

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

Dolce fico al cardamomo,
la delizia di settembre di
Federica Verdecchia



Dog Trekking a 6
zampe: intervista di
Chiara C. Napoletano

L'enoteca Apicius
raccontata da
Sara Sepahi

AppuntiGastrosofici, un
viaggio tra cibo, cultura e
filosofia di *Alfio Mirone*



FUTURO VERDE: LE COLONNINE DI RICARICA



Nel contesto attuale, in cui la sensibilità ambientale e la sostenibilità guidano le priorità globali, l'industria energetica sta compiendo progressi significativi verso l'adozione di fonti di energia più pulite ed efficienti. Tra le innovazioni di spicco spiccano le colonnine di ricarica per veicoli elettrici. Questo articolo esplora il ruolo innovativo di Duferco Energia in questo ambito e come il loro piano di infrastrutturazione stia ridefinendo la mobilità urbana.

Una rivoluzione elettrica a portata del tuo spazio privato

Immagina di avere una colonnina di ricarica per veicoli elettrici nel tuo spazio privato accessibile dall'esterno. Questo sogno può diventare realtà grazie al piano di infrastrutturazione di Duferco Energia, sostenuto da un finanziamento di 26 milioni di euro provenienti da istituzioni prestigiose come Cassa Depositi e Prestiti, Crédit Agricole Italia e Banca Europea per gli Investimenti. Il che testimonia l'impegno serio verso la trasformazione sostenibile del settore dei trasporti.

Vantaggi per l'ambiente e la comunità

Riduzione Emissioni: La transizione ai veicoli elettrici è fondamentale per abbattere le emissioni di gas serra e migliorare l'aria cittadina. Le colonnine di ricarica di Duferco Energia semplificano l'adozione dei veicoli elettrici, riducendo l'impatto ambientale.

Incentivo alla Mobilità Elettrica: Con reti di ricarica

accessibili, Duferco Energia promuove l'uso dei veicoli elettrici, riducendo la dipendenza dai combustibili fossili e favorendo una mobilità più pulita e silenziosa.

Crescita Comunità Sostenibile: Le colonnine di ricarica in zone residenziali e commerciali incoraggiano la sostenibilità. Ciò stimola la consapevolezza delle scelte individuali, contribuendo a costruire comunità rispettose dell'ambiente.

L'offerta irripetibile

Una delle caratteristiche più interessanti del piano di Duferco Energia è la possibilità di ottenere un'installazione di una colonnina di ricarica gratuitamente, se possiedi uno spazio privato accessibile dall'esterno. L'azienda si impegna a gestire l'infrastruttura per i primi 12 anni, alleggerendo il carico finanziario iniziale e offrendo un incentivo chiaro per aderire alla rivoluzione della mobilità sostenibile.

In un mondo che richiede un'immediata azione per contrastare i cambiamenti climatici, iniziative come il Piano di infrastrutturazione di Duferco Energia rappresentano pietre miliari nel percorso verso una società più ecologicamente consapevole. Le colonnine di ricarica per veicoli elettrici non sono solo mezzi di ricarica, ma simboli tangibili di un futuro in cui la mobilità e la sostenibilità convivono in armonia. Affrettatevi e cogliete questa opportunità, perché insieme possiamo guidare verso un futuro migliore, un'auto elettrica alla volta.

E-Mobility

SOLUZIONI INNOVATIVE PER VIAGGIARE IN ELETTRICO

Business Partner

 **Duferco**
Energia

Via Mola Vecchia, 10
Frosinone



Se hai un'attività commerciale,
dai un servizio in più ai tuoi clienti.
Per te è completamente GRATIS.



12

ANIMA VERDE

*Riso jasmine, rucola e pomodorini,
rapa rossa e ceci tostati in freschi
sapori speziati* di Stefania Pelosio

18

APPUNTIGASTROSOFICI

*Consigli per creare felicità attra-
verso il cibo* di Alfio Mirone

34

DOLCI MOMENTI

Dolce fico profumato al cardamomo
di Federica Verdecchia

40

L'EDITORIALE

Lasciatevi incantare dalla Ciociaria
della Redazione

50

AMI'AMO GLI ANIMALI

Dog Trekking... a 6 zampe!
di Chiara Carla Napoletano

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



Magister dell'arte di impastare: Paolo Parravano

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

ampetelli
CAFFÈ

Cominium

al pepe rosa



VINOTERAPIA: UN'OPPORTUNITÀ TURISTICA PER LA CIOCIARIA

Nella Vinoterapia si coniugano perfettamente vino e salute dando vita a un nuovo mondo che unisce enogastronomia e relax.

Questo articolo esplora l'entusiasmante opportunità della vinoterapia nell'enoturismo ciociaro, concentrandosi sulle aziende ben strutturate con fattorie, centri benessere e luoghi di charme. Scopriamo come questa pratica innovativa possa rinvigorire l'esperienza dei visitatori e contribuire alla crescita economica e culturale della regione.

L'enoturismo in Ciociaria rappresenta molto più di una semplice degustazione di vini; è un'esperienza che abbraccia l'accoglienza calorosa, la collaborazione tra aziende e l'innovazione turistica. In particolare, le aziende vinicole ben strutturate, dotate di fattorie, centri benessere e ambienti di charme, possono cogliere nuove opportunità attraverso l'integrazione della vinoterapia nei loro servizi.

La vinoterapia sfrutta le proprietà benefiche dell'uva e del vino per promuovere salute e benessere. Attraverso trattamenti che vanno dai bagni all'infuso d'uva alle maschere al vino, gli ospiti possono godere dei potenti antiossidanti presenti nei polifenoli e nel resveratrolo. Questi elementi naturali hanno dimostrato di favorire la rigenerazione della pelle e di offrire benefici per il corpo.

L'introduzione della vinoterapia aggiunge un nuovo strato di interesse all'enoturismo ciociaro. Questa pratica innovativa consente ai visitatori di immergersi nell'essenza stessa delle vigne e di sperimentare trattamenti unici. Per gli amanti del vino e coloro che cercano un rifugio di relax, questa novità offre un motivo convincente per esplorare la regione.

Le aziende vinicole ben strutturate possono capitalizzare sulla vinoterapia attraverso partnership con centri benessere e luoghi di charme. La creazione di pacchetti enoturistici che includono trattamenti di vinoterapia, visite guidate alle cantine e degustazioni di vino può attrarre una clientela sofisticata e desiderosa di esperienze autentiche.

