alle carni gustose e saporite, ogni piatto era un inno alla tradizione e alla passione culinaria.

E cosa dire dei vini della Ciociaria? Abbiamo avuto il privilegio di degustare alcuni degli eccellenti vini locali come il Cesanese del Piglio DOCG. Ogni sorso era una celebrazione del territorio e della passione degli agricoltori locali.

La natura selvaggia e incontaminata della Ciociaria ci ha regalato momenti di puro incanto. Le montagne circostanti offrono sentieri panoramici perfetti per una pausa dalla guida, permettendoci di immergerci in una natura rigogliosa e di scoprire cascate segrete e panorami da cartolina.

Il viaggio ci ha infine condotto verso le terme naturali di Fiuggi, rinomate per le loro proprietà curative, e ci siamo concessi momenti di totale relax in queste acque benefiche. Era il modo perfetto per concludere il nostro viaggio, avvolti dalla serenità e dalla bellezza della Ciociaria.

Mettete in **moto** il vostro spirito avventuroso e partite alla scoperta di questa terra unica: non ve ne pentirete!

# THE POWER OF DREAMS

The logo for C&MOTO C, featuring a stylized black and red 'C' with 'MOTO' written in black inside the curve, and another red 'C' to the right.The Honda wing logo, a stylized red wing shape.

**HONDA**

CONCESSIONARIA UFFICIALE HONDA FROSINONE  
C&MOTO S.R.L., VIA S.R. 155 ARILLETTE 27 - ALATRI (FR)  
TEL. 0775 962900 - WHATSAPP 351 8488296  



# CHIARA D.®

YOUNIQUE

(Picture by GRANASSO)

## New Collection FW23-24

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

## 16

VIAGGIANDO CON GUSTO

*Tre cantine che rendono bella la ciociaria: L'Avventura, Cantine Giovanni Tèrenzi, Petrucca e Vela*

## 30

PIZZA SOTTO LE STELLE A GUARCINO

*Rocca di Rivituro, Retrobottega da Erzinio, Ristorante Giuliana*

## 38

ENOTECHE UN VIAGGIO TRA I

SAPORI DEL VINO

*D'arpino Caffè*

## 56

LA RICETTA DEL PATRICANO

*La giovane chef Naomi Spaziani ci propone il piatto della tradizione Ferragostana*

## 64

APERITIVANDO

*Un'estate rock a ritmo di GOCCLARANCIA*

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore Responsabile:

Marco Ceccarelli

Editore: Alfio Mirone

Food photographer:

Francesco Petrivelli

Per la tua pubblicità

tel. 377.480.85.60

info@ciociariaecucina.it



Chef Fausto Ferrante



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

Triticum



**RISTOR IMPIANTI**  
Arredamenti ed attrezzature professionali

**DF**  
**GOCCE**  
LIQUORI & DISTILLATI

**DF**  
PARAFARMACEUTICI S.O.S.

**CHIARA D.**  
YOUNIQUE

**SARANDREA**  
LIQUORERIA-ERBORISTERIA  
Collezionista dal 1918

*Le Car*  
*Flavours*  
MACELLERIA - GASTRONOMIA  
EROTICA

**OtoVISION**  
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

**CAMPOLI**  
**Gomme**  
di Campoli Nicola e Campoli Stefano

**mida**

TAPPEZZERIA  
Venturi Roberto



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

**Campetelli**  
CAFFÈ

**Cominium**

al  
pepe  
rosa



di Livia Gualtieri



## LA DANZA DELLE API

**T**utti siamo informati sull'importanza del ruolo che le api (come gli altri insetti impollinatori) svolgono nell'ambiente. Numerose campagne di sensibilizzazione sono state messe in atto per diffondere il messaggio che l'urgenza di salvare questi insetti non è più derogabile. Salvare può sembrare un termine estremo ma, in realtà, molte specie stanno andando incontro al rischio di estinzione a causa di cattive pratiche ambientali ed agricole. In particolar modo, l'uso di pesticidi e la perdita di habitat naturali, dovuta a monocolture ed agricoltura intensiva, con conseguente scomparsa di aree con piante selvatiche che attraggono gli impollinatori; senza trascurare malattie e cambiamenti climatici. E' un dato certo che questi insetti siano il cardine di tutto il nostro ecosistema, assicurando la riproduzione - e il continuo ricambio - della maggior parte delle specie vegetali che assicurano la biodiversità del pianeta e il nutrimento di molte specie, oltre alla nostra. Ma c'è qualcosa che potrebbe farci comprendere ancor meglio quanto queste creature siano intelligenti e quanto degne di rispetto, seppur così piccole al nostro confronto. La conoscenza sul loro modo di comunicare in quali luoghi si possono reperire nutrimento e altre risorse ci ha aperto un mondo sorprendente di sapere che provoca in noi stupore e ammirazione. Il premio Nobel Karl Von Frisch, tra i precursori dell'etologia, lo studiò già nel secolo scorso. Grazie a lui sappiamo che le api eseguono una

speciale danza per avvertire le sorelle del proprio alveare di aver trovato un luogo ricco di preziose risorse, quali cibo e acqua. Una volta identificato, al rientro, l'ape cosiddetta "bottinatrice" esegue una danza circolare se la zona ricca di fiori è nelle vicinanze. Successivamente le api escono a cercare il luogo preciso. Se invece il luogo è più lontano ne esegue una più complessa muovendo dapprima l'addome in linea retta e poi spostandosi a cerchio a destra e a sinistra fino a formare una sorta di otto. Il numero di giri varia a seconda della distanza. Inoltre, prendendo come riferimento il sole, si muove in linea retta verso l'alto se si deve volare verso il sole, o verso il basso se lontano dal sole. Le compagne percepiscono, dal profumo che emana e dai residui di nettare, esattamente di quali fiori si tratta. Sono infatti capaci di distinguere quelli giusti anche tra centinaia di specie tra loro vicine. E la loro speciale dote di vedere i raggi ultravioletti le guida anche quando il sole è coperto. Per chiunque ami la natura - e il proprio pianeta - è emozionante pensare che qualcosa di creativo e romantico, per così dire, come una danza possa diffondere notizie tanto vitali. Anche per noi umani, come per molte specie, la danza è un potente mezzo di espressione e comunicazione e l'etologia ce lo fa comprendere sempre di più.

*"E coloro che furono visti danzare vennero giudicati pazzi da quelli che non potevano sentire la musica" [Friedrich Nietzsche]*



# OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Tu chiamale se vuoi...

## Rottamazioni

Da noi, il tuo  
**VECCHIO OCCHIALE** vale

## fino a 500€

Numero Verde  
**800.500.569**

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



**FROSINONE | SORA | CASSINO**

# L'INCANTEVOLE MONDO DEL CIBO DI AGOSTO



*Questo mese offre un'ampia varietà di sapori succulenti e freschi, che ci permettono di sfruttare al massimo la stagione estiva. Sia che siate amanti delle verdure croccanti, dei frutti dolci e succosi o del pesce appena pescato, agosto è un mese che accontenterà tutti i vostri desideri culinari*

Iniziamo con la verdura, che ci regala una ricca tavolozza di colori e sapori. I **piselli**, i **peperoni**, le **melanzane**, i **pomodori**, i **cetrioli**, le **zucchine**, i **fagiolini**, la **rucola** e la **lattuga** sono solo alcune delle prelibatezze che possiamo gustare. Questi ortaggi sono ricchi di vitamine e minerali, che ci aiutano a mantenere una dieta equilibrata e a supportare il nostro benessere.

Passiamo ora alla frutta, che in agosto raggiunge la sua massima dolcezza. Le **fragole di bosco**, le **more**, i **lamponi**, i **fichi**, i **mirtilli**, le **pesche**, le **albicocche**, le **prugne**, i **meloni**, le **angurie** e le **pere** sono solo alcune delle delizie che possiamo gustare. Questi frutti sono una fonte naturale di energia, ricchi di fibre e antiossidanti che favoriscono la nostra salute e ci aiutano a mantenere un aspetto radioso.

Per gli amanti del mare, agosto offre un'ampia scelta di pesce fresco e gustoso. L'**orata**, la **sardina**, l'**acciuga**, la **triglia**, il **dentice**, la **spigola**, il **merluzzo**, la **sogliola**, il **nasello**, lo **sgombero** e il **pesce spada** sono solo alcuni dei pesci che potrete trovare sulle vostre tavole. Questi pesci sono una fonte preziosa di proteine e acidi grassi omega-3, che favoriscono la salute del cuore e del cervello.

Approfittate di agosto per deliziare il vostro palato con i cibi freschi e succulenti di stagione. Scegliere ingredienti locali e di stagione non solo vi garantirà un gusto eccezionale, ma vi permetterà anche di **sostenere l'economia locale** e di **ridurre l'impatto ambientale**. Che siate appassionati di cucina o semplicemente amanti del buon cibo, il mese di agosto vi sorprenderà con una vasta gamma di delizie che renderanno le vostre serate estive indimenticabili.



*Questo mese vi presento una ricetta che sfida le convenzioni e rivoluziona il palato! Con questo piatto ho voluto sperimentare una versione nuova e fresca, perfetta per il periodo. Sono certa che vi sorprenderà! Come sempre, mi sono affidata ai prodotti del nostro prezioso territorio, selezionando ingredienti di altissima qualità. I protagonisti indiscussi sono i pomodori "Torpedino" di Fondi, conosciuti per la loro consistenza, il sapore unico e i colori meravigliosi e il Pastificio Zaffiri con la sua pasta trafilata al bronzo e prodotta solo con grani provenienti dalla regione Lazio*

## Rigatoni con seppie, cozze e piselli

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di rigatoni del Pastificio Zaffiri
- 200 g di piselli
- 700 g di seppie fresche
- 400 g di pomodori maturi "Torpedino" di Fondi
- 1 kg di cozze fresche
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe
- 2 spicchi di aglio
- basilico
- menta

### PREPARAZIONE

Lavare e tagliare a metà i pomodori. Frullarli con un cucchiaino di olio, poco sale e un minipimer. Passare il composto al setaccio per eliminare i semi e le pelli. Il succo ottenuto ci servirà come base per l'impattamento.

Cuociamo i piselli per pochi minuti, poi scoliamoli e lasciamoli raffreddare. Frulliamoli con un minipimer, aggiungendo un tocco di olio, menta e basilico. Passiamo il composto al setaccio per ottenere una crema liscia e invitante.

Passiamo alle protagoniste principali: le seppie. Lavarle e pulirle, eliminando le interiora. Tagliarle a strisce sottili e saltarle in padella con uno spicchio di aglio in camicia e dell'olio. Aggiustare di sale e pepe.

Nel frattempo, portiamo a ebollizione abbondante acqua salata per i rigatoni.



Mentre l'acqua raggiunge il punto di bollore, puliamo le cozze e mettiamole in una grande padella con olio e aglio.

Copriamo e lasciamo che si aprano in tutto il loro splendore. Prendiamo metà dei frutti delle cozze dai gusci e frulliamoli con un filo d'olio e pepe, fino a ottenere una crema vellutata. Passiamo il composto al setaccio per renderlo ancora più delicato e gustoso.

Cuociamo la pasta molto al dente, scoliamola direttamente in una padella dove abbiamo aggiunto la crema di cozze. Continuiamo la cottura, mescolando delicatamente e facendo assorbire tutto il delizioso condimento.

Possiamo impiattare secondo il mio esempio o lasciarsi guidare dalla creatività e dalla voglia di stupire!

Osate e lasciatevi conquistare da questo piatto che lascerà un segno indelebile nei vostri ricordi gastronomici.

**Buon appetito e buon Ferragosto!**



di **Stefania Pelosio**

Studiosa indipendente di Alimentazione Naturale Vegetale Consapevole.

