

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

Sapore mediterraneo: fiore di
zuccina ripieno dello
Chef Simone Fanella



Anima verde: le ricette
naturali di *Stefania
Pelosio*

L'oro di Fondi si fonde
con la maestria dello
Chef *Fausto Ferrante*

50 sfumature di
ciccia apre l'estate
con la fiorentina



di Livia Gualtieri

TRA SOGNI E BISOGNI



La nostra vita è scandita da tempi ben definiti e da ritmi spesso frenetici, tesi al raggiungimento di risultati professionali, al benessere economico, alla produttività. Ma la vita non dovrebbe essere solo obblighi, solo corsa al successo e fredda necessità. Essere adulti ci impone responsabilità e senso del dovere e questo comporta la perdita di una parte importante di noi stessi, la spontaneità e la giocosità. E, spesso, anche la spinta verso la realizzazione dei nostri desideri. I bambini, invece, ci insegnano che essere spontanei e volere la felicità è un impulso sano e che fa stare bene. E così ci troviamo ad esplorare la contrapposizione tra sogni e bisogni. Da piccoli prevalgono i primi, da grandi i secondi. Eppure non uno solo di questi è importante per essere completi e soddisfatti. Entrambi sono parte fondamentale del nostro vivere, con valore diverso. Il bisogno è la necessità di soddisfare una carenza, di colmare un vuoto che non ci permette di vivere bene; spesso un bisogno si definisce primario. Come respirare, mangiare, guadagnare per vivere serenamente. Il sogno, invece, non muove da un vuoto; dobbiamo essere nella nostra pienezza per sognare, cioè ambire ad un traguardo che non ci sfama, che non ci copre dal freddo o dalle intemperie, che non ci dà per forza una collocazione nella società. Sognare ci

innalza al di sopra della fredda quotidianità, ci fa volare in mondi più puliti e fantasiosi, ci riporta a quelle aspirazioni che nell'infanzia forgiavano la nostra capacità di vedere il mondo attraverso occhi più puri ed ottimisti. Sognare è cercare di realizzare i nostri desideri. Non per nulla la parola desiderio deriva da de sidera (in latino, lontananza dalle stelle), come a dire che desiderare è voler riparare la mancanza delle stelle, la lontananza da quella luce che illumina la nostra esistenza e che ci dà il coraggio di essere audaci. Di osare spingerci oltre i nostri limiti per toccare quelle vette di felicità che poniamo al di là di confini che, spesso, pensiamo invalicabili ma che, con la spensieratezza e l'audace incoscienza di un fanciullo, possiamo oltrepassare. E' per questo che il bisogno ha come orizzonte il conosciuto, il già noto; mentre il sogno non ha altro confine che la nostra capacità di immaginare e inseguire la felicità. Con tutta la forza che l'infanzia conosceva e che l'età adulta ci ha rubato, al contatto con la dura realtà. Cuore puro e fantasia possono salvarci dall'invecchiare nell'animo e rappresentare quell'elisir di giovinezza che da sempre inseguiamo.

Perché, come cantava Frank Sinatra " Ogni sogno può diventare realtà se sei giovane di cuore ... "

Campetelli

CAFFÈ DAL 1982

Aroma Quaranta

Campetelli
CAFFÈ DAL 1982

100% ARABICA

Aroma Quaranta

40^o
1982-2022

anniversary edition

www.caffecampetelli.com

L'eccellenza
in una tazzina

Via S. Luca, 101 • Guarcino • Tel: 0775.46281
www.caffecampetelli.com • info@caffecampetelli.com



14

SPECIALE ALATRI, TERZA PUNTATA

*Un viaggio tra gusto, arte e cultura
di Alfio Mirone*

26

L'ORO DI FONDI

Un omaggio culinario alla divina

Giulia Gonzaga

a cura della Redazione

36

SALOTTO DELL'ALTROMONDO

La carne coltivata

di Maria Mandarelli

52

I CASTELLI DELLA CIOCIARIA

Il castello di Rocca D'Arce

di Chiara Carla Napoletano

56

NON SOLO EVO

Oli di semi a confronto

di Eleonora Quattrococchi

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore Responsabile:
Marco Ceccarelli
Editore: Alfio Mirone

Per la tua pubblicità
tel. 377.480.85.60
info@ciociariaecucina.it



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



RISTOR IMPIANTI
Arredamenti ed attrezzature professionali



CHIARA D.
YOUNIQUE



OtoVISION
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



TAPPEZZERIA
Venturi Roberto



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





a cura della Redazione



CONFAGRICOLTURA: ATTORI DEL CAMBIAMENTO PER IL FUTURO AGRICOLO

Se pensavi che Confagricoltura fosse solo per agricoltori, è il momento di fare chiarezza. La **Confederazione Generale dell'Agricoltura Italiana** è molto più di un'associazione agricola: è un'opportunità imperdibile per chiunque voglia contribuire al progresso del settore agricolo e sostenere le comunità rurali.

Oltre ad essere l'organizzazione di rappresentanza e tutela dell'impresa agricola italiana, Confagricoltura si apre a una vasta gamma di partecipanti: professionisti, ambientalisti e appassionati del settore. Collaborando con Confagricoltura, si può prendere parte attivamente allo sviluppo economico, tecnologico e sociale dell'agricoltura.

Per i **ricercatori** e gli **innovatori**, Confagricoltura offre un fertile terreno per condividere conoscenze e implementare soluzioni all'avanguardia. La promozione delle pratiche agricole sostenibili e la tutela della biodiversità sono al centro dell'impegno di Confagricoltura, contribuendo alla lotta contro il cambiamento climatico e alla sicurezza alimentare.

L'associazione si prende cura delle specifiche sfide che affrontano i giovani imprenditori agricoli, le donne nel settore e gli agricoltori anziani. Le loro voci sono ascoltate e rappresentate attraverso l'**Associazione Nazionale dei Giovani Agricoltori**,

Confagricoltura Donna e il **Sindacato Nazionale Pensionati**. Questa inclusione e diversità arricchiscono il settore agricolo.

Ma i vantaggi di unirsi a Confagricoltura non riguardano solo il mondo agricolo. L'associazione offre servizi di supporto legale, consulenza fiscale e amministrativa, semplificando la gestione delle imprese e aumentando la competitività sul mercato, indipendentemente dalla professione.

La partecipazione attiva di Confagricoltura a organismi europei come il COPA e il CES offre agli associati l'opportunità di influenzare le politiche agricole a livello europeo e internazionale, facilitando la cooperazione internazionale e il networking con altre organizzazioni agricole.

In sintesi, **Confagricoltura** è un'associazione inclusiva e aperta a tutti coloro che desiderano contribuire al futuro dell'agricoltura italiana e globale. Unendosi a questa rete di professionisti, imprenditori e istituzioni, è possibile apportare un cambiamento significativo, promuovere lo sviluppo sostenibile e preservare le tradizioni rurali, per costruire un futuro migliore per l'agricoltura. Che tu sia un appassionato di ambiente, un esperto di tecnologia o un semplice cittadino desideroso di fare la propria parte, Confagricoltura offre un'occasione unica per essere attori del cambiamento nella crescita di un settore vitale per il nostro futuro.

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

CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

LUGLIO



Esplorando i prodotti di stagione nel mese di luglio, ci immergiamo in un vero e proprio tesoro di freschezza e bontà. La frutta di luglio offre un'opportunità unica per idratarci e beneficiare di sostanze nutritive essenziali, che ci aiutano a contrastare gli effetti del sole, come la pelle secca, la spossatezza, la pressione bassa e i capelli danneggiati.

I frutti di stagione di luglio sono anche una fantastica fonte di antiossidanti, che svolgono un ruolo cruciale nel combattere il foto-invecchiamento e i danni causati dai radicali liberi generati dai raggi solari. Non solo, molti di questi frutti sono ricchi di beta-carotene, il precursore della vitamina A, che oltre a stimolare la melanina, protegge la pelle e contribuisce a un'abbronzatura graduale e uniforme.



VERDURA E ORTAGGI

fagiolini, basilico, zucchine, bietole, cipollotti, sedano, cetrioli, rucola, lattuga, ravanelli, melanzane, peperoni, pomodori, piselli



FRUTTA

fichi, lamponi, more, fragole di bosco, prugne, albicocche, meloni, pesche, angurie, mirtilli, pere



PESCE

triglia, acciuga, spigola, sogliola, dentice, sgombro, merluzzo, sardina, nasello, pesce spada, orata



*Questa ricetta è ideale per un pranzo estivo o una cena informale, e sicuramente lascerà i vostri ospiti soddisfatti e pieni di gusto. Qui vi propongo una versione al passo con la stagione, accompagnate da una **creme fraiche** rinfrescante.*

Preparate le tortillas di zucchine e gazpacho e godetevi una deliziosa esperienza culinaria, perfetta per i palati più raffinati e gli amanti dei sapori freschi e leggeri.

Tortillas di zucchine e gazpacho

INGREDIENTI PER 4 TORTILLAS

- 3 zucchine
- 20g di grana grattugiato
- 2 uova medie
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di granella di nocciole -
- 8 gamberoni (potete scegliere i rossi o i viola)
- 200g di yogurt greco
- 2 cucchiaini di maionese
- 1 limone non trattato
- olio extravergine, sale e pepe

PER IL GAZPACHO:

- 7-8 pomodorini datterini gialli
- 1 cetriolo
- 1 costa di sedano pulita
- 1 cucchiaino di aceto di mele

Frullate tutti gli ingredienti fino ad ottenere una consistenza vellutata, quindi filtrate il gazpacho con un passino per eliminare eventuali residui.

PROCEDIMENTO PER TORTILLAS E RIPIENO

Per preparare le tortillas, iniziate lavando e grattugiando delicatamente 3 zucchine. Raccoglietele in una ciotola e strizzatele per eliminare l'acqua in eccesso. Aggiungete uova, grana, pangrattato, granella di nocciole e un pizzico di sale e pepe. Mescolate tutti gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo.

Prendete delle piccole porzioni di impasto e formate delle palline. Disponetele su una placca foderata con carta da forno e schiacciatele delicatamente per dare loro una forma rotonda. Accendete il forno e portatelo a 180°C, quindi infornate le tortillas per circa 15-20 minuti.



Pulite accuratamente 8 gamberoni, rimuovendo il budellino sul dorso e il carapace. Lasciate 4 gamberoni interi da parte per l'impattamento e tagliate gli altri a rondelle. In una padella, fate scaldare un filo d'olio extravergine e passate velocemente le rondelle di gamberoni per circa 30 secondi per lato. Teneteli da parte.

Preparate una crema fraiche unendo 200g di yogurt greco con 2 cucchiaini di maionese. Grattugiate leggermente la buccia di un limone non trattato e aggiungetela alla crema. Mescolate bene tutti gli ingredienti fino a ottenere una crema vellutata e profumata.

Quando le tortillas sono pronte, riempiatele con la crema al limone e i gamberoni tagliati a rondelle. Richiudete le tortillas a metà, formando un delizioso involucri ripieno.

Accanto alle tortillas, servite un'accompagnatura fresca e leggera: il gazpacho.

Presentate le Tortillas e il Gazpacho su un piatto, decorando con i gamberoni interi e una spruzzata di limone fresco sulla crema al limone. Accanto, versate il gazpacho in piccole ciotole individuali, completando il piatto con un tocco di freschezza e colore.



della personal Chef **Cristina Todaro**

Goditi una serata piena di gusto con questa ricetta stagionale che combina il gusto saporito e intenso del baccalà con la delicatezza delle zucchine e il dolce profumo del mango. Imprigiona l'estate sul tuo piatto e delizia i tuoi sensi con questa combinazione irresistibile di ingredienti freschi e gustosi.