Questa innovazione non solo eleva l'attrattiva turistica, ma può anche riaccendere l'orgoglio culturale della Ciociaria. La vinoterapia, intrecciando tradizione e modernità, permette ai visitatori di connettersi con la storia del territorio in maniera autentica ed emozionante.

In conclusione, l'innovazione della vinoterapia rappresenta un prezioso capitolo nell'enoturismo ciociaro. Per le aziende vinicole consolidate, dotate di strutture benessere e atmosfere incantevoli, questa pratica offre l'opportunità di arricchire l'esperienza dei visitatori e contribuire al progresso economico e culturale della Ciociaria.



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



SETTEMBRE, IL MESE CHE ANTICIPA L'AUTUNNO



Settembre, un suggestivo ponte tra l'estate sfumata e l'autunno imminente, ci accoglie con una vibrante tavolozza di colori e profumi, un riflesso della mutevole bellezza della natura stessa. In questo scenario incantevole, spicca l'uva, autentico gioiello di questa stagione, portando dolcezza e vitalità alla nostra tavola.

Le verdure che caratterizzano settembre sono autentiche sorprese di vitalità e gusto: dalla **bietola** al **cavolo cappuccio**, dal **cetriolo** alla **catalogna** e molte altre ancora. Oltre a impreziosire i piatti con sfumature cromatiche accattivanti, questi ingredienti ci offrono un nutrimento ineguagliabile, un abbraccio di salute autentica.

La frutta raggiunge il culmine della sua dolce sinfonia: **anguria**, **fichi**, **melone**, **mirtilli**, **more** e altre delizie fruttate. La loro freschezza è una vera e propria estasi per i sensi, donando dolcezza e un tocco rinfrescante che avvolge i sensi.

Il mare, in settembre particolarmente generoso, ci dona prelibatezze che stimolano il palato e la creatività culinaria. La **spigola** e l'uva della nostra chef Cristina Todaro o le **alici**, versatili e pronte ad abbracciare una miriade di preparazioni, e il **tonno alalunga**, perfetto sia per grigliate succulente che per arricchire insalate croccanti. Piatti come i **calamari** ripieni e gli spaghetti con le **vongole veraci** diventano un inno ai sapori marini, una celebrazione di tradizione e innovazione.

Ma la scelta di abbracciare i prodotti di stagione in settembre va oltre la semplice ricerca di delizia per il palato: è un atto di rispetto sia verso la natura che verso noi stessi. Questi ingredienti, freschi e nutrienti, non solo ci consentono di creare piatti deliziosi e salutari, ma ci mettono in sintonia con i ritmi della terra e del mare. In un mondo sempre più frenetico e affaccendato, settembre ci invita a rallentare, a cogliere l'attimo e ad assaporare la straordinaria ricchezza che la stagione ci offre, in ogni singolo boccone.



Con abilità da incantatrice, la Chef cattura l'essenza della spigola, la cuce con l'essenza dolce dell'uva, creando una sinfonia di sapori che danzano insieme. Mentre i commensali si siedono attorno al tavolo, il piatto prende vita, narrando una storia di contrasti magici e armonie sussurrate dal vento. I bocconi di spigola, teneri e succulenti, svelano il mistero del profondo mare, mentre i grappoli d'uva, dolci e succosi, raccontano il raccolto di un'intera stagione. Un sorso di vino prelibato accompagna questa danza, unendo il canto del mare con la melodia dei campi.

La Spigola e l'Uva

PREPARAZIONE

Lavare e mettere a cuocere le patate con la buccia in acqua fredda, per circa mezz'ora. Successivamente, pulire, diliscare e sfilettare le spigole con attenzione, eliminando tutte le spine. Tagliare le cipolle a spicchi e farle cuocere in acqua bollente per 5 minuti, poi scolarle. In un pentolino, versare acqua, aceto, zucchero e sale, portare il tutto a ebollizione, quindi spegnere il fuoco e aggiungere le cipolle precotte. Lasciare che il composto si raffreddi.

Lavare una ventina di acini d'uva, tagliarli a metà e disporli in una teglia foderata con carta da forno, cospargendoli leggermente con zucchero, un pizzico di sale e zenzero grattugiato. Cuocere nel forno a 170°C per circa 20 minuti, o finché la parte tagliata non risulta dorata.

Nel frattempo, frullare l'uva rimanente. In un contenitore dalle pareti alte, adagiare i filetti di spigola e versare sopra il frullato d'uva in modo da coprire tutto; lasciar marinare la spigola in questa miscela per un'ora.

Scolare le patate, rimuovere la buccia e tagliarle a cubetti. Condire i cubetti con olio, sale, pepe e zenzero; questi saranno la base del piatto. Dopo un'ora, scolare i filetti di pesce e farli scottare brevemente in padella con un filo d'olio. Rimuovere gli acini di uva caramellizzati dal forno e lasciarli raffreddare.

Ora siamo pronti per l'impiattamento.

Buon appetito!



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 spigole da 400g (fate lavare per bene dalla vostra pescheria)
- 3 patate medie
- 1 kg di uva bianca
- zenzero fresco
- due cipolle rosse di tropea
- 100ml acqua 1
- 100ml aceto, 100g zucchero semolato
- 10g sale, olio extravergine di oliva
- sale, pepe



della Personal Chef **Cristina Todaro**

Con riconoscenza per la partnership con Campetelli Caffè, ho il piacere di presentarvi questo piatto speciale, dove il sapore distintivo dei fichi si fonde armoniosamente con il caffè (Gioia mi ha consigliato "Aroma Quaranta" 100% arabica, per la delicatezza del suo gusto), regalando un'esperienza culinaria senza paragoni.

"Fico Divino" Il filetto al caffè con note di miele e fichi



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 filetto di maiale di circa 600g
- 1 cipolla dorata, 1 carota
- 1 costa di sedano
- 15 fichi bianchi
- 1 cipolla rossa
- zenzero fresco
- peperoncino
- ½ bicchiere di aceto di vino bianco
- ½ bicchiere di passerina del frusinate
- 300 ml di latte
- 1 cucchiaino di zucchero
- miele di castagne
- due tazzine di caffè aroma quaranta Campetelli

PROCEDIMENTO

Il mio filetto è stato cotto sottovuoto a bassa temperatura con il "Roner," ma potete cuocerlo anche in una pentola tradizionale.