Esperta di fitoterapia, fitoalimurgia e etnobotanica

*In questa rubrica esploreremo il meraviglioso e vibrante universo della cucina naturale vegetale, consapevole e sostenibile. Attraverso ricette innovative, deliziose e prive di ingredienti di origine animale, vi condurremo in un viaggio gustoso alla scoperta di un mondo sano, sostenibile e compassionevole*

## Paccheri ripieni di zucchine e peperoni, su fresca cubettata, spezie e mandorle



### INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 12 paccheri
- 1 zucchina media, 1/2 peperone medio
- 2 gambi sedano piccoli
- 1 pomodoro maturo grande
- 1 cetriolo medio
- 20 mandorle crude non pelate
- 2 foglie erba aglina + 4 a decorazione
- 6 foglie medie di menta fresca
- 1 cucchiaino semi di finocchio
- 20 semi essiccati di coriandolo
- 2 cucchiaini di miso
- 2 cucchiaini di gomasio alle erbe (origano, maggiorana, prezzemolo, basilico, aglio)
- 1 punta di peperoncino fresco
- 3 cucchiai olio EVO

### PROCEDIMENTO

Suggerisco la sera prima di mettere in acqua le mandorle e unire all'olio i semi di finocchio e coriandolo (metà pestarli in un mortaio), 2 foglie di menta sminuzzate con le mani, 1 cucchiaino e ½ di miso, il peperoncino.\*

Cubettare/tritare il pomodoro, sedano, cetriolo, metà del peperone, 4 foglie di menta, 2 steli di erba aglina. Aggiungere il gomasio e ½ cucchiaino di miso.

Pelare le mandorle e tritarle.

Grattugiare la zucchina e metà del peperone, unire metà delle mandorle e mescolare.

Cucinare i paccheri. A cottura, al dente, passarli in acqua fredda.

### IMPIATTAMENTO

Iniziamo con la cubettata.

Riempiamo i paccheri con zucchina e peperone e mandorle. Li posizioniamo sulla cubettata e decoriamo con gli steli di erba aglina, e li condiamo versando a filo e copertura l'olio\*, che a cascata arriverà anche sulla cubettata.

Spolveriamo il tutto con le rimanenti mandorle tritate.

### CURIOSITÀ NEL PIATTO

**MENTA ROMANA**, *Mentha spicata L.*, deliziosa pianta aromatica è digestiva, aiuta contro la flatulenza e il gonfiore addominale, e la nausea. È al carvone, principio attivo contenuto nella droga, che vengono attribuiti effetti ad azione antispasmodica  
**FINOCCHIO**, *Foeniculum vulgare L.*, molto usato in cucina e fitoterapia, ha proprietà digestive e aiuta a contrastare i gas addominali

**CORIANDOLO**, *Coriandrum sativum L.*, è una delle migliori spezie rinfrescanti, azione digestiva e carminativa e aiuta il metabolismo dei carboidrati, azione chelante

**ERBA AGLINA** dal sapore dell'aglio ma molto più delicato.

Usata fin dall'antichità in Oriente come medicina naturale

**GOMASIO ALLE ERBE** è un valido sostituto del sale. Si prepara con: 90% di semi sesamo crudi che tosteremo, 6% sale fino rosa dell'Himalaya, 4% mix di erbe secche a piacere: origano, maggiorana, prezzemolo, basilico, aglio... Tritare tutto finemente e conservare in un barattolo di vetro

**MISO** alimento fermentato dai semi di soia e altri cereali, ricco di enzimi, molto detossificante. Il processo di fermentazione arricchisce, tra le molteplici proprietà, il profilo aminoacidico, sono contenuti tutti gli aminoacidi essenziali, e vitamine del gruppo B. Ricco di probiotici



# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

## CARPIGIANI

### IRINOX

The Freshness Company®

# È TEMPO DI GELATO

Le migliori attrezzature  
per il tuo laboratorio

RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357

loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775.434599 - mail:

info@ristorimpianti.com





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

## Semifreddo e spuma al caffè Campetelli

*Scoprite il perfetto connubio tra dolcezza e intensità. Un dessert che unisce sapori esclusivi e consistenze irresistibili. Il cuore cremoso di Gianduia e la soffice spuma al caffè, vi regaleranno un'esplosione di piacere. Lasciatevi conquistare dai sapori avvolgenti e dalla consistenza vellutata di questo dessert unico nel suo genere*



fino a quando il composto sarà omogeneo. Versarlo negli stampini e riporli in freezer.

### FRUTTA SECCA SABBIAITA

- 200 gr di arachidi frantumate grossolanamente
- ¼ di bacca di vaniglia, 40 ml d'acqua
- 125 gr di zucchero

Mettere le arachidi in forno alla temperatura di 150°C e lasciarle tostare per 15 minuti muovendole a metà cottura con un cucchiaino in legno. All'uscita dal forno Tagliare in due la bacca di vaniglia e asportare i grani. Versare l'acqua e lo zucchero in una casseruola, aggiungere la vaniglia e portare ad ebollizione fino a circa 120°C. Togliere la casseruola dal fuoco. Versare le arachidi nello sciroppo e rimescolare con un cucchiaino in legno fino a che lo zucchero cristallizza intorno alle arachidi. Far raffreddare e conservare le nocchie in un contenitore ermetico.

### SEMIFREDDO AL GIANDUIA

- 28 gr tuorli, 56 gr zucchero
- 16 gr acqua, 50 gr pasta di Gianduia
- 300 gr panna, 3 gr gelatina

Preparare la pate à bombe mettendo i tuorli a montare in planetaria e l'acqua con lo zucchero in un pentolino sul fuoco. Quando lo sciroppo avrà raggiunto la temperatura di 121°, versarlo a filo sui tuorli continuando a montare. Mettere un cucchiaino di pate à bombe così realizzata nella gelatina precedentemente idratata e far sciogliere il tutto per qualche secondo nel forno a microonde. Mescolare ed aggiungere alla pasta di nocchie. Incorporare un'altra piccola parte di pate à bombe nel composto continuando a mescolare. Versare il composto nella ciotola contenente la restante parte di pate à bombe, aggiungere qualche cucchiaino di panna semi montata all'80%, miscelare il tutto ed unire infine la panna rimanente. Continuare a mescolare dal basso verso l'alto e dal centro verso l'esterno

### SPUMA DI CAFFÈ

- 300 ml panna fresca liquida
- 150 ml caffè Campetelli - moka
- 10 gr zucchero a velo

Preparare 150 ml di caffè, quando ancora caldo unire lo zucchero a velo e assicurarsi che sia ben sciolto  
Far raffreddare in frigo

Una volta freddo unire la panna....

Ora si hanno due possibilità di utilizzo, versarlo nel sifone da 500 ml, chiudere e dare una carica con capsula N2o, lasciar riposare in frigo per un'oretta  
Se non si dispone del sifone si può montare la panna e il caffè raffreddato in planetaria, usandolo con un sac a poche

Infine, per l'impiattamento, sciogliere a microonde 10 gr di cioccolato gianduia. Aiutandosi con un pennello, fare una striscia di cioccolato sul piatto dove verrà servito il semifreddo. Sformare il semifreddo dagli stampini e posizionarlo sul piatto. Aggiungere la spuma di caffè e decorare con le arachidi sabbiate.  
Buon appetito!

# Happy Yo!

FROSINONE



**YOGURTERIA CON UN PRODOTTO SANO E DAL SAPORE INCONFONDIBILE E NON SOLO YOGURT**

**Nuova apertura a Frosinone, Piazza Martiri di Valle Rotonda 10 (zona Parco Matusa)**

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

## L'AVVENTURA, GIOVANNI TERENCEZI, PETRUCCA E VELA: TRE CANTINE CHE RENDONO ANCOR PIÙ BELLA LA TERRA DEL CESANESE

**I**l Cesanese, un vino che incanta i palati e che rappresenta l'eccellenza del territorio, trova la sua massima espressione attraverso tre cantine di straordinaria bellezza: **L'Avventura, Vini Giovanni Terenzi e Petrucca e Vela**. Oltre alla qualità dei vini, queste cantine offrono un'esperienza completa di enoturismo, valorizzando le peculiarità di questa terra e lasciando un'impronta indelebile nei cuori dei turisti attenti ed esigenti.

### **Il fascino delle cantine:**

Entrando in queste tre cantine, ti troverai immediatamente catturato dall'atmosfera magica che pervade gli ambienti. Ogni cantina ha una sua unicità architettonica che si fonde armoniosamente con il paesaggio circostante, trasformando la visita in un'esperienza coinvolgente e suggestiva.

**L'Avventura, produttori di felicità**, è immersa nella tradizione e nella storia, e accoglie i visitatori in uno scenario suggestivo di antiche mura e botti di legno che emanano un profumo avvolgente. Camminando lungo i corridoi di questa cantina, ti sembrerà di essere catapultato indietro nel tempo, immergendoti nelle radici profonde della cultura vinicola. Ogni passo rivela un nuovo dettaglio affascinante, dalle antiche macchine utilizzate per la produzione del vino ai segreti tramandati di generazione in generazione. Qui potrai gustare vini che raccontano la storia e la passione di chi li ha creati.

**Vini Giovanni Terenzi**, con la loro struttura imponente che si apre verso le colline, offre una vista panoramica mozzafiato sui vigneti che si estendono all'orizzonte. Questo luogo incantevole ti permetterà di abbracciare l'intera bellezza del paesaggio circostante mentre assaggi i pregiati vini locali. La combinazione di architettura

raffinata e paesaggio spettacolare renderanno il tuo momento di degustazione un'esperienza indimenticabile, regalandoti una sensazione di totale immersione nella natura e nell'arte del vino.

**Petrucca e Vela**, circondata da un'atmosfera elegante e autentica, trasmette un senso di calma e tranquillità che invita al relax e alla contemplazione. Qui potrai concederti un momento di pausa, lontano dalla frenesia della vita quotidiana, e immergerti in un ambiente accogliente e raffinato. Ogni sorso di vino sarà un'esperienza sensoriale unica, avvolgendoti in un abbraccio di sapori e profumi che esaltano la qualità e l'eleganza dei prodotti della cantina. Lasciati trasportare da questa atmosfera avvolgente e sorseggia i vini con la consapevolezza di vivere un momento di autentica bellezza.

In ogni cantina, sarai coinvolto dalla storia, dalla passione e dall'arte che si celano dietro ogni bottiglia di vino. Queste tre cantine ti offriranno un'esperienza indimenticabile, catturando la tua immaginazione e avvolgendoti in un vortice di sensazioni che renderanno il tuo viaggio enologico un vero e proprio sogno.

Tre cantine che fanno bello il cesanese. Non è solo qualità ma è anche bellezza, fascino e ospitalità che rendono grandi le cantine e di conseguenza un territorio. L'enoturismo fonte primaria del turista attento e esigente necessita di queste strutture, pronte a far emergere le particolarità di una terra e in questo caso del Cesanese. Un vino ormai considerata la massima espressione di un vitigno, autoctono come quello che propondo queste tre aziende. L'Avventura, Cantine Terenzi e Petrucca e Vela.