Cubotti di baccalà, mango e zucchine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800g di filetti di baccalà già bagnato
- 3/4 patate medie, 3/4 zucchine, 1 mango, 5 foglie di basilico
- olio extravergine
- sale, pepe

PROCEDIMENTO

1. Lavare le patate e tagliarle a rondelle con la buccia. Tagliare anche due zucchine a rondelle non troppo sottili.
2. Disporre le patate e le zucchine su una placca rivestita con carta da forno. Condire con olio extravergine, sale e pepe.
3. Infornare a 180°C per circa 20 minuti.
4. Lavare e tagliare altre due zucchine a cubetti. Saltarle in padella con un po' di olio, sale e pepe per 7-8 minuti.
5. Una volta fredde, frullare le zucchine saltate insieme alle foglie di basilico e due cucchiaini di olio per creare un'emulsione da utilizzare nell'impiego.
6. Sbucciare il mango, tenendo da parte alcuni cubetti per l'impiego, e frullare il resto.
7. Posizionare i filetti di baccalà in una padella con un po' di olio, facendo attenzione a mettere la pelle a contatto con la padella. Cuocere coperti a fuoco moderato per 10-15 minuti.
8. Una volta pronti tutti gli ingredienti, impiattare a piacere utilizzando l'emulsione di zucchine e basilico, il mango frullato e i cubetti di mango tenuti da parte.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali



Avanguardia & Tecnologia



 **ANGELO PO**

**CARPIGIANI**



IRINOX

The Freshness Company®

ASSOGI
CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI



RISTOR IMPIANTI

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com





CHIARA D

YOUNIQUE

SALDI FINO A L 50

Corso della Repubblica, 79 - Frosinone (ITALY)

+39 0775 854279 | info@chiarad.it - www.chiarad.it

Picture by VERDISSIMA





®

0 %



di Stefania Pelosio

Benvenuti nella nuova rubrica "**Anima Verde**"! Qui esploreremo il meraviglioso e vibrante universo della cucina vegetariana e vegana. 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

Millefoglie al profumo di menta, con orzo, zucchine e crema di anacardi



Questa ricetta vegana ideale nelle calde giornate estive, unisce sapori freschi e croccanti, offrendo un'esperienza culinaria appagante. Siete pronti ad esplorare un nuovo mondo di sapori vegani? Mettiamoci all'opera e iniziamo a cucinare!

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- orzo decorticato 160 gr.
- 2 zucchina media non trattata
- 20 anacardi crudi
- 2 cucchiaino di gomasio alle erbe*
- 2 cucchiaino di miso d'orzo (o di riso)
- 2 cucchiaino lievito alimentare secco inattivo
- 6 foglie di menta fresca
- 2 cucchiaino di foglie di menta piperita secca
- 2 cucchiaino di sesamo crudo
- olio evo

PROCEDIMENTO PER LA ZUCCHINA

L'ideale, suggerito per un sapore più gustoso e intenso ma non indispensabile, è mettere la sera prima in macerazione la zucchina cruda grattugiata in olio evo, 3 foglie di menta fresca spezzettata con le mani, 1 cucchiaino di foglie di menta piperita secca, ½ cucchiaino di gomasio alle erbe. Mescolare e riporre coperto in frigo.

PER L'ORZO

Cuocere l'orzo ad assorbimento, dopo averlo lavato e senza ammollo per due volte nella sua acqua. Farlo raffreddare e condirlo con: il miso d'orzo, 1/3 della zucchina grattugiata precedentemente condita.

PER LA CREMA DI ANACARDI

L'ideale è un ammollo in acqua fredda la sera

prima, è comunque preferibile lasciarli in acqua almeno per 30/45'.

Scolarli, tritarli con acqua fresca q.b. per ottenere una consistenza cremosa a piacere. Mescolare con il lievito alimentare e ½ cucchiaino di gomasio.

Tostare il sesamo crudo qualche minuto a fuoco lento.

IMPIATTAMENTO

Inizia con l'orzo come primo strato.

Aggiungi le zucchine marinare rimanenti come secondo strato, distribuendole uniformemente. Completa con la crema di anacardi preparata come terzo strato.

Spolvera del sesamo tostato sulla parte superiore per un tocco croccante e aromatico.

Riponi la millefoglie in frigorifero.

Quando vuoi servirla, portala in tavola e gustati questo piatto completo, nutriente e fresco, ideale per le giornate estive. Buon appetito!



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



FROSINONE | SORA | CASSINO



di **Alfio Mirone**
Ricercatore d'Eccellenza

UN VIAGGIO TRA GUSTO, ARTE E CULTURA

L'anima di Alatri palpita al ritmo degli eventi culturali che animano il centro cittadino, trasformando le strade in un caleidoscopio di colori e suoni. Ogni angolo si riempie di vita, mentre artisti e spettatori si fondono in un'unica danza di emozioni



Questa piccola cittadina è una meta imperdibile per gli amanti del cibo e della cultura, offrendo esperienze gastronomiche indimenticabili e uno scenario artistico di rara bellezza. In questo articolo, vi guiderò attraverso alcune delle gemme enogastronomiche e culturali di Alatri che rendono questa città così affascinante.

L'arte illumina le piazze del cuore. Il centro cittadino diventa un palcoscenico vibrante, dove artisti talentuosi e creativi espongono le loro opere, regalando all'atmosfera un tocco di poesia. Le piazze si trasformano in gallerie d'arte all'aperto, in cui la bellezza prende vita e incanta il cuore di chi si lascia avvolgere dalle suggestioni artistiche. E qui, non potete fare a meno di visitare "**Civico 61**" di **Roberta Fanfarillo**, dove potrete ammirare le sue opere e trovare oggetti originali perfetti da regalare alle persone care.

Il **Chiostro di San Francesco** è uno degli esempi più suggestivi dell'arte presente in città. Questa cornice un luogo unico per eventi culturali e mostre artistiche.

L'8 luglio si terrà un omaggio a **Pier Paolo Pasolini** in occasione dei cento anni dalla sua nascita. L'evento "**Puzzle Pasolini**" di **Andrea Del Monte** coniugherà musica e poesia.

Sempre al **Chiostro**, l'11 e il 12 luglio, si terranno due serate di teatro con **Valerio Germani**, che presenterà gli spettacoli "**Molto amore per nulla**" l'11 luglio e "**Giardino dei ciliegi**" il 12 luglio.

Anche quest'anno, il Chiostro di San Francesco sarà ricco di eventi, tra cui la **Personale d'Arte** dei due artisti sovrani **Guido Gabriele** e **Fabio Landolfi**, che si terrà dal 14 al 30 luglio. Sarà un'occasione unica per ammirare l'arte presente in città in uno dei contesti più suggestivi.

Dal 14 al 16 luglio, nella **Terra dei Ciclopi**, Alatri ospiterà l'"**Alatri Street Food**", tre giorni all'insegna del cibo di strada e dello spettacolo, con spettacoli, musica, birre artigianali e cibo. Un'esperienza da non perdere, completamente gratuita!

Il 28 e 29 luglio, a piazza Santa Maria Maggiore e largo Paolo Cittadini, si terrà "**Giovani arte e musica**" street art, curato dall'artista di Ceccanese **Simone Micheli**. Gli eventi culturali e artistici ad Alatri sono

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
di Apicius

L'ENOTECA CHE SOLETTICA I TUOI SENSI



un'opportunità per scoprire la ricca storia della città e per immergersi nell'arte contemporanea. L'arte e la cultura si fondono perfettamente con il fascino della tradizione **enogastronomica locale**, creando un connubio di esperienze che lasciano un'impronta indelebile nei cuori di chi visita questa incantevole cittadina.

Il viaggio ad Alatri è un'incredibile esperienza sensoriale e spirituale. Dalla raffinatezza dell'**Enoteca Apicius**, ai piaceri dell'enogastronomia offerti da **La Taperia** e **La Fraschetta con Cucina a Piazza Regina**, fino alla dolcezza dei gelati artigianali della **Pasticceria Aurora**, ogni passo in questa città affascinante è un incontro con l'eccellenza culinaria e l'arte.

Enoteca Apicius - L'Elixir dei Dei. Accarezzate il vostro palato con l'elisir degli Dei presso l'**Enoteca Apicius**, un tempio dedicato al nettare dei vigneti italiani e internazionali. Qui, i pregiati vini attentamente selezionati vi conducono in un viaggio sensoriale, mentre il sapore intenso e profondo delle etichette scelte danza sul vostro palato. I fine settimana, l'Enoteca si trasforma in un regno incantato di aperitivi gourmet, dove sapori affascinanti si intrecciano in un caleidoscopio di esperienze degustative senza paragoni.

La Taperia - L'altare dell'Enogastronomia. Vi troverete innamorati della gastronomia come mai prima d'ora presso La Taperia, un altare sacro all'arte del cibo e del vino. Qui, la passione per l'eccellenza culinaria si fonde con ingredienti divini per creare piatti d'autore che rapiscono i sensi e l'anima. In estate La Taperia ha creato un incantesimo anche all'aperto. Qui, le luci soffuse e l'aria frizzante creano un'atmosfera unica e magnetica, avvolgendo i commensali in un abbraccio caloroso e accogliente.

La Fraschetta con cucina a Piazza Regina - Il trionfo dei sapori. Un'esplosione di sapori

travolgenti vi attende alla Fraschetta con Cucina a Piazza Regina dello Chef Andrea Ricciardi, dove i piatti tradizionali del territorio si trasformano in vere e proprie opere d'arte culinaria. Qui, il passato e il presente si abbracciano in una danza golosa, e ogni boccone rivela una sinfonia di gusti che vi catapulterà su un'onda di estasi. Gli aperitivi sono una celebrazione della vita, mentre la meravigliosa piazza, avvolta dallo splendore del chiostro di San Francesco, aggiunge una nota di fascino a questa festa enogastronomica.

Pasticceria Aurora - un regno di delizie. Gustate il vostro gelato naturale presso la Pasticceria Aurora, un regno di delizie che vi catapulterà in paradiso. Qui, l'arte della pasticceria raggiunge l'apice della perfezione, sfoggiando gelati artigianali che si sciolgono in bocca, con gusti audaci e genuini che vi faranno tremare di piacere. Ma non si tratta solo di dolci estasi, perché la Pasticceria Aurora vi riserva anche un angolo salato di qualità, dove piatti sfiziosi e accattivanti stuzzicheranno i vostri aperitivi. Le calde sere d'estate non sono mai state così divine!



dolce o salato
Aurora



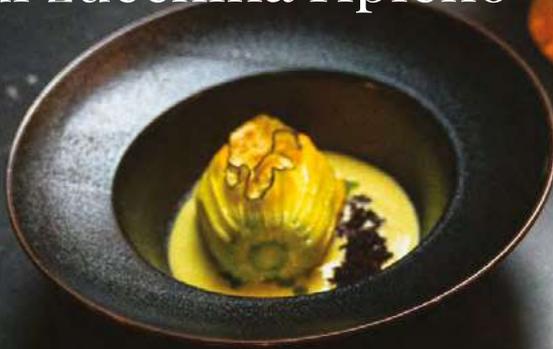
Aurora, l'arte della gelateria naturale e del salato d'autore:
un connubio irresistibile di dolcezza e sapore





Chef della Taperia **Simone Fanella**

Sapore mediterraneo: fiore di zuccina ripieno



Un'eccezionale variante del tradizionale fiore di zuccina fritto, che mette in luce l'autenticità dei prodotti locali. I fiori di zuccina vengono ripieni con una deliziosa ricotta di pecora locale e aggiungono una nota fresca di zest di limone, creando un perfetto equilibrio di sapori. Accompagnati da una cremosa crema di zucchine alla scapece, arricchita da chips croccanti di zucchine e un crumble preparato con le pregiate olive di Gaeta. Questa ricetta vegetariana e salutare combina ingredienti freschi e genuini, offrendo un'esperienza gustativa raffinata e piacevole.