Per preparare le verdure (sedano, carota e cipolla), pulitele e tagliatele grossolanamente. Mettetele in un tegame con dell'olio e fattele soffriggere leggermente. Aggiungete poi il filetto e fatelo dorare da entrambi i lati. Successivamente, sfumate a fiamma alta con 50 ml di aceto e di vino. Una volta che l'alcool sarà evaporato, aggiungete sale, pepe e latte. Abbassate la fiamma al minimo e cuocete il filetto coperto per circa un'ora. Al momento di tagliarlo, dovrebbe risultare leggermente rosato al centro.

A cottura ultimata, porre il filetto a riposare su una griglia prima di tagliarlo. Frullando il fondo e le verdure, otterrete una salsa eccellente da utilizzare per il filetto stesso o come condimento per la pasta. Nel frattempo, lavate tutti i fichi; tagliate a spicchi la metà di essi per caramellizzarli. In una padella, fate scaldare un po' d'acqua con dello zucchero e unite i fichi, aggiungendo anche un pizzico di sale. Lasciate cuocere a fuoco basso finché l'acqua non

evapora e si forma una sostanza densa.

In un'altra padella, versate un po' di olio extravergine e la cipolla rossa tagliata sottilmente. Appena la cipolla si sarà ammorbidita, unite gli altri fichi tagliati grossolanamente. Fate insaporire il tutto a fiamma bassa, quindi aggiungete due cucchiaini di aceto e un cucchiaino di zucchero. Alzate la fiamma e mescolate, facendo evaporare i sentori dell'aceto. Se necessario, aggiungete un po' d'acqua. Prima di spegnere il fuoco, insaporite con una grattugiata di zenzero e, se lo desiderate, un po' di peperoncino.

Il risultato dovrà essere un delizioso Chutney di fichi.

PREPARIAMO LA LACCATURA

In un padellino antiaderente, versate le due tazzine di caffè con tre cucchiaini di miele. Fate cuocere a fuoco basso finché non otterrete una sostanza mielosa, non troppo liquida.

Utilizzeremo questa preparazione per laccare esternamente il nostro filetto e come salsina nel piatto.

Buon Appetito!

Campetelli

CAFFÈ DAL 1982

Aroma Quaranta



L'eccellenza
in tazzina



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





di **Stefania Pelosio**

Studiosa indipendente di alimentazione naturale vegetale consapevole,
fitoterapia, fitoalimurgia, etnobotanica

Unirvi a noi in questo viaggio culinario significa fare una scelta che va oltre il semplice nutrimento: è una scelta per il benessere degli animali, per la nostra salute e per la sostenibilità del pianeta. Siete pronti a scoprire nuovi sapori, a sperimentare ingredienti innovativi e a lasciarvi ispirare dalla bellezza della cucina vegetale? Allora, benvenuti a "Anima Verde"!

Riso jasmine su rapa rossa e ceci tostati



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 tazzine riso Thai o Jasmine
- 200 gr. ceci al vapore
- 30 gr. rucola, 4 pomodori datterini
- 2 rape rosse medie
- 14 mandorle crude non pelate
- 1 cucchiaino semi essiccati anice verde
- 20 semi essiccati di coriandolo
- 1/2 cucchiaino semi essiccati di cumino
- 2 cucchiaini semi canapa sativa decorticata
- 1 cucchiaino di gomasio alle erbe
- 1 cucchiaino e 1/2 di miso d'orzo
- 1 punta di peperoncino fresco
- 3 cucchiaini aceto balsamico
- olio e.v.o. q.b.

PROCEDIMENTO

Suggerisco la sera prima di mettere:

- in macerazione la rapa cruda grattugiata in olio e.v.o. q.b. e aceto balsamico e in acqua le mandorle
- unire all'olio, per il riso, cumino, coriandolo, gomasio e peperoncino
- unire all'olio, per i ceci, anice verde

I semi andrebbero, prima dell'uso, sminuzzati in un mortaio a che il veicolo olio e.v.o. estragga più facilmente aroma e proprietà.

Cucinare il riso ad assorbimento in 2 volte e mezza la sua q.tà in acqua. Acottura al dente ultimata passarlo sotto l'acqua fredda. Condirlo con il suo olio e 1 cucchiaino di miso

Tostare i ceci, per renderli leggermente croccanti, qualche minuto in una pentola antiaderente. Condirli con il loro olio e 1/2 cucchiaino miso.

Pelare le mandorle e tritarle grossolanamente.

Tritare rucola e pomodorini e unire 2/3 mandorle.

IMPIATTAMENTO

Sul riso aggiungere la rucola, a suo contorno la rapa e i ceci sui quali spolveriamo i semi di canapa e 1/3 delle mandorle. Riporre in frigorifero 30' e servire.

CURIOSITÀ NEL PIATTO

ANICE VERDE, *Pimpinella anisum L.*, ha proprietà digestive e aiuta a contrastare i gas addominali
CORIANDOLO, *Coriandrum sativum L.*, è una delle migliori spezie rinfrescanti, azione digestiva e carminativa, aiuta il metabolismo dei carboidrati
CUMINO, *Cuminum cyminum L.*, spezia rinfrescante, stimola disintossicazione e aiuta contro gonfiore e gas intestinali

CANAPA, *Cannabis sativa L.*, tra le proprietà troviamo Omega 3 e 6, vit. E e sali minerali, proteine e gli aminoacidi essenziali

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 è un alimento fermentato ricavato 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

 **ANGELO PO**



Aprire un nuovo
RISTORANTE è un
progetto avventuroso e
ambizioso, RISTOR IMPIANTI
è la soluzione giusta per te.

PROGETTIAMO IL TUO LOCALE.

CHIAMA ORA

+39 0775 434599

oppure visita il nostro sito:
www.ristorimpianti.com



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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com





della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



SUA MAESTÀ L'ENOTECA APICIUS

"Oh tu, invisibile spirito del vino, se proprio non hai alcun nome con cui ti si possa chiamare, lascia pur che ti si chiami col nome del demone!"

(WILLIAM SHAKESPEARE)

Uomini politici, scrittori, poeti, attori, filosofi...tutti hanno "speso" del buon tempo a gustare, a parlare e a lasciarsi meravigliose citazioni sul vino, definito da **Ernest Hemingway**, "uno dei maggiori segni di civiltà nel mondo, un privilegio assoluto, aggiungo io, al quale ognuno dovrebbe poter accedere.