L'avventura  
PRODUTTORI DI FELICITÀ

L'AVVENTURA  
Località Civitella, 3  
03010 Piglio (Fr)  
Tel: 0775 503051  
[www.agriavventura.it](http://www.agriavventura.it)  
[info@agriavventura.it](mailto:info@agriavventura.it)



Terenzi®



Punto vendita:  
Via Prenestina, 385 - La Forma Serrone (FR)  
(+39) 0775 595466  
Cantina / Uffici  
Via Forese, 13 Serrone (FR) - (+39) 0775 594286  
[info@viniterenzi.com](mailto:info@viniterenzi.com) - [www.viniterenzi.com](http://www.viniterenzi.com)



PETRUCCA E VELA



Località Coce 03010 - Piglio (FR)  
[info@cesanese.it](mailto:info@cesanese.it) - [www.cesanese.it](http://www.cesanese.it)  
Tel. 0775.501032



dello Chef Fausto Ferrante



## Il Torpedino in una parmigiana estiva

*Con questo piatto lo chef ha creato una parmigiana estiva che brilla per la sua straordinarietà. Questo piatto, irresistibile nelle sue sfumature estive, è composto da melanzane viola e pomodorini Torpedino, ingredienti freschi scelti con cura. Fausto, con la sua maestria e la sua creatività, dà vita a una parmigiana unica nel suo genere. Durante la preparazione, si intrecciano la passione travolgente per la natura, l'amore appassionato per i prodotti locali e un grande talento culinario. Il risultato è un piatto che incarna l'estate in ogni boccone, unendo sapori intensi e profumi aromatici.*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 melanzane viola
- 4 bocconcini di mozzarella di bufala
- 20 torpedini rossi
- 200 gr di mollica di pane raffermo
- 250 gr di salsa di pomodoro torpedino
- 50 ml di olio aromatizzato alle erbe
- 1 cipollina bianca fresca
- erbe aromatiche miste (timo, erba cipollina, rosmarino, origano, salvia, etc)
- timo e basilico
- olio evo "cultivar itrana", sale e pepe

### PREPARAZIONE

In una padella facciamo soffriggere a fuoco basso la cipolla bianca tritata; aggiungiamo la salsa di Pomodoro Torpedino lasciando cuocere per 5 minuti. Aggiungiamo la mollica di pane e lasciamo che la cottura prosegua per altri dieci minuti. A questo punto aggiungiamo l'olio aromatizzato (ottenuto dall'infusione nell'olio delle erbe aromatiche) e frulliamo il tutto con un mixer ad immersione fino ad ottenere una purea omogenea

e priva di grumi. Avvolgiamo le Melanzane nella carta stagnola, trasferiamo i fagotti in forno preriscaldato a 250° C e lasciamo andare per 20 minuti. Dopodiché raccogliamo la polpa con un cucchiaino separandola dalla buccia e lavoriamola al coltello su un tagliere condendola con olio, sale, pepe ed un trito di erbe realizzando una tartara morbida e profumata. Disponiamo i pomodori Torpedino in piedi su una teglia da forno dal fondo antiaderente, condiamo con olio, sale e foglie di Timo e lasciamo rosolare in forno a 180° per circa 10 minuti finquando saranno ben appassiti. Quando i pomodorini saranno pronti allestiamo il nostro piatto da portata sistemando una pallina di pancotto, oppure un ricciolo aiutandoci con un sacco a poche alla cui estremità avremo posto una punta dentellata, disponiamo intorno tre quenelle di tartara di melanzane, alternandoli ai bocconcini di bufala e ai Torpedini scottati al forno; decoriamo e aromatizziamo con foglioline di basilico e timo, una spolveratina leggera di pepe grattugiato al momento con il macinino e un filo d'olio d'oliva crudo a terminare la nostra Parmigiana che profuma di estate.



# DA FAUSTO *al* MIRALAGO

*creatività* ED ELEGANZA



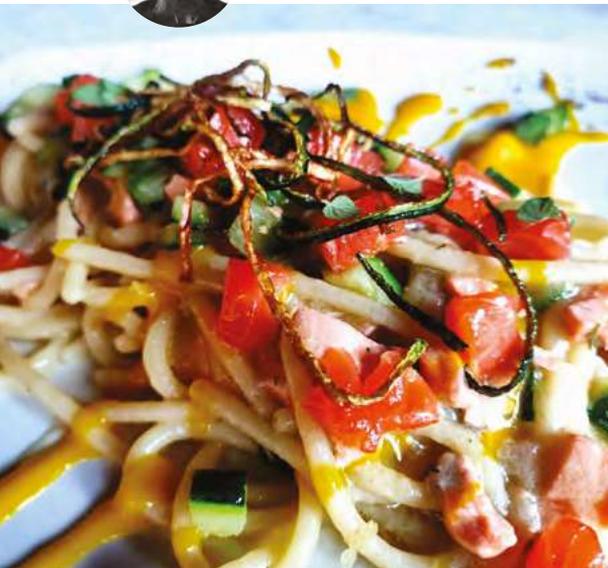
EVENTI E RICEVIMENTI

HOTEL MIRALAGO - Via Flacca - Sperlonga (LT)

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



Chef di Paparò Simone Sperduti



# Spaghettone ferragostano di Paparò

*Questo piatto innovativo unisce sapori deliziosi e texture diverse per creare un'esperienza culinaria unica. Il salmone viene preparato sia come tartare, sia come trancio scottato. Il risultato è un piatto equilibrato e raffinato, arricchito dalla freschezza della menta e della buccia di limone.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghettoni
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cipolla piccola, tritata finemente
- 2 zucchine medie (utilizzeremo sia la parte verde che la parte centrale)
- 400 g di salmone fresco, tagliato a cubetti
- foglie di menta fresca
- scorza di 1 limone non trattato
- 4 patate medie
- 1 bustina di zafferano (0,1 g)
- 60 ml di vino bianco secco
- sale e pepe q.b.

## PREPARAZIONE DEL SALMONE

Dividere il trancio di salmone a cubetti e metà di essi condire con un pizzico di sale, olio extravergine di oliva e qualche goccia di succo di limone. Tenere da parte.

## CREMA DI ZUCCHINE

Tagliare la parte verde delle zucchine a dadini e cuocerli a vapore o lessarli in acqua bollente salata per alcuni minuti. Conservare da parte. Frullare la parte centrale delle zucchine cotte con alcune foglie di menta, un pizzico di sale e pepe fino ad ottenere una crema omogenea. Tenere da parte.

## CREMA DI PATATE ALLO ZAFFERANO

Cuocere le patate in acqua bollente salata fino

a quando saranno morbide. Scolarle e lasciarle intiepidire.

In un piccolo contenitore, mescolare lo zafferano con una goccia di acqua calda e lasciarlo in infusione per qualche minuto.

Frullare le patate con lo zafferano infuso, un pizzico di sale e un filo di olio extravergine di oliva fino a ottenere una crema vellutata. Tenere da parte.

## CONDIMENTO E COTTURA DEGLI SPAGHETTONI

In una pentola, soffriggere la cipolla tritata con un po' di olio extravergine di oliva fino a che diventi traslucida. Aggiungere l'altra metà del salmone tagliato a cubetti e sfumarlo con il vino bianco. Cuocere fino a quando il salmone diventa leggermente dorato. Aggiustare di sale e pepe a piacere.

Aggiungere la crema di zucchine preparata in precedenza e mescolare bene.

Cuocere gli spaghettoni in abbondante acqua salata seguendo le istruzioni sulla confezione. Scolarli al dente e trasferirli nella pentola con la salsa.

Mantecare gli spaghettoni nella salsa fino a quando saranno ben conditi.

## IMPIATTAMENTO

Guarnire con la tartare di salmone marinato, i dadini di zucchine cotte e qualche foglia di menta fresca e una grattugiata di scorza di limone per un tocco di freschezza.

## NOTA

La ricetta può essere personalizzata a piacere, ad esempio, con mandorle tostate sulla salsa di patate allo zafferano per un tocco croccante.

# 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 Maria Mandarelli  
 mariamandarelli@gmail.com

# DARK TOURISM



**I**l mondo si è fermato una settimana per il caso del **Titanic**, tutti si chiedevano perché qualcuno è disposto a pagare 250 mila dollari per entrare in un'insicura capsula per visitare il Titanic?

La risposta qui dal mio punto di vista è abbastanza semplice, prima di essere un'esperienza è un "bene posizionale", cioè un qualcosa che ti riconosce un certo status sociale a cui altri non possono ambire. Ma siamo onesti, chi di noi non vorrebbe vedere il Titanic? Una nave ormai diventata leggenda più delle tre caravelle di Colombo. Quindi mi sono domandata nuovamente, perché potrebbe interessarmi visitare il simbolo di una tragedia? Ragionando e informandomi sul fatto mi sono imbattuta in un argomento molto particolare il "**Dark Tourism**".

Si definisce "**Dark Tourism**" o "**turismo oscuro**" quei viaggi effettuati per visitare luoghi di tragedia, disastro, quando si vuole incontrare in maniera simbolica la morte e il dolore. È una pratica in realtà antica anche se non riconosciuta con tale accezione, pensiamo all'epoca dei Romani le persone si spostavano in massa per andare al Colosseo a vedere i gladiatori.

Un modo di viaggiare che può sembrare controverso, che spinge tante persone a visitare luoghi come Auschwitz, Pompei o Chernobyl e sembra essere una tendenza in crescita.

Una ricerca condotta da Biran nel 2011 le motivazioni per cui i turisti visitano un luogo legato a un brutto evento sono:

- vedere per credere
- apprendimento e comprensione
- esperienza emotiva
- la notorietà del sito

Dunque, i turisti sono spinti dal desiderio di avere un'esperienza educativa o emotiva e poco dal fascino della morte.

Non è un fenomeno così irrilevante, secondo uno studio del 2022 effettuato su oltre 900 americani, l'82% degli intervistati ha visitato almeno una volta una destinazione turistica nera. Del restante 18% che non l'ha fatto il 63% risulta interessato.

Voi avete mai visitato un luogo "dark"? O avete in programma di farlo?

( Picture by GRANSASSO )

**CHIARA D.**®

YOUNIQUE

New Collection FW23-24

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



del Dott. Antonio Colasanti



## SALUTE E LONGEVITÀ

**L'**obiettivo della medicina nel 2050 consiste nella riduzione o soppressione delle malattie che causano la morte prematura. Auspicabilmente, non vedremo più quelle persone piegate dal passo incerto, con un sistema immunitario debole, che muoiono a causa di una banale malattia infettiva come una polmonite. Speriamo che quel detto venga smentito: "Dopo i 60 anni, se ci si sveglia senza provare dolore da qualche parte, è perché si è morti". Tuttavia, dobbiamo confrontarci con i limiti biologici imposti dalla programmazione genetica della morte. Il nostro organismo è programmato per vivere fino a 120 anni. A livello cellulare e molecolare, esiste un'altra barriera rappresentata dalla riduzione della lunghezza dei telomeri. I telomeri sono formati da pezzi di DNA che consistono in sequenze ripetitive di nucleotidi, che si trovano all'estremità dei cromosomi. Ad ogni divisione cromosomica e, quindi, ad ogni divisione cellulare, si perde una sequenza di telomeri.

Quando tutte le sequenze sono state perse, la cellula cessa di dividersi. L'enzima telomerasi, che è responsabile della sintesi dei telomeri, si esaurisce e smette di funzionare. Di conseguenza, siamo soggetti a un orologio molecolare che determina il numero delle divisioni cellulari. Questo implica che le riparazioni cellulari delle lesioni abbiano dei limiti che aumentano con l'età, causando uno stress ossidativo e tutti i danni ad esso associati, in particolare il deficit immunitario. Questo ci fa pensare che il nostro organismo sia programmato per l'autodistruzione fin dalla nascita. Pertanto, è importante considerare la protezione dei telomeri. Oggi sappiamo che l'attività fisica aerobica come camminata, corsa, nuoto e ciclismo per almeno 40 minuti al giorno, insieme a una dieta ricca di frutta, verdura, olio d'oliva, vino rosso, frutti rossi e brassicacee, può proteggere i telomeri. Inoltre, tecniche come la meditazione, il digiuno, lo yoga e una mente serena ci avvicinano all'obiettivo dei 120 anni programmati.