Ingredienti per 4 persone

PER I FIORI E IL RIPIENO

- 4 fiori di zuccina romanesca
- 1 ricotta di pecora da 250g
- 1 limone (solo scorza)
- sale q.b., pepe q.b.

PER LA CREMA DI ZUCCHINE ALLA SCAPECE

- 4 zucchine
- 1/2 patata
- 1/2 scalogno
- 3 foglie di menta
- 500 ml brodo di verdure
- olio evo, sale
- 10 ml aceto di vino bianco

Procedimento

PER LA CREMA DI ZUCCHINE ALLA SCAPECE

Pelare le zucchine recuperandone le bucce. Sbianchire le bucce

in acqua bollente e salata, raffreddarle in acqua e ghiaccio e scolarle. Tagliare le zucchine in 4 per il lato lungo e farne dei dadini dopo aver rimosso i semi. In una casseruola far soffriggere lo scalogno tritato e la patata finemente tagliata, quindi unire le zucchine a dadini, bagnare prima con l'aceto e subito dopo con il brodo caldo. Aggiungere delle foglie di menta e continuare la cottura per 20 minuti.

A cottura ultimata frullare il tutto insieme alle bucce sbianchite delle zucchine, aggiustando di sale, aceto e menta e versando olio evo a filo. Passare il composto allo chinois e raffreddarlo velocemente in un contenitore d'acciaio immerso in acqua e ghiaccio.

PER IL RIPIENO

Frullare la ricotta con la scorza di

limone, sale e pepe, mettere in una sac a poche, riempire i fiori dopo aver eliminato il pistillo interno, chiudere i petali a croce e cucinarli con una spennellata di olio evo a vapore per 8 minuti.

PER LE CHIPS

Friggere le zucchine tagliate a rondelle sottili in olio adatto alla frittura a 170°

PER IL CRUMBLE DI OLIVE

Lasciare disidratare le olive in forno a 70° per 10 ore, dopodiché frullare e conservare.

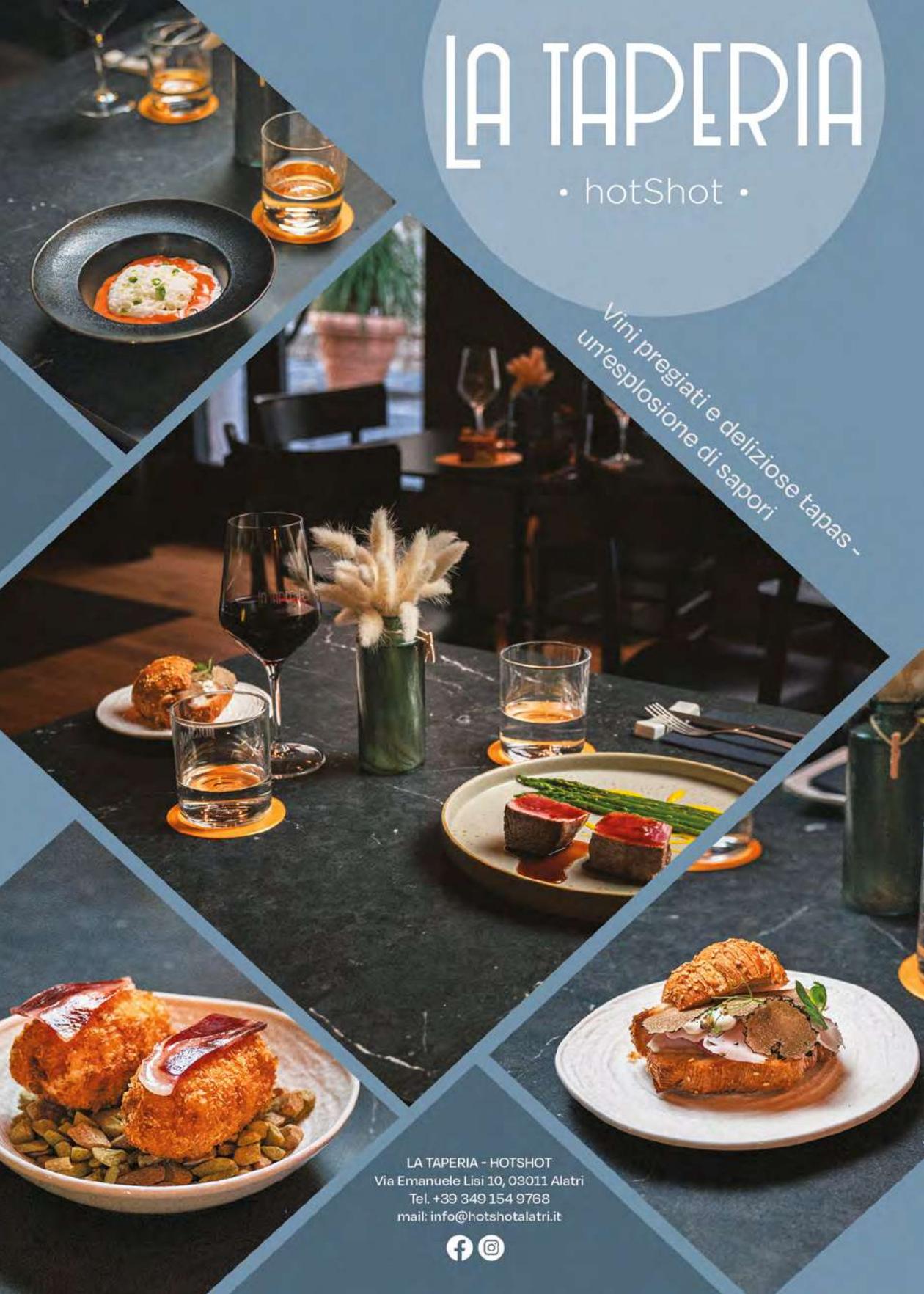
MONTAGGIO DEL PIATTO

Versare la crema di zucchine calda in un piatto fondo, aggiungi il crumble di olive e il fiore. Completa con sale a scaglie, chips di zucchine e qualche goccia di olio di qualità.

LA TAPERIA

• hotShot •

*Vini pregiati e deliziose tapas -
un'esplosione di sapori*



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





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

Rigatoni con la pajata



Chef Andrea Ricciardi, con la sua abilità culinaria, ha importato i Rigatoni con la Pajata nella sua fraschetta a Piazza Regina, portando un tocco di eccellenza alla tradizione culinaria romana. Con maestria, crea piatti tipici che deliziano i palati più raffinati. I Rigatoni con la Pajata, preparati secondo l'antica ricetta, sono un'esperienza gustativa unica, con il loro sugo ricco e la delicatezza dell'intestino di vitello. Grazie alla passione e alla dedizione di Chef Andrea, i suoi piatti stanno conquistando il cuore degli ospiti, portando avanti la tradizione e rendendo omaggio alle radici gastronomiche dei castelli romani.

PROCEDIMENTO

Prendere la pagliata di vitello già spellata dal macellaio e lavarla accuratamente.

Tagliarla in pezzi lunghi circa 30 cm e poi legare le estremità con la pelle formando una ciambella.

Tritare finemente la cipolla e il sedano.

In una pentola grande, scaldare l'olio extravergine d'oliva e il lardo a fuoco medio.

Aggiungere la cipolla e il sedano tritati e soffriggerli per circa 10 minuti, fino a quando saranno morbidi e dorati.

Aggiungere la pagliata alla pentola e cuocere per altri 10 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Versare il vino bianco nella pentola e lasciarlo evaporare per sfumare l'alcol.

Aggiungere la passata di pomodoro, il sale e il peperoncino nella pentola. Mescolare bene.

Abbassare il fuoco e lasciare cuocere a fuoco dolce per circa 2 ore, coprendo la pentola con un coperchio. Mescolare di tanto in tanto.

Nel frattempo, portare a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocere i rigatoni seguendo le istruzioni sulla confezione, ma scolarli 1 minuto prima del tempo di cottura indicato per ottenere

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 gr di pagliata di vitello(o pajata)
- 400 gr di rigatoni del pastificio dei campi
- 750 ml di passata di pomodoro
- 1 cipolla piccola
- 1 gambo di sedano
- 1 bicchiere di Trebbiano o Frascati
- 4 cucchiaini di olio extravergine
- 70 gr di lardo tagliato finemente
- pecorino romano gattugiato
- mezzo peperoncino, sale, pepe

una consistenza al dente.

Scolare i rigatoni e aggiungerli alla pentola con il sugo di pajata. Mescolare bene per farli insaporire.

Disporre i rigatoni con la pajata nei piatti da portata.

Decorare ogni piatto con alcune ciambelline di pajata.

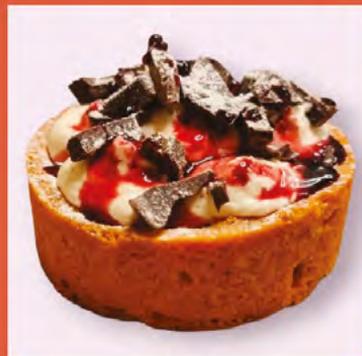
Spolverare abbondantemente con pecorino romano grattugiato.

Servire immediatamente e gustare i Rigatoni con la Pajata mentre sono ancora caldi.

Buon appetito!

A Piazza Regina

Fraschetta con cucina



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





Delizia estiva con la liquirizia Sarandrea

È un dessert estivo che ti conquisterà con la sua combinazione di sapori sorprendenti. La leggerezza della panna fresca si fonde armoniosamente con il liquore alla liquirizia Sarandrea, creando un dessert vellutato e avvolgente. Guarnito con frutti di bosco freschi, questo dolce è un vero tripudio di freschezza.

Preparalo con facilità e delizia i tuoi ospiti con questa prelibatezza unica. Un dessert perfetto per le calde giornate estive e per soddisfare la voglia di dolce in modo raffinato. Goditi ogni boccone di questa delizia estiva e lasciati conquistare dai suoi sapori irresistibili.



INGREDIENTI

- 50 ml di liquore alla liquirizia Sarandrea
- 500 ml di panna fresca
- 100 g di zucchero
- 4 fogli di gelatina
- scorza grattugiata di 1 limone
- 1 cucchiaio di succo di limone
- Sambuca alla menta Sarandrea q.b. (facoltativo)
- frutti di bosco freschi per guarnire (fragole, mirtilli, lamponi)

PREPARAZIONE

1. Metti i fogli di gelatina in acqua fredda per ammorbidirli.
2. In una casseruola a fuoco medio, scalda il liquore alla liquirizia Sarandrea e lascia sobbollire per qualche minuto per evaporare l'alcol.
3. Spremi il succo di limone e grattugia la scorza di un limone. Aggiungi il succo di limone e la scorza grattugiata al liquore alla liquirizia Sarandrea e mescola bene.
4. Aggiungi lo zucchero e mescola finché non si scioglie completamente.
5. Rimuovi la casseruola dal fuoco e aggiungi i fogli di gelatina ammorbiditi. Mescola bene fino a quando la gelatina si scioglie completamente.
6. Lascia raffreddare leggermente il composto a temperatura ambiente.
7. In una ciotola separata, monta la panna fresca fino a ottenere una consistenza soffice e spumosa.
8. Aggiungi il composto di liquore alla panna montata e mescola delicatamente con movimenti dal basso verso l'alto fino a quando il tutto si amalgama.
9. Se desideri un tocco fresco aggiuntivo, puoi aggiungere un cucchiaio di sambuca alla menta e mescolare delicatamente.
10. Versa il composto ottenuto in stampi monoporzione o in una grande coppa da dessert.
11. Copri gli stampi o la coppa con pellicola trasparente e metti in frigorifero per almeno 3-4 ore, o fino a quando la delizia si sia rassodata.
12. Una volta che la delizia estiva alla liquirizia è rassodata, guarniscila con frutti di bosco freschi come fragole, mirtilli e lamponi.
13. Servi e gustati questa prelibatezza fresca e raffinata.