È così che desidero introdurre la storia di due fratelli accomunati da un amore grande, il vino appunto, **Cristian**, sommelier Ais, e **Roberto Di Vico** dell'**Enoteca Apicius** di Alatri

È un tardo ma caldissimo pomeriggio quando li incontro, quel caldo infernale che ti rende difficile anche solo il respirare, ma non appena entriamo nella loro enoteca ecco che il calore sparisce e al suo posto solo un meraviglioso stupore nel sorprendere tutte quelle bottiglie e tutte quelle #vitedaraccontare

Ha così inizio il racconto della loro storia e della loro enoteca che si trova nel pian terreno di un antico palazzo, ora di loro proprietà,

dove si trovava l'antica macelleria della mamma. Difficile non rimanere stupefatta dalla tipologia di bottiglie che vedo, dai formati e da quei nomi di aziende e di etichette che ormai sono istituzioni, lustro e orgoglio nella storia del vino, ma rimanendo poi solo a sognare di quella parte "ancora più bella" di cui mi raccontano,



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

che però resta celata e nascosta quasi a proteggere bottiglie frutto di una reperibilità faticosa e ostinata

Si tratta di rarità assolute al cui solo parlarne gli occhi di Roberto e Cristian acquistano una luce diversa ed è meraviglioso vedere come la passione, quando è autentica, con il tempo si alimenta e ti porta a sognare ed emozionarti ancora

Roberto e Cristian mi accolgono davvero con il cuore nel loro mondo incantato dove mi perdo completamente ad osservare bottiglia dopo bottiglia, verticale dopo verticale e annate di cui ho solo sentito parlare, mentre loro, con orgoglio sincero, mi raccontano i loro intenti e il loro desiderio di contribuire alla cultura del vino indirizzando il cliente verso



scelte guidate dalla loro esperienza per renderlo sempre più consapevole di ciò che beve.

Merito ulteriore ai ragazzi è quello di essere una delle 100 enoteche in Italia selezionate da una nota azienda di Morellino per portare avanti un progetto di rilancio del Morellino di Scansano, che punterà a dimostrarne il grande potenziale di invecchiamento.

Il pomeriggio si conclude con una bellissima bottiglia di **Champagne** assaporata e spiegata con estrema semplicità e precisione da Cristian, che ogni fine settimana creano, insieme a Roberto, autentiche serate di allegria e degustazioni di altissima qualità dove la gioia della condivisione semplice rimane l'ingrediente principale.

Cari Roberto e Cristian è stato davvero un grande piacere conoscervi e scoprire il vostro bellissimo modo di lavorare.

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  



di **Alfio Mirone** Ricercatore di Eccellenze.
Appassionato di Storia e Cultura gastronomica



GASTROFISIA: ARMONIA TRA CIBO, CULTURA E FILOSOFIA

*Benvenuti nel mondo affascinante della **Gastrofisia**, dove l'appetito si fonde con l'arte culinaria e la passione per il buon cibo e il vino. Più di una semplice analisi del cibo, la Gastrofisia è un'ode alla complessità dei sapori e al piacere sensoriale che si intrecciano con la mente.*

In questa nuova rubrica, vi invitiamo a un viaggio intellettuale e gustativo, in un linguaggio semplice che rivela l'essenza della Gastrofisia. Oltre a nutrire il corpo, il cibo diventa un rito che solletica il palato e nutre l'anima.

La **Gastrofisia** va oltre l'ordinario. È un invito a esplorare le profondità delle pietanze, a scoprire le storie nascoste dietro ogni ingrediente e ogni cucina tradizionale. Questa disciplina celebra il cibo come un ponte che collega le persone attraverso il tempo e lo spazio, un linguaggio universale che parla di culture e di radici. Ci insegna a rallentare, a chiudere gli occhi e a percepire ogni sfumatura di sapore. È un invito a cogliere l'attimo presente attraverso il cibo, a vivere ogni morso con consapevolezza.

Esploreremo le varie sfaccettature della **Gastrofisia**: dalla **selezione degli ingredienti** che narrano storie di terre lontane, alle **tecniche culinarie** che trasformano il semplice in sublime. Scopriremo come l'**arte di abbinare cibo e vino** può trasformare un pasto in un'esperienza epica, come l'olio extravergine possa danzare con le pietanze creando sinfonie di gusto.

Ascolteremo le prospettive degli chef e dei gastronomi attraverso interviste approfondite, immergendoci nelle filosofie che guidano il loro lavoro. Esamineremo i rituali culturali legati al cibo, per comprendere l'interazione tra tradizione e innovazione.

Questo mese iniziamo il viaggio su come riempire una tavola di felicità. Siete pronti per questa straordinaria avventura?

Navigare nell'universo del cibo può essere un'avventura appagante, ma per ottenere il massimo dalla tua cucina, ci sono alcune semplici e gustose strategie da seguire. Ecco come creare una cucina che nutra non solo il corpo, ma anche l'anima.

Selezione sapiente delle materie prime: La chiave per una felicità culinaria duratura sta nella scelta di ingredienti di prima classe. Imparare a interpretare le etichette e a conoscere i produttori e i metodi di produzione è un passo essenziale. Ricorda, fresco e biologico non sono sempre sinonimi di qualità. Ad esempio, quando ti perdi tra i biscotti, decodifica gli ingredienti e cerca quelli realizzati con olio extravergine d'oliva o oli vegetali di eccellenza. Preferire il burro rispetto ai generici "grassi vegetali non idrogenati" è una scelta saggia, poiché evita grassi tropicali spesso più dannosi.

Piatti rigogliosi di bontà: Un piatto veramente felice è uno scrigno di tesori salutari: frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce, frutta secca e spezie danzano in armonia. E non dimenticare gli eroi funzionali come il cacao, il tè verde, la curcuma e la soia, che portano con sé un carico di vitamine, minerali, antiossidanti e fibre.

Bilanciare il gusto e il nutrimento: Ogni piatto deve essere un canto di equilibrio, con le giuste dosi di calorie, zuccheri semplici, grassi (specialmente i saturi e i trans) e sale. Considera un classico come la pasta al pesto: come fagiolini, basilico, olio evo, aglio, un trionfo di sapori e nutrienti funzionali, ma anche calorica. La quantità di calorie e nutrienti

dovrebbe riflettere il fabbisogno nutrizionale individuale.

La magia della cottura: L'arte culinaria può trasformare ingredienti di alta qualità in capolavori, ma può anche far emergere o alterare le loro proprietà. Tieni d'occhio le patate: anche le biologiche possono diventare problematiche se sviluppano una colorazione bruna durante la cottura, generando sostanze potenzialmente cancerogene.

Sinergia nutrizionale: Alcuni ingredienti si rivelano veri supereroi quando combinati. Ingredienti salutari, insieme, possono potenziare i loro effetti antietà. Per esempio, l'assorbimento intestinale della curcumina - un polifenolo, contenuto nella curcuma, che abbassa il colesterolo - aumenta di duemila volte se assunta con il pepe nero.