I PRODOTTI **VITAE 24**  
LI TROVATE IN ESCLUSIVA ALL'ERBORISTERIA  
PARAFARMACIA COLASANTI



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

ERBORISTERIA  
PARAFARMACIA



DOTT. ANTONIO COLASANTI



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

50 SFUMATURE DI CICCIA

# Celebrate il Ferragosto con una grigliata di carne indimenticabile



*Siamo entusiasti di condividere con voi la nostra passione per il cibo e il buon vivere in occasione della giornata di Ferragosto. Per questo Ferragosto, vogliamo rendere omaggio alla tradizione della grigliata di carne, portando sulle vostre tavole i migliori sapori e aromi per creare un'esperienza gustativa indimenticabile. Preparatevi a farvi tentare dai nostri ingredienti selezionati con cura e dalla bagna che darà quel tocco di magia alle nostre prelibatezze alla griglia!*

## La nostra selezione di carne

**Costolette di maiale:** Iniziamo con un classico intramontabile. Le succulente costolette di maiale, con la loro carne tenera e saporita, saranno protagoniste assolute della vostra grigliata.

**Fettine di arista di maiale:** Un'altra delizia da non perdere. Le fettine di arista di maiale, perfettamente stagionate e grigliate alla perfezione, saranno un piacere per il palato di ogni commensale.

**Fettine di vitello spesse:** Immaginatevi delle mezze fiorentine succulente e gustose, ma con un tocco di delicatezza in più. Le fettine di vitello spesse saranno un'eccellente scelta per coloro che cercano una carne più leggera, senza rinunciare al gusto.

**Salsiccia ciociara:** Un'esplosione di sapore. La nostra salsiccia ciociara, con la sua miscela di spezie e aromi tradizionali, sarà un vero trionfo di gusto sulla vostra griglia.

**Scottadito di agnello:** Non può mancare una prelibatezza di carne d'agnello. Piccole e succulenti costine d'agnello, saranno una vera delizia per gli

amanti della carne alla griglia.

**Fettine di pancetta:** Per gli amanti del sapore affumicato, la pancetta grigliata sarà un'aggiunta perfetta alla vostra grigliata di carne. Il suo sapore intenso e croccante completerà questa selezione di prelibatezze.

**La Bagna che rende speciali le carni alla griglia:** Non dimenticatevi di accompagnare queste delizie con la bagna realizzata con ingredienti selezionati, che daranno quel tocco di magia e di gusto unico alle vostre carni alla griglia. La sua combinazione di aromi: rosmarino, pepe e timo e note acidule, senza dimenticare l'olio extra vergine, renderà ogni boccone un'esplosione di sapori.

Ricordatevi di dedicare il giusto tempo e amore alla preparazione delle vostre carni alla griglia e di dividerle con persone speciali. Che il vostro Ferragosto sia all'insegna del buon cibo, della gioia e della felicità. Buon appetito e buon Ferragosto a tutti da Stella e Gianni!



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)





Create e raccontate da un viaggiatore errante in cerca di eccellenze



## Babà profumato con sambuca al rhum

C'era una volta una giovane pasticceri, che era diventata famosa nel suo paese di **Guarcino** per i suoi deliziosi amaretti. Nonostante il successo ottenuto decise di intraprendere un viaggio alla ricerca delle migliori ricette di dolci provenienti da ogni angolo del pianeta.

Durante il suo avventuroso viaggio, giunse nel Regno delle Due Sicilie, famoso per le sue prelibatezze culinarie. Lì sentì parlare di un dolce chiamato babà, che suscitò subito la sua curiosità. Era un dolce soffice e spugnoso, solitamente inzuppato in una bagna al rum che ne esaltava il sapore.

Tuttavia, decise di mettere alla prova la sua creatività e di dare al babà un tocco personale. Invece del tradizionale rum o limoncello, decise di utilizzare il **Rhum a base di sambuca** prodotto dal rinomato **liquorificio Sarandrea**. La sambuca al rhum era un liquore unico, ottenuto dalla

fusione di distillato di fiori di sambuco e rhum di alta qualità. I suoi aromi e profumi erano una vera sinfonia per il palato.

La giovane pasticceri mise le mani in pasta e creò il suo Babà. Preparò la classica pasta lievitata per i babà e li mise in forno finché non divennero dorati e soffici. Nel frattempo, preparò una speciale bagna a base di sambuca al rhum diluita in acqua calda e zucchero.

Quando i babà furono pronti, li sfornò delicatamente e li pose in un grande piatto. Prese la bagna profumata del Rhum a base di sambuca e inzuppò ogni babà con cura, assicurandosi che fossero completamente imbevuti.

Il profumo dolce e avvolgente del Rhum a base di sambuca si sprigionò nell'aria, conquistando i sensi di chiunque si trovasse lì. Era eccitata nel condividere questa nuova creazione con tutti i suoi innumerevoli clienti.

Il Babà al Rhum a base di sambuca divenne presto un grande successo. Le persone affluivano da ogni angolo del paese per assaggiare quella prelibatezza unica e irresistibile. Ogni morso di quel dolce spugnoso e inzuppato trasportava i commensali in un viaggio di sapori sorprendenti.

La sua avventura nel mondo della pasticceria non era ancora finita, ma sapeva di aver dato un contributo speciale alla sua comunità, regalando loro un dolce unico che avrebbero amato e apprezzato per sempre.

Oggi lo si può assaggiare a Guarcino al **Ristorante Rocca di Rivituro**.



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)





## ESPLORANDO I SAPORI DI GUARCINO SOTTO LE STELLE

**I**mmaginatevi in una serata estiva, con il cielo stellato che brilla sopra di voi, creando un'atmosfera magica e romantica. Ora, lasciate che vi conduca in un viaggio culinario indimenticabile nel pittoresco borgo di Guarcino, dove quattro gemme gastronomiche vi attendono per una cena sotto le stelle. La Rocca di Rivituro, il Retrobottega da Erzinio, il Ristorante Giuliana e il Cantinone vi accoglieranno con i loro piatti irresistibili, trasportandovi in un sogno culinario che vi lascerà senza parole.

### **La Rocca di Rivituro: la gustosa pizza nel cuore del giardino con lo sfondo della torre**

Che siate in viaggio verso Campo Catino o semplicemente in cerca di una deliziosa pizza, la Rocca di Rivituro è sicuramente una tappa da non perdere. Immergetevi nell'atmosfera medievale e concedetevi una cena indimenticabile, dove il gusto e la bellezza si incontrano in un connubio perfetto.

Le sue mura antiche, che risalgono a tempi remoti, custodiscono segreti e storie millenarie. Qui, ogni pietra racconta la passione e l'amore per la tradizione culinaria, che si mescola con l'aura magica del luogo. Ogni visita a questo incantevole ristorante diventa un'esperienza indimenticabile, in cui i sapori straordinari e la vista mozzafiato si fondono in un connubio perfetto. Qui, sarete avvolti da un'atmosfera medievale e dal profumo invitante delle migliori pizze della zona.

La maestria dell'arte della pizza di Luca e Federica Verdecchia, con il loro impasto lievitato con cura garantisce una base croccante e soffice, mentre gli ingredienti freschi e di alta qualità creano combinazioni gustose e uniche. Ogni boccone sarà un'esplosione di sapori, mentre le stelle brillano sopra di voi, aggiungendo un tocco di magia alla vostra esperienza culinaria.

*Segue a pagina 30*

# PIZZA SOTTO LE STELLE A ROCCA DI RIVITURO

R  
ROCCA DI RIVITURO  
R



Lasciatevi ispirare dall'eleganza e dall'incanto della nostra location,  
dove l'amore prende vita

Ristorante Rocca di Rivituro, S.S. per Campocatino km 2,7, Guarcino  
Tel. 0775 6565 - [laroccadirivituro@gmail.com](mailto:laroccadirivituro@gmail.com)





**Il Retrobottega di Erzinio:** un sogno prosciuttato alle porte di Guarcino.

Mentre vi avventurate nelle strade acciottolate di Guarcino, sarete affascinati dal suggestivo Retrobottega di Erzinio, che si erge come un'oasi gastronomica alle porte del borgo. Qui, il profumo invitante del prosciutto di alta qualità cattura la vostra attenzione e vi invita a entrare. L'interno, con la sua atmosfera accogliente, vi avvolge in un abbraccio caloroso.

Il Retrobottega da Erzinio è una vera e propria vetrina del prosciutto e dei piatti tipici della zona. Sarete conquistati dalla varietà e dalla qualità dei salumi, che vi delizieranno con i loro sapori intensi e autentici. Ogni boccata sarà un'esplosione di gusto, mentre vi immergete nella tradizione e nell'arte di Erzinio. Lasciate che il prosciutto e i suoi compagni di viaggio vi guidino attraverso un viaggio gastronomico che rende omaggio alle radici culinarie di Guarcino.



**Il Ristorante Giuliana:** un'esperienza culinaria con le montagne come sfondo.

Mentre il tramonto colora il cielo di tonalità calde, fatevi trasportare al Ristorante Giuliana, guidati dai profumi invitanti che si diffondono nell'aria. Questa perla culinaria, coordinata dalla talentuosa Chef Alessia Martufi, è una vera e propria celebrazione dei sapori locali, reinterpretati in chiave gourmet.

Il Ristorante Giuliana è immerso in un paesaggio mozzafiato, con le maestose montagne a fare da sfondo. L'atmosfera sofisticata e l'accoglienza calorosa vi faranno sentire a casa, mentre vi preparate ad assaporare i loro gustosi piatti. Ogni portata è una sorpresa, con una presentazione impeccabile e una combinazione armoniosa di sapori. Qui, la quantità di cibo è una regola, poiché Alessia crede che ogni ospite debba lasciare il ristorante con lo stomaco felicemente appagato. Lasciatevi conquistare dalla creatività e dall'amore per il territorio che traspaiono da ogni piatto.



**Il Cantinone:** un evento da sogno in un'atmosfera incantevole. Per chi desidera organizzare un evento da sogno, il Cantinone è il luogo perfetto. Situato nel cuore del centro storico di Guarcino, questo luogo incanta chiunque lo visiti con la sua atmosfera romantica e suggestiva.

Il Cantinone è il luogo ideale per celebrare un anniversario o qualsiasi altra occasione speciale. L'interno con le sue pareti di pietra e l'illuminazione soffusa, crea un'atmosfera intima e romantica. Il personale professionale vi accoglierà con calore e si prenderà cura di ogni dettaglio, garantendo che il vostro evento sia unico e indimenticabile.

# Erzinio

Salumi e Ciochiare

## RETROBOTTEGA

Piccoli appuntamenti  
con le specialità  
ciochiere



Il Retrobottega è il posto  
perfetto per una pausa  
pranzo durante la settimana  
con i nostri taglieri o la  
famosa Pizza e Prosciutto di  
Guarcino. È anche un posto  
ideale per pranzi domenicali  
in famiglia o con amici



Contrada Castagnola, 14 - 03016 Guarcino (FR)  
Tel: 0775.46286 - Cell: 392.1536260 - Email: info@erzinio.it





di **Alfio Mirone**  
 Ricercatore d'Ecceellenza



## AGOSTO AD ALATRI: JAZZ, FLOKLORE, TEATRO ED ECCELLENZE ENOGASTRONOMICHE

**A**gosto è un mese speciale ad Alatri, un luogo ricco di eventi culturali che ne fanno un vero e proprio vanto, grazie all'entusiasmo e all'impegno degli alatrensi stessi. Dopo un luglio denso di iniziative di successo nell'arte, nel teatro e nell'enogastronomia, ad agosto si prospettano eventi altrettanto entusiasmanti.