SARANDREA®

LIQUORERIA - ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918



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

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



www.sarandrea.it



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



Gelato all'amaretto con gelatina alle visciole

L'amaretto di Guarcino: l'indiscusso protagonista di ogni ricetta di Federica

C'era una volta nel paese di **Guarcino** una talentuosa e giovane pasticciera di nome Federica. Era conosciuta per le sue creazioni uniche e deliziose che avevano il potere di incantare chiunque le assaggiava.

Un giorno, decise di creare un dessert speciale. Pensò a qualcosa di unico e decise di sperimentare con gli ingredienti locali, tra cui il liquore all'amaretto Sarandrea, le succose visciole e appunto il dolce tipico di Guarcino "l'Amaretto".

Sbatté i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro. Nel frattempo, scaldò il latte e la panna in una pentola fino a quando iniziarono a formarsi delle bolle sui bordi. Poi, con cura, versò il composto di uova e zucchero nel latte caldo, mescolando costantemente per evitare che le uova si cuocessero.

Federica rimise la pentola sul fuoco a fiamma bassa e continuò a mescolare fino a quando la crema si addensò leggermente. Una volta pronta, lasciò raffreddare la crema e aggiunse il liquore all'amaretto e gli amaretti tritati finemente. Mescolò tutto con cura, assicurandosi che gli ingredienti si amalgamassero perfettamente.

Ma non avendo una gelatiera, poteva mettere la crema in un contenitore ben chiuso nel congelatore

e mescolare ogni 30 minuti fino a quando non raggiungeva la consistenza desiderata.

La piccola pasticciera preparò anche la gelatina alle visciole.

Una volta pronti iniziò ad assemblare il suo dessert magico. Prese degli amaretti di Guarcino, li tritò finemente e mise una generosa quantità di amaretto tritato sul fondo di ogni coppa e sopra il gelato all'amaretto, creando un'esplosione di sapori. Per donare una nota più croccante un'altra sbriciolata di amaretti e versò delicatamente la gelatina alle visciole, donando al dessert un tocco di eleganza e freschezza.

Il gelato, con la sua consistenza cremosa e il sapore avvolgente dell'amaretto, si fondeva armoniosamente con la dolcezza della gelatina alle visciole. Ogni cucchiata era un'esplosione di sapori, una combinazione perfetta tra la cremosità e il croccante degli amaretti.

Tutti i viaggiatori che pellegrinavano intorno a Guarcino, rimasero senza parole. Federica aveva creato qualcosa di straordinario, un dolce che lasciava senza fiato e che rendeva orgogliosa l'intero paese. Il dolce divenne una celebrazione dell'amore e della passione della giovane pasticciera per la sua terra e per l'arte culinaria.

Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





L'ORO DI FONDI: UN OMAGGIO CULINARIO ALLA DIVINA GIULIA GONZAGA

L'arancia bionda di Fondi, una cultivar antica e preziosa, trova le sue radici nei secoli passati, spesso sottovalutata per le sue straordinarie potenzialità organolettiche e nutrizionali. Sin dai tempi dei giardini monastici questa varietà agrumicola è stata coltivata sia per i suoi usi farmaceutici che per la creazione di dolci tipici, i quali si sono tramandati nel tempo. Con lo Chef Fausto Ferrante scopriremo il segreto dietro la rinomata arancia bionda, una delizia agrumicola amata dai più attenti buongustai.



Nel meraviglioso paese di Fondi, una tradizione agrumicola è stata elevata a vera e propria arte grazie allo chef Fausto Ferrante, che con la sua maestria ha saputo rappresentare e interpretare l'arancia bionda, conosciuta anche come "l'Oro di Fondi", in tutte le sue forme. Questo frutto si è trasformato in un vero e proprio inno alle tradizioni e alla storia culturale e gastronomica del luogo.

Partendo da uno dei suoi capolavori il Cocktail "Dolce Giulia", incarna l'autenticità del territorio utilizzando ingredienti locali e raffinati. La base è costituita da arancia bionda di Fondi, con il suo succo fresco e profumato. La tonica al lime aggiunge un tocco di freschezza e acidità, mentre lo Syrah spumantizzato, prodotto con passione dall'azienda D'Ausilio di Fondi, si unisce al mix per regalare un'esplosione di gusto.

Ma il vero fiore all'occhiello culinario di Fausto è rappresentato dai suoi Panettoni e Colombe, che prendono il nome di "Divina Giulia" in onore della

Contessa di Fondi, Giulia Gonzaga. Questi dolci, amati e apprezzati da tutti, si distinguono per la loro bontà unica e per la cura meticolosa con cui vengono realizzati. In particolare, il cuore della preparazione risiede nella canditura delle arance bionde di Fondi. Lo Chef, con la sua attenzione e premura, si occupa personalmente di questo delicato processo nel suo laboratorio, per garantire un risultato eccellente e autentico. Questi nobili frutti vengono poi utilizzati in molte delle sue preparazioni come le marmellate e le caramelle o arricchendo i suoi piatti gourmet e dolci con un sapore unico e indimenticabile.

L'arancia bionda di Fondi, grazie alla sapiente mano dello chef Fausto Ferrante, si è trasformato in un simbolo di eccellenza culinaria, celebrando le radici storiche e culturali del territorio. La sua dedizione e passione per la cucina sono un omaggio alla Divina Giulia Gonzaga, che continua a vivere attraverso la sua arte, incantando il palato di chiunque abbia la fortuna di gustare le sue creazioni.



DA FAUSTO *al* MIRALAGO

creatività ED **ELEGANZA**



EVENTI E RICEVIMENTI

HOTEL MIRALAGO - Via Flacca - Sperlonga (LT)

www.dafausto.it



del Dott. Antonio Colasanti

LA CANNELLA: UN TOCCO DI BENESSERE E GUSTO

Le origini della cannella, una spezia dall'antica storia, si perdono nel tempo. Conosciuta anche come la "spezia del re", rappresentava il simbolo del potere aristocratico. L'importanza dei convitati era evidenziata dalla qualità della cannella aggiunta ai loro piatti, conferendo loro un tocco finale irresistibile. Oltre ad essere un segreto delle nonne, che ha reso piacevole al palato innumerevoli dolci come strudel e torta di mele, la cannella offre anche benefici per il benessere generale.

Benefici per la linea

La cannella possiede proprietà antiossidanti che contribuiscono a proteggere l'organismo dai danni dei radicali liberi. Inoltre, favorisce la funzione digestiva e supporta il metabolismo naturale degli zuccheri. Quest'ultimo aspetto è particolarmente significativo, poiché un metabolismo rallentato degli zuccheri può portare a un accumulo maggiore di grassi. Per uomini e donne adulti che desiderano recuperare la forma fisica e combattere la stanchezza, la cannella può essere un alleato prezioso per il dimagrimento naturale.

Impatto sulla glicemia e dimagrimento

Tenendo sotto controllo i livelli di glicemia, la cannella aiuta a regolare il metabolismo degli zuccheri e favorisce un fisico più snello. Una semplice spolverata di cannella su tutti gli alimenti

può rendere i pasti ancora più gustosi, portando così gioia e benessere. Il controllo della glicemia non solo contribuisce all'aspetto fisico, ma svolge anche un ruolo importante nell'autostima e nella sicurezza, elementi fondamentali per coltivare l'equilibrio nelle relazioni sociali.

Effetti antiossidanti e salute mentale

L'azione antiossidante della cannella è essenziale per mantenere bassi i livelli di radicali liberi, che possono danneggiare le cellule e contribuire all'invecchiamento precoce. Inoltre, la cannella stimola le sirtuine, sostanze che favoriscono la longevità proteggendo i telomeri, importanti per la salute e la longevità. L'attivazione dell'enzima citocromo P450, responsabile della detossificazione, contribuisce a favorire l'integrità strutturale del nostro organismo, proteggendolo da eventuali danni esterni.

Conclusioni

Incorporare la cannella nella dieta quotidiana può essere semplice ed efficace. Basta una piccola spolverata su cereali, yogurt, bevande calde o dolci per aggiungere un tocco di gusto e benefici per la salute. Sperimentate e lasciatevi sorprendere dalla versatilità di questa spezia millenaria. Che sia nella cucina di un ristorante stellato o nel calore di una cucina casalinga, la cannella continua a incantare i palati di tutto il mondo.



VITAE 24®



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



ACQUISTA su www.erbolarium.it
oppure in Erboristeria Parafarmacia
Via Aldo Moro 415 - Frosinone

ERBORISTERIA
PARAFARMACIA



DOTT. ANTONIO COLASANTI



Chef del Patricano Naomi Spaziani

Fettucce con peperoni, lardo e fonduta di pecorino



Una deliziosa combinazione di fettucce fatte in casa, lardo di maiale nero, peperoni, e crema di pecorino. La pasta è condita con una fonduta di pecorino e arricchita con menta frita, paprika e fiori eduli. Un piatto ricco di sapore e contrasti, perfetto per un'esperienza culinaria indimenticabile

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 160g di fettucce
- sale
- lardo di maiale nero
- 8 foglioline menta circa
- olio di arachidi

PER LA CREMA DI PEPERONI

- 3 peperoni rossi
- cipolla rossa
- olio evo
- sale, pepe, basilico

PER LA FONDUTA AL PECORINO

- 100 ml di latte fresco
- 90 g di pecorino romano dop

PER LE DECORAZIONI

- Menta romana frita
- Polvere di paprika
- Fiori eduli

1. Lavare, mondare e tagliare i peperoni a listarelle. In una padella, rosolare l'olio extra vergine di oliva con la cipolla a julienne. Aggiungere i peperoni, sale, pepe e basilico. Cuocere finché i peperoni saranno ben appassiti.
2. Frullare i peperoni con un frullatore ad immersione e passare il composto ottenuto in un colino per eliminare semi e pelle esterna. Questo creerà la crema di peperoni.
3. In una casseruola, scaldare il latte fresco insieme al pecorino romano DOP. Mescolare di tanto in tanto fino a quando il pecorino si sarà completamente sciolto e la fonduta sarà cremosa.
4. Trasferire la fonduta di pecorino in un sac à poche per l'uso successivo.
5. In una pentola, scaldare dell'olio di semi di arachidi e friggere le foglioline di menta romana fresca fino a quando saranno croccanti.
6. Portare a bollore dell'acqua salata in una pentola separata e cuocere le fettucce fino a quando saranno al dente. Scolarle, conservando un po' di acqua di cottura.
7. Scolare la pasta direttamente in una padella con la salsa di peperoni. Aggiungere un po' di acqua di cottura della pasta e mescolare bene per ottenere una pasta ben condita.
8. Impiattare la pasta e aggiungere la fonduta di pecorino, fette di lardo tagliate finemente, foglioline di menta fritte e una spolverata di paprika. Completa il piatto con fiori eduli per un tocco di colore.
9. Servire caldo e gustare questa deliziosa combinazione di sapori e texture. Buon appetito!