Il segreto italiano: La cucina italiana ha un ingrediente distintivo: la tradizione. Il nostro percorso culinario abbraccia il benessere senza età. Una tavola imbandita di gusto, intrecciata con i nutrienti della nostra terra, è l'essenza della felicità gastronomica.

Variazione e Nutrizione: Ogni giorno è un'opportunità per arricchire il tuo tavolo con nuovi sapori e un nutrimento poliedrico proveniente dalla nostra ricca varietà di ingredienti.

Sia che tu stia esplorando i segreti dietro ogni etichetta o abbinando sapientemente ingredienti, la cucina della felicità è una danza affascinante tra tradizione e innovazione.





di **Eleonora Quattrociochi**

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



OLIO EVO NELLE FITOPREPARAZIONI: GLI OLEOLITI

L'olio extravergine di oliva oltre ad essere un ottimo alimento dalle molteplici attività benefiche per la salute, rappresenta anche il mezzo ottimale per l'estrazione di alcuni principi attivi contenuti all'interno di parti di piante officinali denominate **droghe** (ovvero la parte utile della pianta da utilizzare per l'estrazione). Le droghe utilizzate possono essere le sommità fiorite, le foglie, i semi, le cortecce e le radici.

L'olio EVO viene utilizzato per la formulazione degli oleoliti.

L'**oleolito** è un preparato fitoterapico, che si avvale dell'olio (extravergine di oliva, olio di vinaccioli, olio di mandorle dolci, oppure olio di girasole) utilizzato come opportuno solvente in grado di estrarre i principi attivi di natura liposolubile. Tali principi attivi vengono sottoposti ad una macerazione a freddo per un determinato periodo di tempo, dipendente dal tipo di droga e pianta utilizzata.

La pianta dovrà essere raccolta nel periodo più idoneo dell'anno, in cui i principi attivi sono più concentrati.

Tale periodo, tipico per ogni pianta, viene detto "**tempo balsamico**".

La parte della pianta utilizzata deve essere opportunamente tritata e posta a contatto con tali solventi oleosi.

Al termine del periodo di macerazione (che

generalmente è effettuata al buio), il prodotto viene debitamente filtrato, ottenendo un olio contenente le preziose sostanze liposolubili, di cui era ricca la pianta di provenienza.

Per l'oleolito di Iperico, la cui macerazione va effettuata alla luce diretta dei raggi solari, l'estrazione migliore si ottiene attraverso l'uso dell'Evo come solvente.

In fitoterapia, gli oleoliti sono utilizzati per via dermica applicandoli sulla cute con leggeri massaggi e delicate frizioni.

In tal modo, il principio attivo estratto penetrerà attraverso l'epidermide negli strati sottostanti esplicando, per esempio, azioni emollienti, antinfiammatorie, cicatrizzanti, antirossore, lenitive ed anche antireumatiche.

Ognuna di questa azione dipenderà dalla pianta utilizzata e dal tipo di sostanza da essa estratta.

Le piante più utilizzate sono la Calendula, l'Iperico, l'Arnica, la Lavanda, l'Alloro, il Rosmarino, l'Elicriso e molte altre.

CURIOSITÀ

Una volta preparato l'oleolito deve essere accuratamente conservato al fresco, in bottigliette scure e ben chiuse.

Tale cura preserverà il prodotto da eventuali e probabili irrancimenti degli oli e dalla degradazione chimica dei principi attivi in esso contenuti.

polselli[®]
LA FARINA ITALIANA

una farina bifaccinata, adatta in panificazione,
per produrre un pane ed una pizza che
sono tutti i mesi, dalla vista grazie al
aderato all'odore, con un profumo unico e
stabile, dal tatto per la morbidezza al
per il sapore unico di una volta.

Il desiderio di esaltare la materia prima
senza rinunciare al piacere del palato,
alla salute di chi sceglie attraverso lo
stile dello star best.

GRANO VERO 100%

zero
FARINA NATURALE

 farina di
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte
Bread che esalta l'abilità di addizionare
sali e minerali, con privilegio l'abbinamento di
grani teneri e ceneri di tipo integrale,
compatibili con i processi naturali,
a cui si unisce, l'eterogeneità dei
ingredienti nel rispetto dell'utilizzo
di ogni particolare nutriente.

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO **

Un prodotto unico, ricco di nutrienti con un
notevole contenuto di Vitamine, Antiossidanti
e Sali Minerali, con un gusto tutto in
proprietà organolettiche grazie ad una
macinazione dolce ed attenta alla
salute della tradizione italiana.

PRODOTTO ITALIANO
benessere
GUSTO - SAPORE - PROFUMO

 TRADIZIONE • CREATIVITÀ



polselli

25kg e

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it





di **Alfio Mirone** Ricercatore di Eccellenze.
Appassionato di Storia e Cultura gastronomica

FINALMENTE ARTE IN PROVINCIA DI FROSINONE

In questa rubrica "Speciale Alatri", ho voluto attribuire un notevole lustro e spazio, riflettendo l'importanza che questo comune riveste per l'intera nostra provincia. Nei mesi scorsi, abbiamo assistito a una serie di eventi che hanno suscitato gioia nell'intera comunità. Ora, avvicinandoci a settembre, desidero focalizzare l'attenzione sulla 34^a Biennale di Alatri, un evento atteso con fervore da appassionati d'arte provenienti da ogni dove. Dedicheremo ampio spazio a questa manifestazione, riconoscendone l'importanza e l'impatto culturale che essa offre.



"LABIRINTI POSSIBILI": LA 34^a BIENNALE D'ARTE CONTEMPORANEA DI ALATRI

Dal 4 settembre al 15 ottobre 2023, si terrà la 34^a Biennale d'Arte Contemporanea di Alatri, curata da Valeria De Siero e Davide Silvioli, con il tema "Labirinti Possibili".

Valeria De Siero e Davide Silvioli guidano con maestria e visione artistica l'evento dedicato all'esplorazione dell'arte contemporanea. La loro collaborazione si traduce in un'esperienza espositiva unica, dando vita a un percorso artistico che si sviluppa attraverso opere e concetti diversificati. Attraverso la loro curatela, De Siero e Silvioli offrono al pubblico un'opportunità di immergersi in un mondo di espressione e creatività, arricchendo la Biennale di Alatri con

un'interpretazione avvincente e stimolante dell'arte contemporanea.