Uno degli appuntamenti più attesi è la XXI edizione di **Alatri Jazz**, che si terrà dal 4 al 6 agosto. Questo evento unico nel suo genere ideato e diretto dal maestro **Mauro Bottini**, che ha saputo creare un intrigante dialogo musicale tra le diverse anime del jazz, il fascino del swing, l'irriverente blues e il coinvolgente soul, senza confini né limiti.

La giornata di inaugurazione, il 4 agosto alle 18, sarà dedicata a **Stéphane Grappelli**, celebre violinista jazz, con un omaggio speciale da parte di **Vanessa Cremaschi**, talentuosa violinista e cantante, accompagnata dal chitarrista **Andrea Parente**. La serata si concluderà con lo swing di tre magnifiche voci: **Chiara Talone**, **Laura Seragusa** e **Sara Caratelli**.

Il 5 agosto alle 22, sarà la volta dei **Four Seasons Swing Soul Band**, mentre la serata di chiusura,

domenica 6 agosto sempre alle 22, sarà animata dai **Forlenzo** per una coinvolgente serata a ritmo di Swing and Dance.

Un vero gioiello di questa edizione di Alatri Jazz sarà la Masterclass di Jazz, tenutasi al chiostro di San Francesco, curata dal talentuoso **Maestro Filiberto Palermi**.

Ma non è tutto: agosto ad Alatri è anche sinonimo di tanta musica, con un concerto il 11 agosto al chiostro di San Francesco e il Festival Internazionale del Folklore, in programma dal 12 al 15 agosto, giunto alla sua prestigiosa 52<sup>a</sup> edizione. Senza dimenticare il teatro di Valerio Germani e i mercatini dell'antiquariato, che rendono le giornate di agosto piene di fascino e cultura.

Ma ciò che rende tutto ciò possibile è anche il contributo delle eccellenze enogastronomiche della zona, che si distinguono per la qualità e talento.

In un agosto scintillante ad Alatri, non solo eventi che rendono le giornate entusiasmanti, ma le eccellenze enogastronomiche della zona sono le vere protagoniste, deliziando i palati di residenti e visitatori, che senza non avrebbe senso nulla.

Il viaggio enogastronomico comincia con

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

# L'ENOTECA

NON CI FERMIAMO E  
CONTINUIAMO CON

## APERI APICIUS!

OGNI VENERDÌ,  
SABATO E DOMENICA  
DALLE ORE 18.30



# APICIUS



L'ENOTECA CHE SOLLETTICA I TUOI SENSI

D'Arpino Caffè



un'esperienza indimenticabile a Tecchiena di Alatri al **D'Arpino Caffè**, dove i fratelli Marco e Simone D'Arpino hanno fatto un balzo verso la notorietà grazie alla scelta dei loro straordinari vini. Descritti con passione dalla nostra sommelier Sara Sepahi, i loro vini sono una vera e propria testimonianza della dedizione con cui vengono scelti e comunicati.

Pasticceria Aurora



La **Pasticceria Aurora** è un altro gioiello che nessun amante del gelato dovrebbe lasciarsi sfuggire. Il loro segreto sta nella scelta delle materie prime, selezionate con cura e amore. I loro gelati naturali, come amano definirli, offerti da questa gelateria sono una vera delizia per il palato, rendendo giustizia alla semplicità e alla bontà della materia prima.

Ma le sorprese enogastronomiche non finiscono qui: nel pieno centro di Alatri ecco **La Taperia**, un luogo magico dove il mentore Francesco Toti e il talentuoso chef Simone Sperduti regalano a ogni cliente un'esperienza culinaria di altissimo livello. I loro piatti d'autore sono vere e proprie opere d'arte, capaci di trasportare il palato in un viaggio sensoriale indimenticabile. Questo mese troviamo la loro ricetta una **Frisella sul Mare**, che racchiude tanta arte e gusto.

E cosa dire dello Chef Andrea Ricciardi e della sua **frascchetta con cucina 'A Piazza Regina'**? Questo

chef eccezionale ha conquistato il cuore dei gustatori dell'alta cucina territoriale e del Lazio grazie alla sua cucina raffinata e alla passione che mette in ogni creazione culinaria. Nelle pagine di questo numero di agosto, lo chef ci delizia con sue due ricette: Mezze maniche alla Gricia e un semifreddo al Gianduja per chiudere in dolcezza la vostra cena.

Il centro di Alatri è un luogo in cui lo spettacolo del palato si sposa con l'atmosfera incantevole delle piazze locali.

E per gli amanti del vino, c'è una tappa imprescindibile: l'**Enoteca Apicius**, un vero e proprio paradiso enologico gestito con maestria dai fratelli Roberto e Cristian Di Vico. Qui, i migliori vini italiani si uniscono in un'armonia perfetta con le prestigiose etichette provenienti dalla Francia, offrendo una selezione di vini pregiati e l'esperienza di degustazioni indimenticabili.

Ogni tappa enogastronomica ad Alatri è un viaggio attraverso i sapori, le tradizioni e la passione dei suoi produttori. Le eccellenze culinarie della zona sono il frutto dell'amore per il territorio e la dedizione alla qualità, che si riflettono in ogni piatto e bicchiere offerto a chi visita questa splendida località.

Dunque, ad agosto ad Alatri, c'è molto più di una ricca offerta di eventi culturali: c'è un'esperienza enogastronomica da scoprire e gustare con curiosità e attenzione, una danza di sapori che riempiono il cuore e l'anima, regalando un'esperienza indimenticabile a chiunque sia alla ricerca di autenticità e passione nella cucina e nei vini locali.



Enoteca Apicius



dolce o salato  
**Aurora**



Aurora, l'arte della gelateria naturale e del salato d'autore:  
un connubio irresistibile di dolcezza e sapore





della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



## UN PERCORSO DI SCOPERTA VERSO L'ESSENZA AUTENTICA DEL VINO

L'attività dei fratelli Marco e Simone D'Arpino è un esempio tangibile della forza di un'idea e di un lavoro che ha trovato slancio durante gli ultimi tempi di lockdown e nel periodo immediatamente successivo alla pandemia. Sebbene il D'Arpino Caffè non sia propriamente un'enoteca, rappresenta un punto di riferimento professionale, attento e affidabile per gli amanti del buon bere perché Marco, appassionato da sempre di vino, decide di investire con responsabilità nel settore assumendone il ruolo di comunicatore e divulgatore

Nonostante la loro giovane età, bastano infatti pochi minuti di conversazione per comprendere la determinazione e la conoscenza alla base del loro lavoro.

Il Caffè D'Arpino nasce nel 2018 e Marco ci rivela che la svolta identitaria della loro attività è avvenuta durante il lockdown, quando lui e suo fratello hanno coraggiosamente deciso di investire maggiormente nel settore del vino.

Hanno ampliato il numero di etichette, passando da circa 30 a più di 100, e hanno introdotto un percorso educativo e formativo per la clientela, organizzando eventi di degustazione guidati direttamente dai produttori delle aziende selezionate.

Consapevole del potenziale sviluppo del settore vinicolo nella sua zona, Marco riconosce l'importanza di puntare innanzitutto sull'alta qualità e sul concetto di "educazione" per gli utenti finali affinché possano avere una esperienza consapevole del buon bere.

Dopo aver maturato competenza nel bar di

famiglia, Marco comprende la necessità di un cambio di rotta rispetto alla precedente gestione familiare. È consapevole di un mercato profondamente cambiato e altamente competitivo dove l'innovazione, l'attenzione al servizio e la formazione costante sono requisiti essenziali per emergere e realizzare un lavoro di valore.

Questo si traduce nella attenta selezione di aziende di varie dimensioni, con cui stabilire un rapporto diretto e duraturo, e nello sviluppo di un concetto di vino alla miscita altamente innovativo.

Purtroppo, ancora oggi persiste una grande confusione e una mancanza di vera cultura riguardo al consumo del vino "al bicchiere", ovvero alla miscita. Sia gli esercenti che i clienti mostrano resistenza nel sedersi e ordinare un bicchiere di una specifica bottiglia. Alcuni preferiscono ancora il vino sfuso o un generico bicchiere di vino bianco o rosso, spesso privo di una precisa identità.

Consapevoli di ciò, i fratelli D'Arpino hanno deciso di offrire ai clienti la possibilità di scegliere un calice di vino di qualità, aprendo le porte a un mondo che è soprattutto cultura e storia. Merito a loro che, nonostante le difficoltà legate agli stereotipi da superare, contribuiscono a creare esperienze di valore non solo nel mondo del vino, ma soprattutto nella diffusione della sua cultura nel palato e nella mente dei clienti. Marco e Simone, complimenti per la vostra professionalità e per ciò che state realizzando. Siete un esempio concreto per i giovani, dimostrando che un'ambizione sana può riempire di bellezza e gratificazione la propria vita.



IL GUSTO  
DELL'AUTENTICITÀ:  
LENOTECA CHE TI  
FA VIAGGIARE IN  
OGNI GOCCIA

Via Osteria di Tecchiena I, 03011 Tecchiena di Alatri (FR)  
Tel. 0775 325993  



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



*Sai qual è la regola d'oro della cucina romana? Se non è Carbonara, allora è Gricia! E questa delizia culinaria direttamente dalla rinomata "Fraschetta con cucina - A Piazza Regina", curata dal talentuoso chef Andrea Ricciardi, è un'autentica esperienza per i tuoi sensi.*

*Immagina delle mezze maniche al dente, avvolte in un abbraccio irresistibile di guanciale croccante con un tocco di pepe e arricchite dal sapore avvolgente del pecorino romano. L'equilibrio perfetto di questi ingredienti tradizionali ti condurrà in un viaggio gustativo che ti lascerà senza parole. Segui i segreti dello chef Ricciardi per creare questo capolavoro romano nella tua cucina. Unisciti a noi e lasciati sedurre da questa esplosione di sapori autentici e irresistibili.*

## Mezze maniche "Pastificio Masciarelli" alla Gricia

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Mezze maniche "Pastificio Masciarelli" 400 gr
- Guanciale al pepe 250/300 gr
- Pecorino Romano grattugiato 80 gr
- Sale qb
- Pepe nero macinato al momento

### PROCEDIMENTO

Prendete il guanciale al pepe e pulitelo con un panno umido per rimuovere il pepe in eccesso. Dategli una bella asciugata con un panno asciutto per eliminare tutti i residui.

Tagliate il guanciale a fette, non troppo sottili né spesse, cercando di mantenerle regolari.

Riducete le fette di guanciale a listarelle di circa ½ cm.

Prendete una padella capiente accendete il fuoco basso e lasciate rosolare il guanciale lentamente affinché il grasso si sciolga e si crei una deliziosa crosticina croccante.

Mettere a bollire l'acqua con poco sale e, quando bolle, aggiungete la pasta.

Prendete il pecorino romano e grattugiatelo finemente, in modo da renderlo pronto per la crema che creeremo. Quando il guanciale sarà croccante, toglietene una parte e mettetelo da parte, lasciando il grasso di cottura nella padella e aggiungete un mestolo di acqua di cottura.

Scolate la pasta al dente e versatela nella padella con il grasso di cottura. Accendete il fuoco alto e fate saltare la pasta per qualche minuto, mescolandola o girandola con un mestolo di legno. Si formerà una deliziosa crema che avvolgerà la pasta.

Lontano dal fuoco aggiungere a pioggia il pecorino grattugiato saltando la pasta lontano. Se la salsa è troppo densa, aggiungere un cucchiaino di acqua di cottura per renderla più cremosa.

È giunto il momento di impiattare.

Decorate ogni porzione con il guanciale croccante, una leggera spolverata di pecorino grattugiato fresco e un tocco di pepe nero macinato al momento per aggiungere quel pizzico di piccantezza in più.