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

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



della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



L'ARMONIA PERFETTA TRA CIBO, VINO E PASSIONE

Prefazione di Alfio Mirone

*Venire da Umami è sempre un'emozione unica. Anche per me, fortunato assaggiatore del buon vino e del buon cibo, anticipare l'articolo della sommelier è stata un'irresistibile tentazione. **Umami Fusion Flavour** è un ristorante che cattura i sensi con la sua raffinata cucina giapponese e un'atmosfera incantevole. Ogni piatto è un'opera d'arte culinaria, con sapori che danzano sulla lingua. E l'enoteca di **Luca Palmigiani** è un vero tesoro, con una selezione di vini che sorprende e incanta. Ogni sorso è un viaggio attraverso terre e tradizioni vinicole. Non posso fare a meno di condividere questa scoperta, un ristorante che mi ha conquistato con umami.*

*Nell'articolo che leggerete, **Sara Sepahi** ha saputo cogliere con maestria l'essenza di **Umami Fusion Flavour**, portandoci in un viaggio sensoriale in cui il cibo, il vino e la passione si fondono in un'armonia perfetta.*

Finalmente estate, finalmente caldo e finalmente voglia di perdersi nelle ore serali che passano, sorseggiando un calice di ottimo vino e magari comodamente seduti in un giardino nel pieno centro storico di Frosinone.

Siamo da **Umami Fusion Flavour** che lentamente, un passo alla volta, è diventato anche uno spazio informale dove poter assaggiare, scoprire e

degustare, in una atmosfera rilassata, una delle numerose etichette che ormai completano e arredano il locale.

Le bottiglie custodite in questo scrigno enogastronomico sono autentiche opere d'arte, ognuna con la sua storia e personalità. Sono presenze silenziose ma che con pazienza hanno saputo conquistare spazi ben determinati. C'è l'angolo dei Vini Rosè che fanno di Provenza e di un'Italia

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





ancora da scoprire, ci sono i Vini delle isole, salini, sapidi e comunicatori di energie, lo scaffale retrò degli Champagne che si riflettono in uno specchio antico fino ad arrivare alle mensole che parlano di territorio, di montagne lontane e vicine, di coste semplici ed entroterra piccoli ma ricchi di contrasti e vite da raccontare.

Bottiglie importanti, conosciute, divertenti, mai viste, colorate, intriganti, imponenti, biologiche, da scoprire, ognuna che racchiude il valore di una selezione e di una scelta mai scontata ma sempre guidata da entusiasmo e divertimento.

Una carta dei vini difficile da aggiornare perché in continuo “work in progress” per la voglia costante di nuove scoperte e nuove proposte per sorprendere la clientela.

Per la maggior parte si tratta di vini assaggiati a priori pensando alle inevitabili affinità elettive con i cibi e i piatti proposti dal ristorante.

Il vino è una cosa seria e come tale deve essere trattato sia esso in abbinamento oppure come puro compagno di qualche ora o momenti lieti.

Il rispetto è la “conditio sine qua non” affinché esso possa concedersi al palato e allo spirito di chi lo degusta in tutta la sua identità e diventare racconto autentico di un piacere che si tramuta in un’esperienza di vite che si svelano.

Tutto questo è alla base del lavoro di chi seleziona i vini all’interno del ristorante che, con piacere doveroso, si avvale dell’indispensabile contributo dei collaboratori professionisti del vino per garantire alla propria clientela il valore di una innovazione e di sapori mai scontati e banali.

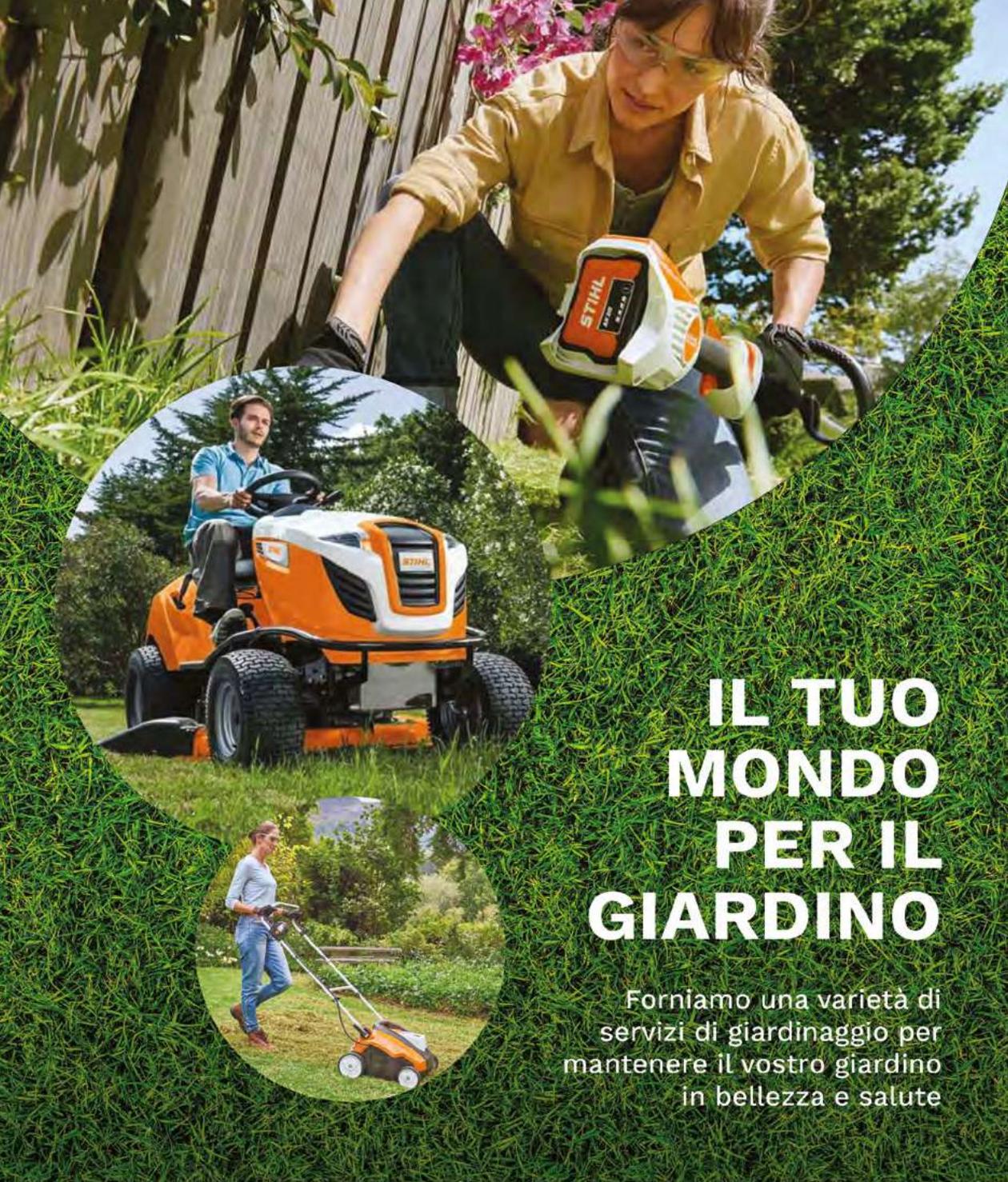
Ospitalità, accoglienza e servizio faranno infine da

cornice indispensabile per la scelta delle vostre bottiglie che sapranno soddisfare voglie semplici oppure palati esigenti.

Merito di tutto è di colui che, consapevole dell’importanza del fattore tempo, ha avuto la visione e la forza della pazienza che, sostenuta da professionalità e consapevolezza di una lunga strada ancora da dover percorrere, sta realizzando quotidiane esperienze di piacere enogastronomiche alla sua clientela: Luca Palmigiani.

Umami Fusion Flavour, perciò, vi attende per poter condividere le gioie e la grande passione che è alla base di ogni etichetta e potersi raccontare di una nuova terra, di un piccolo o grande viaggio attraverso il mezzo più nobile e vivo...il vino!





IL TUO MONDO PER IL GIARDINO

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



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

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



di Maria Mandarelli
 mariamandarelli@gmail.com



LA CARNE COLTIVATA

Dal 28 marzo non è possibile produrre, commercializzare e importare alimenti artificiali di cui grande simbolo di questa battaglia è stata la carne sintetica. Così mi sono chiesta è così pericolosa come descrivono?

Per creare la carne sintetica bisogna iniziare dalle cellule staminali animali, prelevate tramite una biopsia indolore, queste vengono moltiplicate e coltivate in un bioreattore che imita le condizioni del corpo dell'animale, insieme a una miscela di nutrienti (approvati dall'UE). Queste cellule crescono fino ad ottenere il muscolo di carne desiderato. Questo metodo è stata sperimentato per la prima volta nel 1912 fino a essere perfezionato e brevettato dall'olandese Willem Van Eelen nel 1995, che è riuscito ad ottenere un tessuto di carne aventi completa somiglianza estetica ed organolettica alla carne convenzionale. Infine nel 2009 la start up Mosa Meat iniziò a perfezionare la produzione fino ad ottenere nel 2013 il prodotto di cui oggi discutiamo.

Il motivo per cui si cerca un'alternativa alla carne è principalmente ambientale. Infatti la FAO stima che gli allevamenti sono responsabili del 14,5% dei gas serra emessi annualmente. Inoltre occorrono mediamente 11.500 litri d'acqua per produrre un kilo di carne bovina, mentre secondo lo studio del 2011 "Environmental Impacts of Cultured Meat Production" (di Hanna L. Tuomisto, and M. Joost Teixeira de Mattos), per la stessa quantità di carne coltivata bastano tra i 367 e i 521 litri.

Un'altra ragione è quella sanitaria, l'allevamento intensivo richiede un massiccio uso di antibiotici, per prevenire epidemie o una qualsiasi altra malattia, questo contribuisce a provocare l'antibiotico-resistenza negli esseri umani.

Secondo il rapporto dell'aprile 2022 di IPES Food il mercato delle proteine varrà 28 milioni di dollari nel 2025 sei volte di quello che valeva nel 2020, queste condizioni favoriscono un maggiore investimento nella carne coltivata, che hanno raggiunto nel 2021 i 1,38 milioni, sempre nel 2021 c'erano 107 società in 25 Paesi, di cui solo 1 era in Italia e 29 in Europa.

Non trovate ricerche scientifiche che proverebbero che il consumo di carne sintetica a lungo termine comporti qualche rischio per la salute del consumatore.

Anche se ormai in Italia è vietata, in Europa il prodotto cade sotto la disciplina dei «**novel foods**» dovrà superare prima il parere tecnico dell'Efsa (l'Autorità europea per la sicurezza alimentare) e poi quello della Commissione.

Il dibattito contro la carne artificiale è nata soprattutto per proteggere la biodiversità. Premettendo che seguo una dieta onnivora neanche particolarmente salutare, dal mio punto di vista, abbiamo perso un'occasione di incidere meno sull'ambiente e salvaguardare realmente la biodiversità.

Ormai quasi se non tutti acquistiamo carne al supermercato pensate veramente che quella non sia omologata?

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

CHIARA D.

YOUNIQUE

SALDI
FINO A L 50%

[picture by VERDISSIMA]

Hulk

Il cocktail Hulk è una combinazione di sapori freschi e vibranti. Il Gin Favignana, con le sue botaniche selvatiche, dona un tocco unico al drink. Il Frangelico aggiunge una nota dolce e nocciolata, mentre il succo di limone conferisce un piacevole sentore di freschezza.