L'evento prende vita e si sviluppa in diversi spazi, tra cui il **Chiostro di S. Francesco** e la **Chiesa degli Scolopi**, oltre a spazi all'aperto nei **giardini dell'Acropoli**.

L'edizione si caratterizza per la partecipazione di **dieci artisti**, italiani e internazionali, di varie età e attivi nell'arte contemporanea attraverso diverse forme espressive: **pittura, videoarte, performance, scultura e sound art**. La mostra, intitolata "Labirinti Possibili", intende riflettere sulla complessità dell'attualità sociale, rappresentata dal labirinto, simbolo che evoca sia fascino che spaesamento. Questo simbolo si

A Piazza Regina

Fraschetta con cucina



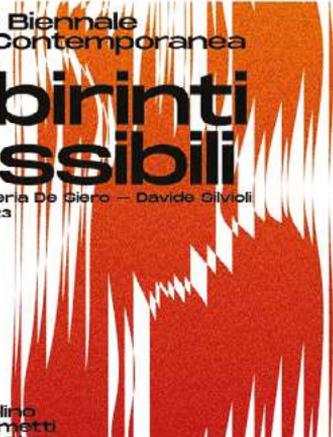
Piazza Regina Margherita 14, 03011 Alatri (FR)
Tel. 351 662 1396, email: Apiazzaregina@outlook.it
Gradita la prenotazione



XXXIV^o Biennale
d'Arte Contemporanea
di Alatri

Labirinti Possibili

a cura di Valeria De Giero — Davide Silviali
4.9.23 — 15.10.23



José Angelino
Simone Cametti
Paolo Cavinato
Mario Carlo Iusi
Naomi Maury
Alberto Montorfano
Emanuela Moretti
Matteo Nasini
Valentina Palazzari
Francesca Pasquali
Alberto Timossi

Chiostro di S. Francesco
Chiesa degli Scolopi
Palazzo Conti — Gentili
Acropoli



ricollega a un'iconografia medievale rinvenuta ad Alatri, unica al mondo, raffigurante Cristo all'interno di un labirinto.

L'inaugurazione ufficiale è prevista per il 3 settembre alle 17:30 presso il **Chiostro di San Francesco**, con la presenza di istituzioni e curatori, con il patrocinio del Comune di Alatri e del Consiglio Regionale del Lazio. La mostra si sviluppa in diverse sedi nel centro storico della città, offrendo al pubblico una panoramica sfaccettata dell'arte contemporanea.

La biennale sarà arricchita da eventi collaterali, come visite guidate e incontri tematici, per coinvolgere il pubblico in un'esperienza completa. Il catalogo finale, edito da Gli Ori, racconterà e documenterà l'intero evento.

Tra gli artisti partecipanti, emergono personalità come **José Angelino**, che crea universi artistici tramite processi fisici innescati dall'artista stesso. **Simone Cametti**, docente presso la Rome University of Fine Arts, integra azioni concrete nelle sue opere, con un'attenzione particolare alla performance. **Paolo Cavinato** si focalizza sulla geometria e la prospettiva, mentre **Mario Carlo Iusi** trae ispirazione dalla luce e dalle teorie sviluppate negli anni. **Naomi Maury** interrela elementi di diverse origini, creando organismi ibridi tra

umano, animale e macchina. **Alberto Montorfano** si concentra sull'atto grafico, **Valentina Palazzari** esplora forme naturali e sostenibilità ambientale, e **Alberto Timossi** realizza installazioni scultoree utilizzando materiali da costruzione.

La **Biennale d'Arte Contemporanea** di Alatri, con la sua proposta espositiva diversificata e coinvolgente, si preannuncia come un'occasione di riflessione e confronto culturale. L'arte contemporanea si manifesta attraverso la pluralità di linguaggi e l'interpretazione di un mondo in costante evoluzione, rendendo questa edizione un evento da non perdere.

Orari di apertura: da martedì a venerdì 10.00/13.00 – 15.00/18.30; sabato e domenica 9.00/19.00

Contatti: biennaledialatri@gmail.com

Ulteriori informazioni su: www.alatriturismo.it



Ma preparatevi per un altro appuntamento, **martedì 5 settembre alle h 21 presso il Chiostro di San Francesco**, a essere catturati da un evento straordinario che porterà l'anima di Alatri ad ardere di passione. **"Varietà d'amor'omano"**, curato con maestria da Priscilla Baldini e Fernando Gatta, è pronto a scuotere il palcoscenico e i cuori, trasportandoti in un vortice di spettacolo, teatro e musica che va oltre ogni aspettativa.

L'atmosfera unica e coinvolgente di questo spettacolo ti porterà attraverso una gamma di emozioni profonde, incanalate attraverso poesie e canzoni che celebrano le diverse sfaccettature dell'amore. Dai testi dei grandi maestri romani come



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

Via Osteria di Tecchiena 1, 03011 Tecchiena di Alatri (FR)

Tel. 0775 325993  

G.G. Belli e Trilussa alle melodie intramontabili di Balzani, Califano, Rascel, Baglioni, Germi, Bixio, Magni, Trovajoli, Garinei&Giovannini, sarai avvolto da un'esperienza avvincente che mette in luce le passioni, le gioie e le sfide dell'animo innamorato. **Baldini&Gatta**, contribuiscono a rendere il loro spettacolo non solo un complemento di rilievo alla Biennale d'Arte, ma un evento di spettacolo indipendente, capace di incantare gli spettatori con una fusione coinvolgente di tradizione e innovazione.



Per concludere con gusto il nostro viaggio Speciale Alatri, non possiamo fare a meno di menzionare le aziende che quotidianamente arricchiscono questa città con la loro ineguagliabile qualità.

Dopo una piacevole passeggiata nel cuore del borgo, concedetevi il piacere di assaporare il gelato artigianale della **Pasticceria Aurora**. Qui, l'arte della preparazione artigianale del gelato si fonde con ingredienti naturali di prima qualità, dando vita a prelibatezze che sono autentiche opere d'arte. Non solo dolci, ma anche creazioni salate provenienti dalla panificazione interna, rendendo la Pasticceria Aurora una tappa obbligata per i buongustai più esigenti.

A **Tecchiena, D'Arpino Caffè**, grazie ai fratelli **Marco e Simone**, lo hanno trasformato in un paradiso per gli amanti del vino. Qui, l'enologia è un'arte, con una selezione di vini che vi guideranno attraverso un viaggio sensoriale unico. L'entusiasmo e la competenza dei fratelli rendono questa esperienza enologica davvero indimenticabile.