**Buon appetito e buon Ferragosto!**

# 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





Chef della Taperia **Simone Fanella**



# Una frisella sul mare

*Immergetevi nell'atmosfera del Ferragosto imminente con la gustosa e rinfrescante "Frisella sul Mare". Questa ricetta racchiude tutto ciò che amate dell'estate: il sapore delicato dei gamberi rossi, l'aroma del mare delle cozze appena aperte e la freschezza dei pomodorini datterino. La morbida stracciatella si fonde con la frisella, mentre il basilico e la scorza di limone grattugiata aggiungono una nota di profumo. Un giro di olio extravergine d'oliva Itrana unisce tutti questi ingredienti per una combinazione esplosiva di sapori e sensazioni. Una frisella sul mare, creata appositamente per rendere le vostre vacanze indimenticabili*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 gamberi rossi
- 8 cozze
- 200 gr stracciatella pugliese
- 4 friselle
- 2 pomodorini datterino gialli
- 2 pomodorini datterino rossi
- ½ bicchiere di vino bianco
- basilico
- prezzemolo
- olio extra vergine di cultivar itrana

## PROCEDIMENTO

Pulire i gamberi rossi, eliminando l'intestino. Tagliarli in tre parti e condire con olio, sale e buccia di limone. Pulire attentamente le cozze. In una pentola, farle aprire insieme a uno spicchio d'aglio, 2 gambi di prezzemolo e un filo d'olio. Aggiungere mezzo bicchiere di vino bianco, coprire con il coperchio e lasciarle aprire completamente. Rimuovere le cozze e filtrare il liquido rimasto in pentola, che sarà utilizzato successivamente nella preparazione. Lavare e tagliare i pomodorini in quarti. Condire con olio, basilico, sale e pepe. Prendere le friselle e bagnarle con un po' del liquido delle cozze, in modo da renderle umide e gustose. Comporre le friselle adagiando come base un bel cucchiaino di stracciatella pugliese.

Posizionare sopra le friselle i gamberi rossi, le cozze e i pomodorini conditi. Aggiungere qualche foglia di basilico fresco e della scorza di limone grattugiata per una nota di freschezza.

Completare il piatto con un generoso giro di olio extravergine d'oliva a crudo.

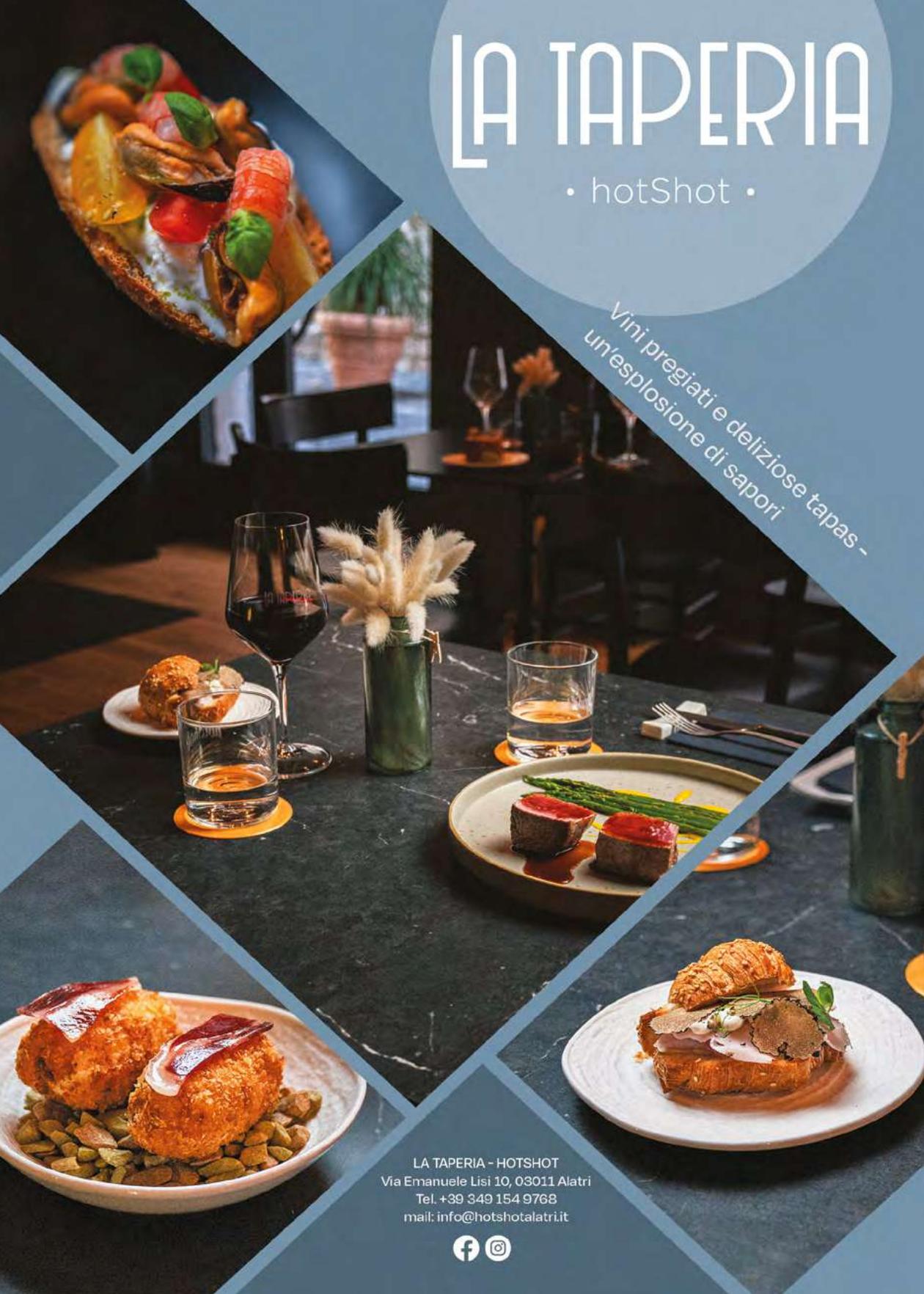
E ora, non ti resta che gustare la tua Frisella sul Mare, un'esplosione di sapori estivi che vi faranno sognare di essere sulla riva del mare in un caldo pomeriggio estivo.

Buon appetito e buon Ferragosto!

# 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



*La Sambuca alla menta Sarandrea: fresca, unica, deliziosa. Perfetta per dolci e cocktail ghiacciati. Celebra il Ferragosto con gusto, lasciati conquistare dal suo sapore irresistibile!*

## L'antico dolce della Certosa



L'antico dolce della Certosa è un tesoro culinario. La sua ricetta offre diverse varianti con proporzioni di riso e crema diverse, l'aggiunta di liquori e la regolazione dello zucchero. Si dice che il vero segreto sia l'aggiunta di una caramella alla menta insieme alla famosa sambuca alla menta. Semplice ma delicato nella cottura, questo dolce richiede un equilibrio perfetto tra uova, liquori e zucchero. Preparalo seguendo la nostra ricetta e delizia i tuoi ospiti con questa autentica delizia ciociara.

### PREPARAZIONE

Scalda il latte con lo zucchero, la vaniglia e lascialo in infusione fino a quando si raffredda. In una ciotola, sbatti leggermente le uova fino ad ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il latte, la scorza grattugiata del limone, la sambuca alla menta e l'Absinthium. Mescola bene tutti gli ingredienti.

Cuoci il riso in acqua salata, poi scolalo e asciugalo accuratamente. Imburra uno stampo di circa 25 cm di diametro e versa il riso all'interno. Versa la crema di latte sul riso un po' alla volta, molto lentamente. Cuoci il dolce in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 1 ora e mezza. Quando la superficie risulta dorata e un po' bruciacchiata e, infilando uno stecchino, esce asciutto, significa che il dolce è cotto. Sforna il dolce e lascialo raffreddare. Se la preparate il giorno prima sarà ancora meglio. Servi l'Antico Dolce della Certosa accompagnandolo con una spolverata di zucchero a velo e magari una salsa di cioccolato o di frutta a tuo piacimento.

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 12 uova
- 120 g riso
- 400 g zucchero
- 1,2 l latte
- burro
- 1 scorza di limone
- ½ bacca vaniglia
- 60 ml sambuca alla menta
- 5 ml di liquore all'assenzio ABSINTHIUM

## Cocktail con sambuca alla menta e prosecco

Questa versione del cocktail con sambuca alla menta e prosecco avrà un gusto aromatico, vellutato e pieno di grazie, senza troppi fronzoli. L'aggiunta di succo di fragola e un pizzico di sale completeranno l'esperienza, rendendo il drink bilanciato e invitante.

### INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- 7 cl di prosecco
- 1 cl di sambuca alla menta (liquore Sarandrea)
- 2 cl di succo di fragola
- 2 gocce di liquore all'assenzio ABSINTHIUM
- Un pizzico di sale

### PREPARAZIONE

Prepara un bicchiere da cocktail raffreddandolo con del ghiaccio o mettendolo nel freezer per qualche minuto. Prendi un mixing glass e aggiungi il succo di fragola, la sambuca alla menta, le 2 gocce di liquore all'assenzio e un pizzico di sale. Aggiungi del ghiaccio nel mixing glass e mescola delicatamente per amalgamare gli ingredienti. Versa il contenuto del mixing glass nel bicchiere preparato. Aggiungi il prosecco al cocktail, mescolando delicatamente per combinare i sapori. Decora il cocktail con una foglia di menta o una fragola. Servi il tuo nuovo aperitivo fresco e pronto per essere gustato.



# 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](mailto:info@sarandrea.it)



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



della food blogger *Pamela Liccardo*



## PREPARAZIONE

Iniziate portando a ebollizione dell'acqua salata e cuocete la pasta secondo le istruzioni sulla confezione.

Nel frattempo, tagliate a cubetti le melanzane e i pomodorini rossi. In una padella, scaldate un filo d'olio e fate saltare le melanzane per circa 3 minuti. Aggiungete i pomodorini e continuate la cottura per un altro minuto. Trasferite le verdure appena scottate in un recipiente e aggiustate di sale.

Tagliate a metà i pomodorini rossi e gialli. Una parte sarà utilizzata per preparare una salsina, mentre l'altra sarà destinata ai pomodori confit. Disponete metà dei pomodorini su una placca da forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Distribuiteli uniformemente e conditeli con olio, aglio, pepe, origano, timo, sale e zucchero di canna (una miscela bilanciata di sale e zucchero, con una proporzione di 60% sale e 40% zucchero). Cuocete a 180°C per circa 20 minuti, fino a quando i pomodorini saranno caramellati.

Utilizzando un mixer, frullate l'altra metà dei pomodorini aggiungendo olio, sale, basilico e aglio. Filtrate la salsa così ottenuta. Riscaldare nuovamente la padella e completare la cottura della pasta mantecandola con il succo di pomodoro precedentemente preparato. Aggiungete le verdure saltate e lasciate raffreddare il tutto.

Per completare il piatto, aggiungete le olive taggiasche, la stracciatella, il basilico e i pomodori confit. Condite con un filo d'olio e abbondante basilico fresco.

La vostra pasta fredda estiva è pronta per essere gustata! Buon appetito!