INGREDIENTI

- 60 ml di Gin Favignana
- 15 ml di Frangelico
- 20 ml di succo di limone (appena spremuto)
- 10 ml di sciroppo di zucchero o una bustina di zucchero
- 6-8 foglie di basilico freschissimo

METODO: SHAKE AND DOUBLE STRAIN

Prepara uno shaker e riempilo di ghiaccio. Aggiungi il Gin Favignana, il Frangelico, il succo di limone e lo sciroppo di zucchero o una bustina di zucchero.

Aggiungi le foglie di basilico freschissimo. Shake energicamente per alcuni secondi, in modo da frantumare le foglie di basilico e permettere agli oli essenziali e alla clorofilla di insaporire e colorare il drink.

Prepara un tumbler basso e riempilo di ghiaccio fresco.

Filtra il contenuto dello shaker utilizzando un passino per rimuovere i pezzi di basilico e ottenere un risultato liscio.

Versa il cocktail nel tumbler.

Decoralo con un ciuffo di basilico fresco, delle zeste di limone e, se desideri, un rametto di ribes.

Ammira lo spettacolo di colori e aromi che hai creato.

Il Favignana Gin è un gin prodotto in quantità limitata sull'isola di Favignana, caratterizzato dalle sue botaniche che crescono spontanee e selvagge sull'isola. Questo gin, poco conosciuto da molti, è veramente speciale e donerà un tocco unico al tuo cocktail Hulk.

Goditi il tuo Hulk e lasciati sorprendere dalla combinazione di sapori freschi e vibranti.



TOSTÉE

PIÙ DI UNA TOSTERIA



27-28 LUGLIO

EVENTO CAMPARI SODA 2023

Partecipa all'experience Campari Soda, prenota qui



Via Aldo Moro n. 140, Frosinone • Tel. 0775 1561392 • www.tostee.it





a cura della Redazione

UN VIAGGIO CULINARIO E CULTURALE SENZA CONFINI

Vieni a scoprire l'incantevole mondo di "Di Gusto e Di Vino" che sboccia nel pittoresco borgo di Guarcino, dal 4 al 6 agosto. Questo evento magico trasformerà il centro storico in una festa enogastronomica senza pari! Abbandonati ai

sentieri di sapori autentici, dove le prelibatezze tipiche del territorio si uniscono a una sinfonia di degustazioni, esaltando i sensi e deliziando il palato.

Tra le stradine acciottolate, artisti di strada cattureranno i cuori con performance fuori dal

comune. L'atmosfera sarà pervasa da una melodia incantevole, grazie ai talentuosi musicisti che daranno vita a magici concerti negli angoli più suggestivi del borgo.

L'artigianato, gioiello di creatività, sarà il complemento perfetto di questa fiabesca esperienza, arricchendo gli eventi con prodotti unici e raffinati.

Tutto questo grazie a Pamela e Marco, i coraggiosi sognatori che hanno creduto in questa spettacolare cornice di Guarcino e hanno deciso di esaltare le eccellenze del territorio.

Unisciti a noi in questa prima edizione di "Di Gusto e Di Vino", un viaggio culinario e culturale senza confini, dove il gusto, l'arte e la magia si fondono in una sinfonia di emozioni indimenticabili. Ti

aspettiamo con il cuore aperto e il palato in festa!





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





di Vania Barthelemy



LE TECNICHE DI ALLEVAMENTO DELLE OSTRICHE

Esistono diverse tecniche di allevamento che si differenziano a seconda dell'ambiente, delle tradizioni, delle ostriche e del profilo della battigia (porzione di costa scoperta dalle maree). L'ostricoltura attuale si basa su tre principali tecniche di allevamento:

- sopraelevato
- sospeso
- a terra

ALLEVAMENTO SOPRAELEVATO

La tecnica dell'allevamento consiste nell'allevare le ostriche su una struttura (tavolo, telaio o cavalletto) installata sul fondale marino quando la marea è bassa, vicino la costa. Le ostriche sono installate in sacchi che vengono manipolati circa 35/40 volte prima che le ostriche raggiungano il calibro commerciale. Questa tecnica di allevamento è la più diffusa sulla costa atlantica, in Bretagna e in Normandia, a causa del sistema delle maree.

ALLEVAMENTO SOSPESO

L'assenza di maree nel Mediterraneo ha favorito

lo sviluppo di una tecnica di allevamento in sospensione. Installate in reti o lanterne sospese ai tavoli di allevamento, le ostriche sono in immersione permanente. Raggiunte le dimensioni di 2-3 cm, le ostriche vengono fissate su funi mediante l'utilizzo di cemento, e rimesse in immersione fino alla loro dimensione commerciale. I palangari, altra tecnica di allevamento in sospensione, permettono l'immersione totale delle ostriche. Questa tecnica utilizza lo stesso principio dei tavoli da allevamento del Mediterraneo, ma invece di essere appesi ai tavoli da allevamento, le lanterne o i cestini sono sospesi a cavi tesi tra due boe.

ALLEVAMENTO A TERRA

Esistono due metodi di allevamento a terra: su terreno emergente e in acque profonde. Nel caso di allevamento in terra emersa, le ostriche vengono seminate su fondali esposti alla bassa marea (sulla battigia). La raccolta viene quindi effettuata mediante dragaggio. La coltura in acque profonde consiste nell'immersione totale delle ostriche contenute in dei sacchi mediante gabbie (coltura in gabbia).



PUASSONERÌ

LA MAISON DEL PESCE

UNA NUOVA IDEA DI PESCHERIA



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





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

LA FRUTTA E LA VERDURA DI COLORE ROSSO



Eccoci con la seconda parte del viaggio tra i colori della frutta e della verdura dell'estate: questa volta vi parlo del colore rosso.

Il colore rosso è espressione della presenza di due pigmenti naturali: il licopene, è un importante antiossidante capace di combattere l'invecchiamento, le malattie cardiovascolari e alcune forme tumorali. L'altro pigmento è rappresentato dalle antocianine, esse hanno proprietà antinfiammatorie, antiossidanti e facilitano la microcircolazione capillare, prevenendo le vene varicose.

L'ANGURIA: uno dei frutti più frequenti dell'estate, fresca e dissetante, è un frutto dalla polpa croccante, ricca d'acqua e fruttoso e contiene anche una grande varietà di vitamine (in particolare la vitamina A e C) ed il potassio. Proprio grazie alla sua composizione, è un frutto fortemente ipocalorico ed è adatto alla stagione estiva per la sua capacità idratante.

IL POMODORO: povero di calorie, con un buon contenuto in minerali e oligoelementi, ricco di acqua, dotato di tutte le vitamine idrosolubili. È un alimento leggero, remineralizzante,

dissetante, ad alta densità nutrizionale e ricco di sapore. Il rapporto tra elevato contenuto di acqua e basso tenore di zuccheri fa sì che il pomodoro apporti poca energia, ma di utilizzo immediato.

LE CILIEGIE: ricche di vitamina C, di potassio e di antiossidanti. Rinforzano il sistema immunitario, riducono l'infiammazione e il rischio cardiovascolare e favoriscono il sonno perché migliorano i livelli di melatonina.

LE MELANZANE: sono una fonte di fibre idrosolubili che possono aiutare a tenere sotto controllo il livello di colesterolo nel sangue. Inoltre, apportano antiossidanti, vitamine del gruppo B e potassio.

I FRUTTI DI BOSCO: rappresentati da fragoline, more, mirtilli, lamponi, ribes e uva spina, sono ricchi di vitamine come la vitamina C e contengono sali minerali (potassio, fosforo e ferro). Sono importantissimi per la vista, la pelle e hanno la capacità di rafforzare il sistema immunitario e i capillari.

Abbiamo esplorato i colori dell'estate: come consiglio base ricordate di consumare tutti i colori della frutta e della verdura in modo da avere un'alimentazione varia e sana.



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

Happy Yo!

FROSINONE



**NUOVA APERTURA A FROSINONE, PIAZZA MARTIRI
DI VALLE ROTONDI 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



della food blogger Pamela Liccardo



Panzanella di mare

Benvenuti nella mia cucina, dove oggi vi guiderò nella preparazione di una deliziosa e rinfrescante panzanella di mare. Questa versione marinara di uno dei piatti tradizionali della cucina italiana è un'esplosione di sapori mediterranei che vi faranno sentire in vacanza anche senza lasciare casa

INGREDIENTI

- 150 gr di pane raffermo
- 200 gr di pomodorini rossi
- 100 gr di pomodorini gialli
- Mezzo cetriolo
- Mezza cipolla di Tropea
- 200 gr di misto di pesce (cozze, gamberi italiani, calamari)
- 1 spicchio d'aglio
- 50 ml di vino bianco
- 2 cucchiaini di aceto di mele
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale pepe

PREPARAZIONE

1. Lavare il pesce e occuparsi dei gamberi: eliminare il carapace e l'intestino, condire con olio e poco sale, saltare in padella per circa 1 minuto
2. Aprire le cozze in una padella con olio, aglio in camicia e gambi di prezzemolo, sfumare con il vino.

Mettere le cozze aperte in una ciotola a raffreddare e filtrare il liquido rilasciato, tenendolo da parte

3. Pulire e tagliare i calamari, condire con olio e sale, cuocere per circa 2 minuti
4. Tostare il pane
5. Tagliare pomodorini rossi, cetriolo e cipolla e unire olio, aceto, sale, pepe e il liquido delle cozze
6. Frullare i pomodorini gialli con basilico, sale, olio, cipolla e mollica di pane per ottenere una crema di colore verde
7. Setacciare la crema e lasciarla riposare
8. Impiattare a piacere, aggiungendo il pesce e i frutti di mare conditi, aggiungere il pane tostato e un po' di olio extravergine alla fine

Ora sei pronto per servire la tua panzanella con pesce e frutti di mare. Buon appetito!



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



di Marco Sargentini

DIO FORNISCE IL VENTO MA L'UOMO DEVE ALZARE LE VELE

“Da qualche parte nel Cosmo, insieme a tutti i pianeti abitati da umanoidi, rettilioidi, pescioidi, alberoidi ambulanti e sfumature superintelligenti del colore azzurro, c'era anche un pianeta interamente consacrato alla forma di vita biroide.”

D.Adams

Il Viaggiare è un concentrato di stimoli e incontri che, in un modo o nell'altro, ti cambiano. Il mare ne è il simbolo. Infinito e mistero di una forza maestosa, il cui linguaggio risulta indecifrabile e ignoto al sapere umano. Si dice che chi torna non sia più la stessa persona partita. Questo l'autostoppista lo sa bene e nel suo pellegrinare ispirazionale cerca sempre di esaltare il più potente elemento che un viaggio innesca: il cambiamento interiore, ovvero l'incontro con persone e una storia da raccontare. Nelle pagine del taccuino, che possa essere di monito tanto per chi le scrive quanto per chi le legge, il necessario non è solo materia, questo è fatto di idee, di racconti, di ricordi, di apprensioni e di vita. Quello di cui sto parlando è il tema dell'anima, chi lo dovesse riconoscere, potrebbe aiutarmi, tramite queste stesse pagine, a riempire l'album di figurine di cui spesso propongo solo uno stralcio.

La banchina, del porto di Formia, è bagnata da una leggera pioggia, unione spirituale tra barca e terra, invitando i suoi viaggiatori ad una passeggiata nella città dove fu defunto Cicerone. Le vie strette tra archi, volte medioevali e colonne romane, dove

bisbiglii si susseguono nell'aria, preannunciano l'ora di pranzo di una domenica di aprile.