E ora, immergiamoci nel cuore di Alatri e

scopriamo un trio di eccellenza. **La Fraschetta con cucina 'A Piazza Regina'**, sotto la guida dello Chef **Andrea Ricciardi**, rappresenta la quintessenza della tradizione culinaria laziale. Con autentiche prelibatezze che solleticano i sensi, questa fraschetta porta avanti una tradizione di gusto che affonda le radici nella cultura enogastronomica regionale.

L'Enoteca Apicius, dei fratelli **Roberto e Cristian Di Vico**, è un vero paradiso per gli amanti del vino, io stesso l'ho ribattezzata "Sua Maestà l'Enoteca". La sua selezione di etichette rappresenta una sinfonia di sapori, guidando i visitatori in un viaggio attraverso i terroir vinicoli più affascinanti. Il prossimo capitolo di questa avventura culinaria sarà l'apertura del nuovo ristorante dei fratelli **Di Vico**, una location che sembra uscita da un racconto delle mille e una notte.

Infine, **la Taperia**, di **Francesco Toti**, con la collaborazione dello Chef **Simone Fanella**, rendono i loro piatti autentici capolavori culinari. Qui, la cucina d'autore si fonde con abbinamenti vino-cibo impeccabili, creando un'esperienza gastronomica che ha conquistato una clientela affezionata nel tempo.

E con questo, giungiamo alla fine di questo speciale dedicato ad Alatri. Dopo 120 giorni di scoperte e avventure insieme, vi ringraziamo per averci seguito e vi invitiamo ad attendere con trepidazione le prossime sorprese che ottobre ci riserverà. Continuate a seguirci per scoprire sempre di più sul fascino ineguagliabile della nostra straordinaria terra.



PH Francesco Angelo Petrivelli



dolce o salato
Aurora



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



dello Chef **Simone Fanella**

Crostino d'amare

In questa ricetta vi porteremo in un viaggio culinario unico, attraverso un'incredibile creazione dello chef Simone Fanella: il Crostino d'amare. Questo crostino è perfetto per essere servito durante un aperitivo grazie alla sua combinazione di ingredienti attentamente selezionati e alla sua presentazione accattivante. L'uso di ingredienti locali dona al piatto un legame con la tradizione e la cultura culinaria del luogo, mentre il tocco creativo dell'chef aggiunge un elemento di sorpresa e innovazione.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 fette di pane ciociaro
- 1 mozzarella di bufala
- 1 peperone di Pontecorvo DOP
- 2 acciughe del mar cantabrico
- 1 cipolla di Tropea
- 200 ml acqua
- 80 gr aceto di vino
- 20 gr aceto di jerez (sostituibile con balsamico)
- 30 gr di zucchero
- 5 gr di sale fino, Sale maldon, Olio evo

PROCEDIMENTO

Tagliate il pane in rettangoli di circa 10 cm, eliminando la crosta, e tostati nel forno a 180°C per 8-10 minuti con un leggero filo d'olio. Nel frattempo, scolate e asciugate la mozzarella, poi tagliatela in strisce della stessa lunghezza dei rettangoli di pane. Affumicate la mozzarella in un contenitore per circa 5 minuti, conferendole un irresistibile sapore affumicato.

Potete arrostitire il peperone di Pontecorvo sulla brace o in forno a 180°C per circa 30 minuti. Una volta cotto, trasferitelo in un sacchetto

Crostino di pane ciociaro

Questo pane tradizionale conferisce una consistenza incredibile al piatto, accogliendo tutti gli ingredienti con un abbraccio di sapore.

Mozzarella di bufala affumicata

La sua cremosità incontrerà il palato in una danza di sapori, mentre il leggero sentore affumicato aggiunge un tocco di profondità.

Peperone di Pontecorvo arrostito

Arrostito con maestria, porta una dolcezza e un leggero sapore affumicato. La sua presenza colorata è un'ode alla freschezza e all'artigianalità ciociara.

Acciuga del Mar Cantabrico

È un tocco di umami al piatto creando una sinfonia di gusti.

Cipolla di Tropea sott'aceto

La cipolla di Tropea sott'aceto aggiunge un'esplosione di sapore e una leggera acidità che contrasta magnificamente con la cremosità della mozzarella e la dolcezza del peperone.

Abbinamento Vino

Per accompagnare questa tapas straordinaria, suggeriamo un vino rosato leggero o un bianco fruttato, che si fonderanno armoniosamente con i sapori complessi del "Crostino d'amare".

per facilitarne la spellatura. Tagliate il peperone a strisce della stessa lunghezza dei rettangoli di pane.