# Rigatoni freschi con vibrazioni estive

*Alzi la mano chi non può resistere a una deliziosa e rinfrescante pasta fredda in estate! Personalmente, ne sono una appassionata poiché rappresenta un vero e proprio must culinario, oltre ad essere una ricetta estremamente versatile che permette di riutilizzare gli avanzi con stile. La versione che vi propongo è incredibilmente semplice e leggera, ma lascia spazio alla vostra creatività per personalizzarla a piacimento. Questo piatto è semplicemente perfetto per essere servito durante le giornate più calde, ideale da portare in ufficio o addirittura presentato in graziose coppette per un buffet. Non perdetevi tempo, vi consiglio vivamente di provarla al più presto e lasciarvi conquistare da un'esplosione di sapori irresistibili!*

## INGREDIENTI

- 280 g di rigatoni
- 2 melanzane lunghe
- 300 g di pom. datterino rossi
- 250 g di pom. datterino gialli
- 80 g di stracciatella pugliese
- 60 g di olive taggiasche
- olio extravergine di oliva
- sale, zucchero di canna
- 2 spicchi di aglio
- basilico fresco

ZED



# BLUGIRL

*Blumarine*

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



di Chiara Carla Napoletano

## PANORAMA SUL CASTELLO DEI CONTI D'AQUINO

Sulla cima del versante occidentale del Monte Asprano, nel comune di Roccasecca, sorgono i resti del castello dei Conti d'Aquino, oggi giorno totalmente in rovina ma ancora osservabili da vicino. Il castello fu costruito nel 995 per volere dell'Abate Monsone di Montecassino che l'anno prima aveva ottenuto la concessione di tutto il massiccio del Monte Asprano, essendosi alleato con la potente famiglia dei Conti d'Aquino di Pontecorvo. L'obiettivo era quello di difendere e controllare il vasto territorio della Valle del Liri, della Valle del Sacco e della Valle del Melfa. Tuttavia, le mire espansionistiche dell'Abate non furono valutate positivamente dalla famiglia longobarda che, nel 996, con il conte Adenolfo III, attaccò il castello distruggendolo, catturando e accecando l'Abate. Il castello fu ricostruito intorno all'anno mille dagli stessi Conti d'Aquino che ne ebbero il possesso fino al 1139, anno della pace di S.Germano che segnò la fine della contea d'Aquino e la vittoria dei normanni di Ruggero II. Dopo una serie di eventi storici, il castello dai normanni passò nuovamente all'Abbazia di Montecassino per tornare infine nelle mani nel nuovo ramo della famiglia dei conti d'Aquino di Roccasecca, nel 1157. Landolfo e Rinaldo II d'Aquino ampliarono la struttura, aggiungendo anche una torre cilindrica, che riuscì a resistere all'assedio delle truppe dell'Imperatore Enrico VI di Svevia nel 1197. All'interno delle mura del castello, nel 1225, venne alla luce **S. Tommaso d'Aquino**, uno degli esponenti più importanti della filosofia e della teologia italiana. All'interno della

fortezza alloggiò anche per un periodo Federico II, imparentato con la stessa famiglia di S.Tommaso. Nel 1414 Roccasecca tornò in possesso della regina di Napoli Giovanna II, nel 1447 il castello subì l'assedio dell'esercito pontificio di Papa Callisto III e Roccasecca fu riconsegnata ai Conti d'Aquino. Dopo una serie di vicissitudini, nel XVII secolo, il castello perse il controllo della valle e rimase un semplice feudo che passò dai d'Avalos ai Colonna e ai Boncompagni fino all'occupazione francese del 1796. Durante la seconda guerra mondiale, il castello e il borgo furono colpiti molto duramente dai bombardamenti della "Battaglia di Cassino", avvenuta tra il 1944 e il 1995. L'archeologo **Michelangelo Cagiano De Azevedo**, nell'articolo "La chiesetta di San Tommaso presso il castello di Roccasecca" descrive il castello utilizzando queste parole: «Il castello è costituito da un mastio con una torre piazzato all'angolo Sud-Est di una cinta quadrata di mura, rinforzata agli angoli da bastioni quadrangolari e semicirculari. Una cortina di mura merlate si dirige verso est fino ad una torre isolata - di costruzione, peraltro più tarda - mentre altre 2 cortine, scandite da torri merlate, anche esse semicirculari e occidentale del monte, includendo nel loro perimetro anche il semidiruto borgo medievale detto "Castello". Più a valle, sull'ultima gibbosità del monte verso la pianura, a colle Granaro, sono i resti di un fortino medievale, certamente connesso con il castello di monte S. Angelo, posto a guardia del non lontano ponte sulla Melfa, il cosiddetto "ponte vecchio", fortino i cui ruderi furono stranamente interpretati come quelli della antica Duronia».

# 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





di **Eleonora Quattrococchi**

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

## LA MARGARINA E I GRASSI IDROGENATI



**G**li oli provenienti da seme sono prevalentemente utilizzati in forma liquida.

Molti subiscono un processo denominato **idrogenazione** trasformandoli in prodotti solidi, indicati in etichetta come grassi idrogenati.

Tali grassi **idrogenati** sono molto utilizzati dall'industria alimentare sia tal quali che come **margarine**.

I doppi legami chimici presenti all'interno di un acido grasso insaturo (tipico di un olio vegetale) vengono addizionati con idrogeno velocizzando la reazione con l'aiuto del nichel (catalizzatore metallico).

Ciò consente di trasformare l'olio da liquido a solido o semisolido in funzione di quanti doppi legami vengono idrogenati.

L'idrogenazione purtroppo può trasformare alcuni acidi grassi in isomeri Trans pericolosi per la salute. Vengono pertanto usati altri processi di trasformazione che sono il Frazionamento e l'Interesterificazione.

La margarina ha sostituito, in questi ultimi decenni, il burro.

Ad essa è stata da sempre associata l'idea di "leggerezza".

Gli oli di semi impiegati per la preparazione di margarine, sono l'olio di cocco, l'olio di palma e di palmisto (ricchi di acidi grassi saturi, pertanto non è richiesta l'idrogenazione), ma questi ultimi purtroppo non sempre sono di buona qualità,

oppure olio di girasole, arachide e soia.

Scegliere un tipo di olio rispetto ad un altro, dipende dall'uso finale, dal costo del seme e dalla sua disponibilità commerciale.

Se è vero che le margarine hanno una composizione chimica molto diversa in funzione del tipo di olio usato, l'aspetto organolettico risulta essere abbastanza omologato perché gli oli di semi e i grassi idrogenati da cui derivano, devono essere necessariamente rettificati privando il prodotto finale di sapore, odore e colore.

Le caratteristiche sensoriali vengono ripristinate con l'aggiunta di additivi in grado di conferire identità gustativa al prodotto.

Il mercato offre **margarine monoseme** (derivate dall'uso di un solo olio di seme), destinate all'uso domestico, **margarine poliseme o miste** (derivate da oli e grassi diversi) destinate alla pasticceria o all'industria e le **margarine dietetiche** ricche di acidi grassi polinsaturi.

Sarebbe opportuno, pertanto, leggere più accuratamente le etichette dei prodotti acquistati, prestare più attenzione alla tipologia di olio utilizzato in origine, al processo di produzione e preferire prodotti di natura lipidica, che non abbiano subito troppi trattamenti industriali e che arrivano sulla nostra tavola arricchendo e apportando sostanze salutari, utili al nostro organismo.



# IL TUO MONDO PER IL GIARDINO

Forniamo una varietà di  
servizi di giardinaggio per  
mantenere il vostro giardino  
in bellezza e salute

 **CELANI** S.r.l.  
MACCHINE AGRICOLE - GIARDINAGGIO

SS.155 PER FIUGGI, 533/549 - 03011 ALATRI (FR)

TEL. +39 0775-409061 / +39 0775-406064 - WHATSAPP +39 392-6810616  



## IL TOAST DEL MESE

### Arrogante

#### INGREDIENTI PER 1 TOAST

- 2 fettine di pan carré (suggeriamo integrale, da noi sempre disponibile)
- 35g di Philadelphia
- 1 mazzetto di rucola fresca
- 1 uovo sodo
- 1 avocado maturo
- 80g di salmone affumicato di alta qualità
- sale, pepe, olio EVO

#### PROCEDIMENTO

Disponi le fettine di pane integrale sul piano di lavoro.

Spalma il formaggio cremoso su una delle fette di pane, assicurandoti di coprire uniformemente fino ai bordi (ogni morso deve essere ricco e corposo). Distribuisci la rucola lavata sulla fetta di pane con il formaggio.

Taglia l'uovo sodo in almeno 6 rondelle sottili e disponile sopra la rucola. Condisci il tutto con un filo di olio extra vergine di oliva, sale e pepe a piacere. Affetta l'avocado maturo e distribuiscilo uniformemente sopra le rondelle di uovo. Aggiungi il salmone affumicato sopra l'avocado in modo uniforme.

Chiudi il toast con la seconda fetta di pane integrale. Scalda il toast per circa 1 minuto e mezzo per lato o fino a quando il pane è leggermente croccante e dorato.

#### CONSIGLIO

Nel mangiarlo, consigliamo di avere la Philadelphia sulla fetta sottostante. Ma se sei curioso, prova a capovolgere il toast e scopri una percezione di sapori differente.

## Daiquiri

#### INGREDIENTI PER IL COCKTAIL

- 60 ml di Rum scuro
- 30 ml di succo di lime fresco
- 1 cucchiaino di miele
- ghiaccio

#### PROCEDIMENTO

In uno shaker, aggiungi il rum scuro invecchiato, il succo di lime e il cucchiaino di miele (per abbracciare l'affumicatura legnosa del salmone abbiamo usato il Rum "el ron prohibido").

Aggiungi abbondante ghiaccio nello shaker.

Agita vigorosamente per circa 15-20 secondi per raffreddare e mescolare bene gli ingredienti.

Prepara una coppetta da cocktail e raffreddala con del ghiaccio.

Rimuovi il ghiaccio dallo shaker e filtra il cocktail nella coppetta utilizzando un passino.

Decora il cocktail con una fetta di lime fresco.

Beh, che dire il legno dato dal Rum invecchiato, e l'acidità e la freschezza del Lime ci dona una piacevolissima sensazione.

*Venite a provare per crederci!*

IL COCKTAIL DEL MESE

# 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



# GUARICINO

## DI GUSTO E DI VINO

### 4 · 5 · 6 AGOSTO 2023

Percorsi enogastronomici,  
degustazione di prodotti tipici locali,  
angolo cocktail, artisti di strada,  
musica e artigianato.



Scansiona il QrCode  
e scopri tutti gli eventi



### Venerdì 4

Majorettes Le Baton Twirlers

"Andrea 3 Didané"

Maestro Francesco Testa Sax  
(area Cocktail)

Cantico - Il Focolare Addomesticato

"L'Arte di Fiammetta"

Gli Stornell'Attori

Spettacoli di giocoleria  
con Neumann Molina

### Sabato 5

Equipe Giullari Itineranti

"La corte in Festa"

"Andrea 3 Didané"

Dj Set Luca Pistilli  
In arte "DJ Lupin" (area Cocktail)

Cantico - Il Focolare Addomesticato

Max and Son

"L'Arte di Fiammetta"

Compagnia Teatrale  
"Chùmbala Cachùmbala"  
Teatro dei pupazzi

Spettacoli di giocoleria  
con Neumann Molina

### Evento in anteprima

dalle 21:30

"ITALIAN GHOST STORY":  
Storie di spettri e presenze  
nei luoghi più infestati d'Italia.