Nell'antico quartiere di Mola a pochi metri dalla Torre Saracena sorge il **Ristorante Il Gatto e la Volpe**; luogo che rispolvera ricette della cucina di altri tempi, locale, rivisitandole.

L'oste della famiglia Simeone ci propone la sua biblioteca di pietanze, l'autostoppista sceglie il suo libro e con esso la sua pagina: Tartare di pezzogna. Cicerone affermava che **“Se accanto alla Biblioteca avrai l'orto, nulla ti manca”**. Il nostro orto è Aglianico Ciesco Rosso Telaro di Roccamonfina. Uve Aglianico 100%, dal colore rubino con intarsi violacei, spiccate note di pepe rosa e more, morbido e croccante in bocca.

Oggi, qui, in questo luogo, Cicerone fu mentore... Nulla mi è mancato!

LA RICETTA DELLO CHEF

Tagliate il filetto di pezzogna prima a strisce e poi a dadini, cercando di realizzare per tutti la stessa dimensione. Adagiate la tartare su una panzanella di verdure e guarnite con crostini per avere la parte croccante. Tutto è accompagnato con salse di: pesto, passion fruit e smoked sauce.



ZED



**SALDI
ESTIVI**

FK**



Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

Ceccano
Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.820015

Monte San Giovanni Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

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



UN GIOIELLO ALLE PENDICI DEL MONDO SISERNO

Benvenuti alla **Tenuta Ara del Tufo**, un vero e proprio gioiello situato nell'incantevole Ciociaria, a Giuliano di Roma, a pochi chilometri da Frosinone. Circondata da boschi di querce e castagni, questa tenuta è un'oasi di tranquillità e bellezza naturale, situata alle pendici del **Monte Siserno**.

La **Tenuta Ara del Tufo** occupa una vasta area di 15 ettari di terreno, offrendo ai visitatori l'opportunità di immergersi completamente nei colori e nelle atmosfere della natura. I paesaggi che potrete ammirare durante una passeggiata attraverso il bosco di querce ed ulivi secolari vi lasceranno senza fiato.

Ma la **Tenuta Ara del Tufo** offre molto di più di una semplice passeggiata nella natura. Qui, avrete l'opportunità di vivere autentiche esperienze di vita contadina, in armonia con la terra e nel rispetto dei tempi e dei modi dettati dalla natura stessa.

Tra le varie attrazioni della tenuta, vi invitiamo a scoprire la storia e l'allevamento del **maiale nero**

casertano, una razza autoctona che in passato era diffusa proprio in questa zona, parte della storica Terra di Lavoro. Il maiale nero casertano è un vero e proprio simbolo della tradizione culinaria di questa terra, e qui avrete l'opportunità di gustare prelibatezze a base di questo pregiato suino. La Tenuta ospita anche altri animali che contribuiscono a rendere l'esperienza ancora più affascinante e completa.

Questi animali rappresentano una parte integrante della vita contadina e agricola tradizionale, e potrete osservarli mentre pascolano liberamente tra le verdi distese del terreno. La presenza di questi animali aggiunge un ulteriore tocco di autenticità e di connessione con la natura, permettendovi di immergervi completamente nell'atmosfera rurale della **Tenuta Ara del Tufo**.

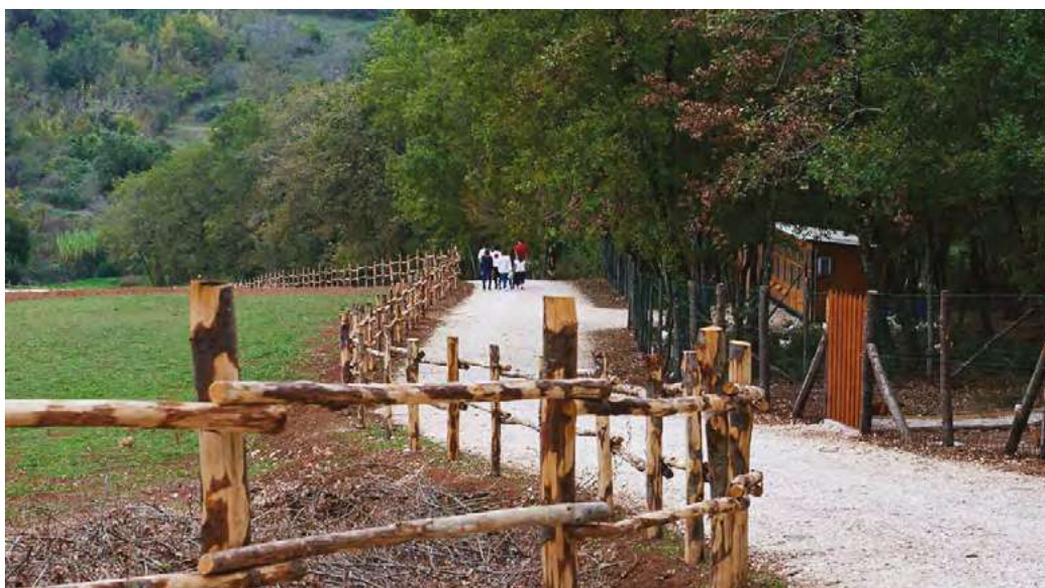
Inoltre, all'interno della tenuta, è stato creato un casale che fungerà come punto di accoglienza, con due camere matrimoniali dotate di cucina e saloncino. Questo sarà il luogo ideale per immergersi

completamente nell'atmosfera unica della Tenuta Ara del Tufo, dove potrete gustare prelibatezze culinarie preparate con ingredienti locali, provenienti direttamente dalla terra circostante.

Quindi, se state cercando una fuga dalla vita quotidiana frenetica e desiderate rigenerarvi in un luogo incontaminato, la Tenuta Ara del Tufo è il posto perfetto per voi. Godetevi la bellezza della

natura, scoprite la vita contadina tradizionale e deliziate il vostro palato con i sapori autentici della regione.

Venite alla Tenuta Ara del Tufo e lasciate che questa esperienza unica vi conquisti. Tutti qui Vi aspettano con grande entusiasmo per offrirvi momenti di relax, scoperta e genuina ospitalità in questa meravigliosa cornice della Ciociaria.



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



di Chiara Carla Napoletano



PANORAMA SUL CASTELLO DI ROCCA D'ARCE

Rocca d'Arce è un piccolo comune della Ciociaria il cui nome fa riferimento alla fortezza che si trovava arroccata su una rupe calcarea a strapiombo sulla media Valle del Liri e sulla Valle del Sacco, a circa 500 m. sul livello del mare. Tra antenne varie che ne deturpano il paesaggio, oggi è ancora possibile vedere i suoi resti che, tuttavia, non rendono l'idea della grandezza e della magnificenza dei tempi passati. Il territorio di Rocca d'Arce è stato abitato fin dall'età del ferro, ma i primi a realizzare una cinta muraria furono i Volsci, nel V secolo a.C. Ancora oggi è possibile vedere le tracce delle mura poligonali di quella prima fortificazione. La Fregellae volsca fu distrutta dai Sanniti un secolo dopo e ricostruita dai romani nel 328 a.C. ma in una zona diversa, in pianura, nei pressi di Arce e di Ceprano. Il castello nel tempo è diventato sempre più inespugnabile sia perché inaccessibile grazie alla sua naturale posizione, tutto il lato Nord era infatti volto su uno strapiombo alto più di cento metri, sia grazie alle poderose mura che ne garantivano l'assoluta sicurezza, infatti, sul lato Est, lo strapiombo era collegato a una serie di faraglioni per mezzo di una muraglia, mentre il lato Sud e quello Ovest erano protetti da un complesso vasto e articolato di fortificazioni. In alto si ergeva la mole centrale, attornziata da bastioni e torrazzi. Infine più ordini di mura, almeno tre, ma si ipotizza anche sette, circondavano il castello, in questo modo

chiuso a U, in una morsa fortemente protettiva. La battaglia più importante e memorabile è avvenuta tra le forze di re Manfredi e quelle francesi di Carlo d'Angiò, appoggiato dal neo Papa Clemente IV che voleva a tutti i costi quest'ultimo sul trono. La presa del castello fu possibile solo con il tradimento di Rinaldo d'Aquino, cognato di Manfredi, che assieme ai fratelli Lancia era stato incaricato di guidare la resistenza. Dopo una lunga battaglia, il castello e i fratelli Lancia non poterono che cedere e arrendersi. Dal 1266, con la sconfitta e la morte di Manfredi, il castello è passato da un signore all'altro, dai Gianvilla ai Cantelmo, dalla regina Giovanna a Caterina d'Aragona, dai signori della Rovere ai Boncompagni che ne entrarono in possesso nel 1583 con Giacomo Boncompagni, duca di Sora e che ne furono i proprietari fino al 1796. Da quel momento in poi è iniziata una lunga decadenza. Nel 1816 la fortezza appariva quasi del tutto distrutta. Sul finire del 1800 sono iniziati i lavori che hanno trasformato i resti del castello in un cimitero, lavori che hanno danneggiato ulteriormente quel poco che restava. Oggi il castello appare come un rudere, difficile immaginare che un tempo sia stato una fortezza quasi invincibile che ha ospitato numerosi personaggi importanti della storia italiana. Tuttavia conserva ancora un certo fascino grazie alla sua posizione arroccata su quello strapiombo roccioso che ne ha garantito la sicurezza per diversi secoli.

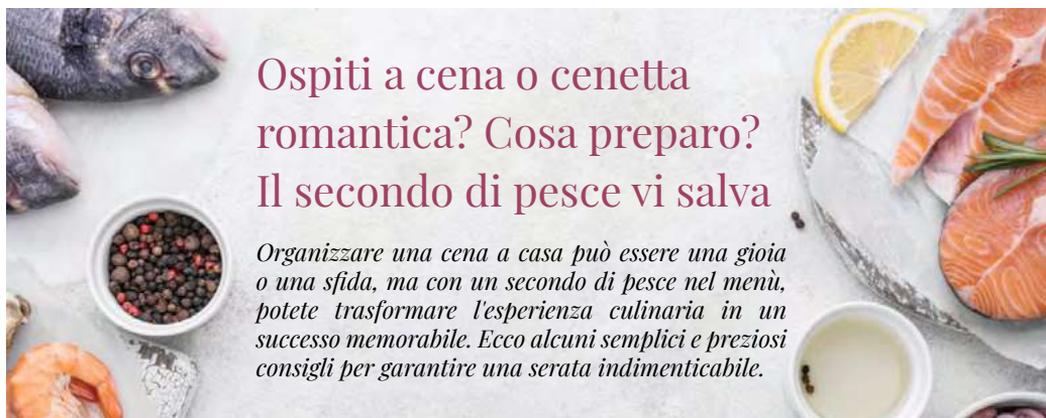


**Facciamo
crescere la tua
visibilità**

GRa**FICA**
WEB
FOTO
EVE**n**TI
SO**C**IAL

HORME
GRAFICAWEBCOMUNICAZIONE

Partner Ufficiale
CIOCIARIA
& **C**UCINA
e**x**c**e**ll**e**n**c**e



Ospiti a cena o cenetta romantica? Cosa preparo? Il secondo di pesce vi salva

Organizzare una cena a casa può essere una gioia o una sfida, ma con un secondo di pesce nel menù, potete trasformare l'esperienza culinaria in un successo memorabile. Ecco alcuni semplici e preziosi consigli per garantire una serata indimenticabile.