### Domenica 6

"Andrea 3 Didané"

Dj Set Luca Pistilli

In arte "DJ Lupin" (area Cocktail)

"L'Arte di Fiammetta"

Cantico - Il Focolare Addomesticato

Mini band Città in festa

Compagnia Teatrale  
"Chùmbala Cachùmbala"  
Teatro dei pupazzi

Spettacoli di giocoleria  
con Neumann Molina

Spettacolo musicale del Bonnie Duo  
Voce di Simona Mastrogiacomo  
Pianoforte di Stefano Cavese



1a Casa del Pane  
DI BIANCHINI FEDERICO



Hobby del Legno  
Tornitura artistica e bisbigli



Erzino  
Salumificio Costanzo



*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





Chef del Patricano **Naomi Spaziani**

*Questo piatto tipico è amato e apprezzato da generazioni, diventando una tradizione culinaria consolidata durante le celebrazioni di Ferragosto. Tra i piatti tipici di questa festa troviamo il pollo ai peperoni. In questa ricetta, vi illustrerò la tecnica di cottura a bassa temperatura utilizzata per preparare questo piatto e come essa contribuisce ad esaltare i sapori e le proprietà nutritive dei nostri ingredienti.*

### **La Magia della Cottura a Bassa Temperatura**

*La chiave per ottenere un pollo ai peperoni succoso e pieno di sapore risiede nella cottura a bassa temperatura. Attraverso questa tecnica, le cosce e le sovracosce di pollo ruspante vengono cucinate con cura a una temperatura di 64°C per un periodo di 3 ore. Questo processo lento e delicato permette al pollo di mantenere la sua tenerezza e succosità, garantendo al contempo una minore perdita di sostanze nutritive. Inoltre, la cottura a bassa temperatura favorisce la formazione di gustose e appaganti consistenze, trasformando un semplice pollo in un piatto straordinario.*



## Pollo ai peperoni

### INGREDIENTI

- 4 cosce e sovracosce di pollo ruspante
- 2 peperoni rossi
- santoreggia
- 2 spicchi d'aglio
- rametto di rosmarino
- sale maldon (o sale marino grosso)

### PREPARAZIONE DEL POLLO

Metti le cosce e le sovracosce di pollo in sacchetti appositi per la cottura a bassa temperatura, assicurandoti di distribuirle in modo uniforme nei sacchetti. Sigilla bene i sacchetti per evitare che entri acqua durante la cottura. Immergi i sacchetti nel forno preriscaldato e cuoci il pollo a 64°C per 3 ore. Questa cottura lenta e delicata renderà il pollo succoso e pieno di sapore.

### PEPERONI

Taglia i peperoni a metà, rimuovi semi e parti bianche. Cuoci al forno con santoreggia, aglio, rosmarino, olio d'oliva e sale a 200°C per circa 30 minuti.

### CREMA DI PEPERONI

Una volta cotti, trasferisci i peperoni in una ciotola e lasciali raffreddare leggermente. Rimuovi la pelle dei peperoni, che dovrebbe staccarsi facilmente dopo la cottura. Frulla i peperoni cotti fino a ottenere una crema omogenea da utilizzare sul fondo del piatto. Aggiusta di sale se necessario.

### POLLO

Rimuovi il pollo dai sacchetti e griglialo brevemente per ottenere una crosticina.

### IMPIATTAMENTO

Versa la crema di peperoni sul fondo del piatto, adagia il pollo grigliato e aggiungi pezzi di peperoni. Completa con un pizzico di sale Maldon.

**Buon Ferragosto!**



DAL PATRICANO  
HOTEL - RISTORANTE - SPA

S.S. Monti Lepini, Km 11,300 PATRICA (FR) Tel. +39 0775 222459 - info@dalpatricano.it



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

## PRANZI FRESCHI E LEGGIERI A PROVA DI COSTUME



**E**state, caldo, mare, vacanze, ma cosa mangiare sotto l'ombrellone? Ben ritrovati nella rubrica dedicata all'alimentazione. In questo numero vi illustro come comporre il vostro pranzo da asporto per il mare.

Innanzitutto, partiamo dallo scegliere la fonte di carboidrato: possiamo scegliere tra le varie tipologie di riso (basmati, venere, integrale), l'orzo, il farro, il couscous, la pasta, il pane o le patate.

Abbiniamo, poi, la proteina. Possiamo scegliere tra le proteine vegetali (legumi, tofu) o le proteine animali: uova, formaggi (primo sale, feta, mozzarella, fiocchi di latte, parmigiano), tonno in vetro, sgombrò, salmone, gamberetti, prosciutto cotto o fesa di tacchino.

Inseriamo le verdure che più ci piacciono (rucola, pomodori, verdure grigliate, fagiolini, carote,

lattuga). Possiamo scegliere più di una verdura. Infine, completiamo il nostro pranzo con uno di questi condimenti: olio evo, olive verdi o nere, pesto di basilico o di rucola, avocado, frutta secca.

### *Vi do tre tipologie di piatti freddi da cui prendere ispirazione:*

primo piatto per chi vuole mangiare "green": cous-cous con piselli, zucchine grigliate e pesto di rucola\*;

primo piatto di mare: farro con gamberetti, pesto di basilico, pomodori e pinoli tostati;

panino: pane integrale con ricotta, melanzane grigliate, fagiolini e olio evo.

Divertitevi a comporre il vostro pranzo con le varie alternative!

Non dimenticate di idratare il vostro organismo bevendo almeno 2 litri di acqua giornalmente.



### FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



### PARAFARMACEUTICI S.p.A.

Specializzati nella distribuzione di  
prodotti farmaceutici, parafarmaceutici  
e dispositivi diagnostici

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

# polselli®

LA FARINA ITALIANA



Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

[www.polselli.it](http://www.polselli.it) - [servizioclienti@polselli.it](mailto:servizioclienti@polselli.it)



di Marco Sargentini



## BASTA UN RUMORE, UN ODORE, PERCHÉ SUBITO L'ESSENZA PERMANE

*“Non è sufficiente godere della bellezza di un giardino? Che bisogno c'è di credere che nasconda delle fate?”*  
D.Adams

**C**iascuno di noi deve viaggiare a modo suo, deve fare il proprio cammino, perché uno stesso posto può significare cose diverse a seconda di chi lo visita.

Forse è proprio questo il punto perché, se si sapesse cosa cercare si rimarrebbe sempre nel conosciuto e non si scoprirebbe mai niente di nuovo. Il viaggio può costituire un seme di cambiamento e crescita. L'esplorazione di luoghi inediti, la possibilità di odorare profumi diversi, di degustare sapori tipici, può mobilitare l'esperienza interna dove, l'Autostoppista rappresenta la Mia metafora del cambiamento.

Il centro di Roma è luogo perfetto di scoperta e consapevolezza e il **Marchese** (@ilmarcheseroma), luogo con un'anima swing che ha in Lorenzo un oste dal sorriso manifesto di cordialità e passione, è pronto per inebriarci con le sue creazioni. Nei suoi piatti, la valorizzazione dell'integrità è il frutto di una materia prima amica, che sa prendere ma soprattutto dare, sa godere di qualcosa senza ledere altro.

La Gricia qui è eleganza e tradizione, un gusto travolgente che trova la sua massima espressione di nobiltà in abbinamento con il Donnicò di Palazzo Tronconi (@palazzo\_tronconi), 100% Ulivello Nero. Vino da nuovi vigneti collinari del comune di Arce (FR), nel cuore della 'contrada Tramonti' dal profumo intenso, con note di ciliegia, prugne secche e spezie che si controbilanciano tra pepe, cioccolato e vaniglia. Mi capita spesso in questi giorni, di rileggere l'incontro con il Mio lo, rinnovato in ogni tappa della Guida Enogastronomica per Autostoppisti. Corpo e mente sono perfettamente allineati, la capacità di non perdersi è affievolita e la fantasia mi conduce a progettare il futuro spingendomi su nuovi sentieri da esplorare e percorrere. Sul Taccuino gli appunti sono di un viaggio che anche oggi volge alla fine. Lo vedo e sento da molti segnali, il primo dei quali è propriamente quello di sentirlo; poi dalla pienezza di me finalmente raggiunta, perché ora sono certo che tutto ciò che la mia natura era capace di esprimere nel fare, la Guida l'ha pensato e tradotto qui al Marchese.



### LA RICETTA DELLO CHEF

Tagliate a listarelle da 1 cm il guanciale e scaldatelo una padella. Scolare la pasta direttamente nella padella con il grasso del guanciale e iniziate a risottare con poca acqua di cottura. Alla pasta aggiungere pecorino e mantecare. Servire con pancetta croccante ed eventualmente altro pecorino grattugiato.



## Cerchiamo agenti

Offriamo:

- FISSO + PROVIGIONI
- CONTRATTO ESCLUSIVO
- FORMAZIONE INTERNA

Vuoi lavorare nel  
mondo del vino?  
Contattaci subito!

Invia il tuo CV a

[info@cantinemida.it](mailto:info@cantinemida.it)





# 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
- E** ENOTECA DI APICIUS ALATRI - Via Giacomo  
Matteotti, 23- Tel. 334.1986836
- E** D'ARPINO CAFFÈ - via Osteria di  
Tecchiena 1 - Tel. 0775 325993

## 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

- 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

*Triticum*



Corso della Repubblica 10,  
Frosinone  
T. 0775 152 2435

triticumsrls20@gmail.com



### 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  
Campocattino 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 -

### LEGENDA

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

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



# APERITIVANDO IN CITTÀ

## Un'estate rock a ritmo di GOCCIARANCIA

*GocciaArancia: un ingrediente versatile che trasforma ogni cocktail in un'esperienza straordinaria*



### Goccia d'Oriente

- 60 ml di GocciaArancia
- 45 ml di rum bianco
- 30 ml di succo di limone
- 15 ml di sciroppo di zenzero
- Una spruzzata di acqua di rose
- Zeste d'arancia per decorare

#### PREPARAZIONE

In uno shaker, aggiungi il GocciaArancia, il rum bianco, il succo di limone, lo sciroppo di zenzero e l'acqua di rose. Aggiungi del ghiaccio e agita energicamente per 10-15 secondi. Filtra il cocktail in un bicchiere da cocktail e guarnisci con zeste d'arancia. Questo cocktail offre una combinazione esotica di aromi di arancia, zenzero e acqua di rose.

### Goccia Zen

- 60 ml di GocciaArancia
- 30 ml di sake
- 15 ml di sciroppo di fiori di sambuco
- 15 ml di succo di lime
- Pezzetto di zenzero fresco
- Foglia di menta per decorare

#### PREPARAZIONE

In uno shaker, trita leggermente il pezzetto di zenzero fresco. Aggiungi il GocciaArancia, il sake, lo sciroppo di fiori di sambuco e il succo di lime. Aggiungi del ghiaccio e agita energicamente. Filtra il cocktail in un bicchiere da cocktail e guarnisci con una foglia di menta. Questo cocktail offre una combinazione intrigante di arancia, sake e sambuco, con un tocco di freschezza dello zenzero.

### Goccia Fiammeggiante

- 45 ml di gocciaarancia
- 30 ml di tequila
- 15 ml di liquore all'anice
- 15 ml di succo di lime
- 1 cucchiaino di zucchero
- Zeste d'arancia per decorare

#### PREPARAZIONE

In uno shaker, aggiungi il GocciaArancia, la tequila, il liquore all'anice, il succo di lime e lo zucchero. Aggiungi del ghiaccio e agita energicamente. Filtra il cocktail in un bicchiere da cocktail e guarnisci con zeste d'arancia leggermente bruciate per aggiungere un tocco di aroma affumicato. Prima di servire, puoi anche flambare le zeste d'arancia leggermente bruciate per un effetto spettacolare.



ARANCIA & CANNELLA  
THE BEST OR NOTHING



**DF**<sup>®</sup>  
**GOCCE**  
LIQUORI & DISTILLATI



DF Gocce - Liquori e Distillati - Via Camminate, 64 - 03030 Posta Fibreno FR

Telefono (+39) 333.1518098 - [dfgocce.com](http://dfgocce.com)



LA ENOTK

Sabato 5 agosto 2023, ore 20.30

# SPECIALTY COFFEE DINNER 2.0

a cura dello Chef Salvatore Tassa  
presso NU' Trattoria Italiana dal 1960 di Acuto

Ogni piatto avrà come protagonista uno specialty  
coffee d'eccezione. Per maggiori info e  
prenotazione: 0775 56372