Ceviche di pesce

INGREDIENTI

- Filetti di pesce bianco (orata, branzino, cernia, ecc.) tagliati a dadini
- Succo di lime e limone
- Peperoncino rosso tritato (se piace il piccante)
- Ciliegini o pomodori piccoli tagliati a cubetti
- Peperone rosso o giallo tagliato a dadini
- Avocado maturo tagliato a pezzetti
- Cipolla rossa affettata sottile
- Coriandolo fresco tritato
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

In una ciotola grande, unisci il pesce tagliato a dadini con il succo di lime e limone. Lascia marinare il pesce nel succo acido per circa 15-20 minuti, finché non diventa opaco e cotto dal succo. Aggiungi il peperoncino rosso tritato, i pomodori, il peperone, l'avocado, la cipolla rossa e il coriandolo. Mescola delicatamente tutti gli ingredienti e aggiusta di sale e pepe secondo il tuo gusto. Lascia riposare in frigorifero per almeno 10-15 minuti prima di servire. Questa fresca e piccante insalata di pesce tropicale è un'ottima opzione per un antipasto estivo che conquisterà i palati dei tuoi ospiti.

Spiedini di gamberi alla griglia

INGREDIENTI

- Gamberi sgusciati e puliti
- Limone, Olio d'oliva
- Aglio in polvere
- Peperoncino in polvere (facoltativo)
- Sale e pepe
- Spiedini di legno o metallo

PROCEDIMENTO

Infila i gamberi sugli spiedini e condiscili con il succo di limone, olio d'oliva, aglio in polvere, peperoncino (se piace il piccante), sale e pepe. Lasciali marinare per circa 15-20 minuti. Griglia gli spiedini su una griglia ben calda per 2-3 minuti per lato o finché i gamberi diventano opachi e rosati. Servi con una salsa di accompagnamento a piacere.

Carpaccio di tonno con salsa di mango e zenzero

INGREDIENTI

- 300g di filetto di tonno fresco
- 1 mango maturo
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- Succo di 1 lime
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe nero q.b.
- rucola per guarnire

PROCEDIMENTO

Affetta il tonno finemente con un coltello affilato e disponi le fette su un piatto da portata. Prepara la salsa: sbuccia il mango e taglialo a cubetti. Metti i cubetti di mango in un frullatore insieme allo zenzero grattugiato, il succo di lime, l'olio extravergine di oliva, sale e pepe. Frulla fino a ottenere una salsa liscia. Versa la salsa di mango e zenzero sopra il tonno affettato. Guarnisci con la rucola.

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 **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

OLI DI SEMI A CONFRONTO



L'olio Il mercato offre varie tipologie merceologiche di oli derivanti da semi, classificandoli in oli monoseme e oli di semi vari.

Gli **oli monoseme** si ottengono da una sola specie vegetale, mentre gli **oli di semi vari** sono costituiti da una miscela di oli di semi, con indicazione dell'origine vegetale di ognuno, come ad esempio l'olio di girasole e l'olio di arachidi. Gli **oli dietetici**, invece, sono oli ai quali si aggiungono vitamine liposolubili, come la vitamina E, la vitamina D e la vitamina A.

Tra gli oli di semi più noti e utilizzati vi sono:

L'**olio di semi di arachide** estratto dai semi di *Arachis hypogaea* (famiglia delle leguminose). La quantità di acido oleico (omega 9) contenuto in esso può arrivare a raggiungere anche il 70%. Questo olio contiene anche cospicue quantità di acido linoleico (omega 6), rendendolo più simile nella composizione chimica all'olio extravergine di oliva.

L'**olio di girasole** è estratto dai semi dell'*Helianthus annuus* ed è caratterizzato da una discreta quantità di acidi grassi insaturi. Essendo un olio vegetale, è particolarmente ricco di acidi grassi essenziali noti come "omega-6", ma risulta povero di acidi grassi "omega-3". Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, sarebbe opportuno utilizzare un olio con un rapporto più equilibrato tra omega-6 e omega-3, come l'olio extravergine di oliva.

Attraverso la selezione vegetale e la lavorazione industriale, viene prodotto anche l'olio di girasole alto oleico. Nel 1976, in Russia, è stata sviluppata

la prima varietà mutante di girasole chiamata **Pervenets**. I semi avevano un alto contenuto di acido oleico. La mutazione genetica effettuata comportava un tenore di acido oleico intorno al 70%. Quest'olio ha una shelf life di 24 mesi, contro i 18 di un extra vergine. Resiste meglio alle alte temperature, ed è indicato in alternativa all'olio extravergine di oliva come olio per friggere.

Olio di soia: si ricava dai semi di numerose varietà di leguminose (*Glycine max*)

È caratterizzato da un elevato contenuto di acidi grassi polinsaturi e di lecitina che viene separata durante la demucillaginazione e successivamente utilizzata nell'industria alimentare. Tale olio spesso è deodorato per evitare che assuma nel tempo l'odore di fagiolo crudo

L'**olio di cocco** è estratto dalla polpa del cocco ed è ricco di grassi saturi a catena corta.

L'**olio di palma** e l'olio di palmisti si ricavano rispettivamente dalla polpa del frutto e dai semi della palma. Sono ricchi di grassi saturi e a temperatura ambiente sono solidi.

In conclusione, gli oli di semi devono essere sottoposti a raffinazione e devono avere un'acidità libera non superiore allo 0,5%. Inoltre, non devono essere addizionati di coloranti e devono essere venduti sigillati. È importante notare che non devono contenere più del 5% di acido erucico, il quale è tipico dell'olio di colza. L'acido erucico viene metabolizzato con difficoltà dall'organismo umano e può depositarsi nei grassi del miocardio, causando alterazioni.

Pizzeria **MASTRO PEPPE**

Ingredienti locali di alta qualità, per la
preparazione di una pizza in teglia
romana e pinsa

Piazza Indipendenza, 15 SORA • Tel. 348 0442582

polselli
LA FARINA ITALIANA



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

Con la fiorentina si celebra l'estate



Questa ricetta celebra la carne di qualità e grazie all'abilità dei macellai della macelleria La Car, ogni boccone è un'esplosione di gusto e piacere. La regola principale da seguire è la semplicità: la fiorentina deve essere cucinata con pochi e semplici passaggi, senza eccedere con i condimenti. Questo concetto era già discusso da Pellegrino Artusi nel suo libro 'La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene' (1891), dove suggeriva di appoggiare la bistecca sulla gratella, sopra un fuoco ardente di carbone... Buon divertimento nella preparazione della fiorentina.

INGREDIENTI

- 1 fiorentina (taglio di manzo 1,2/1,5 kg)
- sale grosso q.b.
- pepe nero macinato q.b.
- olio d'oliva extra vergine

PREPARAZIONE

1. Prima di cuocere la bistecca, è importante farla riposare fuori dal frigorifero per almeno tre o quattro ore. I migliori ristoranti fanno riposare le bistecche fiorentine fin dalle prime ore del mattino. Questo permette una cottura uniforme, evitando uno shock termico alle fibre e garantendo che la carne sia calda sia all'esterno che all'interno dopo la cottura.
2. Asciugatela bene con un panno o della carta da cucina per rimuovere l'eventuale umidità sulla superficie.
3. Preparate una brace rovente senza fiamme vive. Se necessario, spargete un po' di cenere sulla brace per evitare bruciature indesiderate. Potete anche utilizzare una bisticchiera ben riscaldata come alternativa alla brace.
4. Posizionate la fiorentina sulla griglia o sulla bisticchiera calda. Lasciatela cuocere per circa 4 minuti per lato, a seconda dell'altezza della bistecca e del vostro gusto personale. Per scaldare bene anche il cuore della carne, tenete la bistecca sul lato dell'osso per alcuni minuti.
5. Ovviamente la cottura è rigorosamente al sangue, la temperatura interna della carne deve aggirarsi tra i 48/50 °C.
6. Durante la cottura, potete salare ogni lato della bistecca con del sale grosso. Il calore scioglierà il sale, che penetrerà leggermente nelle fibre, conferendo sapore alla carne. Evitate l'uso di sale fino, poiché può penetrare troppo nella carne e rovinarla.
7. Una volta cotta, lasciate la fiorentina riposare su un tagliere per qualche minuto. Successivamente, potete condirla con un filo d'olio extravergine di oliva.
8. La fiorentina sarà croccante sulla superficie e tenera e rosata all'interno, con tonalità di colore che diventano più intense al centro. Questo contrasto di consistenze e colori, insieme al gusto succulento, offre un'esperienza culinaria unica.
9. Servite la fiorentina su un piatto caldo e gustatela in compagnia fino all'ultimo boccone. **Buon appetito!**

Controfiletto

Grasso esterno

Osso

Filetto

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





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

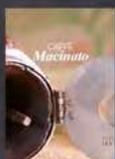
R UMAMI - Via Marco Minghetti -
Tel. 0775 1894351

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

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

POSTA FIBRENO

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

SERRONE - LA FORMA

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

SORA

R PAPANÒ - Via Tombe - Tel. 348 3115930

VEROLI

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

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

LATINA

FONDI

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

LEGENDA

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



APERITIVANDO IN CITTÀ



Questi 3 cocktail estivi ti aiuteranno a rinfrescarti durante le calde giornate estive. Spero che li apprezzerai! Ricorda di bere responsabilmente e goditi le tue bevande estive con queste tre specialità allo zafferano di DF Gocce. Salute!

Luxury drink

45 ml di grappa riserva allo zafferano di DF Gocce
60 ml di succo di pompelmo rosa
30 ml di succo di limone
15 ml di sciroppo di zafferano (puoi prepararlo facendo sciogliere lo zafferano in sciroppo di zucchero caldo e lasciandolo raffreddare)
2-3 fettine di cetriolo, Foglie di menta, Ghiaccio
Inizia mettendo le fettine di cetriolo e alcune foglie di menta nel fondo di un bicchiere alto. Schiaccia delicatamente gli ingredienti con un pestello per rilasciare gli aromi. Aggiungi la grappa riserva allo zafferano di DF Gocce, il succo di pompelmo rosa, il succo di limone e lo sciroppo di zafferano nel bicchiere. Aggiungi quindi alcuni cubetti di ghiaccio e mescola delicatamente il tutto. Completa il drink con alcune foglie di menta fresca e una fetta di pompelmo come guarnizione.

Mojito del Fibreno

60 ml di sambuca allo zafferano di DF Gocce
30 ml di succo di lime fresco
10 foglie di menta
15 ml di sciroppo di zucchero
Soda o acqua frizzante
Cubetti di ghiaccio
In un bicchiere alto, schiaccia le foglie di menta con il succo di lime e lo sciroppo di zucchero. Aggiungi il limoncello allo zafferano e riempi il bicchiere con cubetti di ghiaccio. Completa con soda o acqua frizzante e mescola delicatamente.

Saffron Lemon Drop

45 ml di limoncello allo zafferano di DF Gocce
30 ml di vodka
15 ml di succo di limone fresco
15 ml di sciroppo di zucchero
Zucchero per la glassa del bicchiere
Zeste di limone per guarnire
Prepara una glassa di zucchero sul bordo di un bicchiere a martini. In un agitatore, aggiungi il limoncello allo zafferano, la vodka, il succo di limone e lo sciroppo di zucchero. Agita bene con cubetti di ghiaccio. Filtra il contenuto nell'occhiello di zucchero del bicchiere da martini. Guarnisci con una zeste di limone.





GOCCE

LIQUORI E DISTILLATI



www.dfgocce.com



THE POWER OF DREAMS



 **HONDA**

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