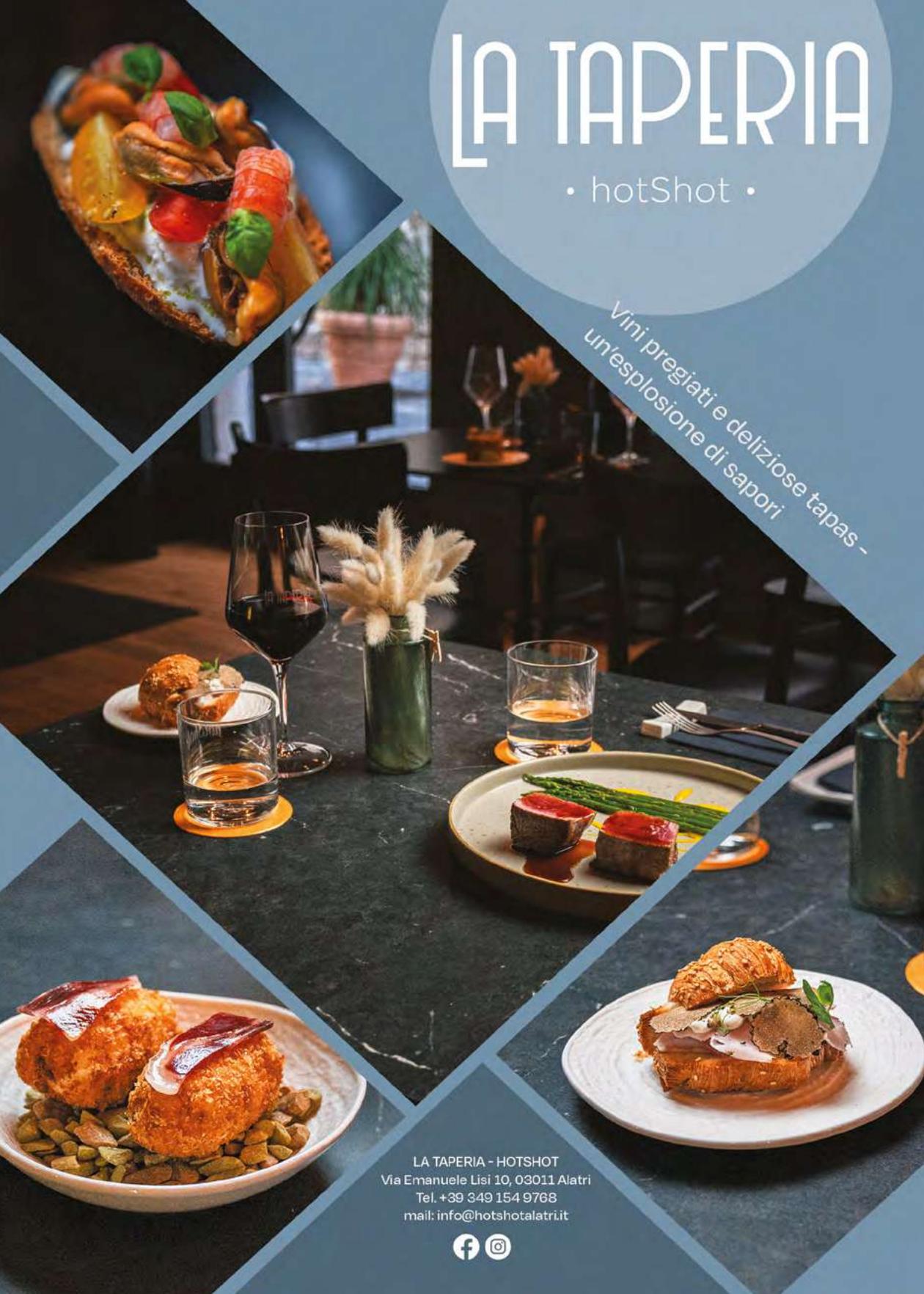
In un pentolino, portate a bollire l'acqua, gli aceti, il sale e lo zucchero. Cipolla tagliata in quarti, cuocetela nel liquido bollente per un paio di minuti. Poi, lasciatela raffreddare nella stessa acqua.

- Composizione: su ciascun rettangolo di pane tostato, adagiate uno strato di mozzarella affumicata, seguito da una striscia di peperone arrostito, un'acciuga scolata, petalo di cipolla e un pizzico di sale Maldon. Eleganza extra con una fogliolina di erba aromatica a piacere, come finocchietto o basilico.
- Questa creazione sorprendente è perfetta come aperitivo. Stupite gli ospiti con una combinazione esplosiva di sapori che racchiudono l'essenza della tradizione ciociara reinterpretata in modo creativo.

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 **Fausto Ferrante**

Se c'è un piatto che rappresenta l'apice della freschezza e della raffinatezza estiva, è sicuramente questo piatto delle note raffinate. Questa creazione culinaria incarna la fusione perfetta tra i sapori del mare e i colori vibranti della natura, offrendo un'esperienza gastronomica che soddisfa non solo il palato, ma anche gli occhi.

Filetto di tonno alle erbe aromatiche con frutti di bosco

INGREDIENTI

4 Filetti di tonno da 150g

ciascuno: l'essenza stessa del nostro piatto, il tonno fresco e succoso, è la tela su cui dipingiamo il nostro capolavoro.

Erbe aromatiche (timo, erba cipollina, rosmarino, origano, santoreggia): una sinfonia di aromi che avvolgono il tonno, creando un profilo gustativo complesso e appagante.

Olio extra vergine d'oliva (itrana): l'elemento che lega insieme gli ingredienti e dona un gusto unico al piatto.

Sale Maldon: le delicate scaglie di questo sale si sciolgono dolcemente al contatto con il tonno, amplificando ogni sfumatura di sapori.

Frutti di bosco: Un tocco di freschezza e dolcezza proveniente dalla natura stessa, in contrasto con il sapore deciso del tonno.

PREPARAZIONE

Preparazione delle erbe aromatiche

Inizia con il loro taglio accurato. Alcune verranno tritate finemente per infondere il tonno con il loro aroma, mentre altre saranno lasciate intere per donare una raffinata eleganza al piatto.

Aromatizzazione dei filetti di tonno

Cospargi delicatamente i filetti di tonno con le erbe aromatiche tritate, facendo in modo che ogni foglia prenda contatto con la carne. Questo passaggio è cruciale per creare un profilo gustativo sorprendente.

La cottura perfetta

Una piastra ben calda è la chiave per ottenere una crosticina esterna dorata e sigillare gli aromi all'interno. Con un filo d'olio extra vergine d'oliva, scotta i filetti di tonno per trenta secondi per lato. Questo breve lasso di tempo è sufficiente per mantenere l'interno del tonno succoso e leggermente rosato, garantendo un'esplosione di sapore in ogni morso.

La presentazione artistica

Sulla tua tavola appare ora un paesaggio culinario unico. Seziona il tonno, disponendolo come una prelibata tagliata. Decora con le erbe aromatiche rimaste e i frutti di bosco, creando un contrasto visivo e gustativo mozzafiato.

La firma finale

Completa il tuo capolavoro con un filo di olio extra vergine d'oliva di Cultivar itrana, che aggiunge un tocco di ricchezza e un'armonia ulteriore al piatto. Le scaglie di sale Maldon, sparse con delicatezza, offrono un'esplosione di sapori e una leggera croccantezza.



Chef Fausto Ferrante

trasforma il tuo evento in un capolavoro ricco di gusto con i colori **magici** della **Ciocciaria**

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



DA FAUSTO
EVENTI

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



CHIARA D.®

YOUNIQUE



Corso della Repubblica, 79 - Frosinone (ITALY)

Tel. +39 0775 854279 Mail: info@chiarad.it

www.chiarad.it  

A fashion advertisement for MaxMara LEISURE. A woman with long dark hair is the central figure, wearing a light grey, long, fringed shawl or poncho with a large knot at the waist. Underneath, she wears a patterned, wide-leg skirt and white sneakers. The setting is a minimalist studio with a white wall, a dark grey bench on the left, and a white pedestal with a circular mirror on top. A vertical light fixture is visible on the right wall. The overall aesthetic is clean and modern.

MaxMara

LEISURE

Fall Winter /23



della Pastry Chef Federica Verdecchia



La delicatezza del miele di acacia e l'ardore dei fichi freschi, danzante su una base croccante di pasta brisé. La crema di ricotta, con i suoi fichi frullati e la raffinata scorza di limone grattugiata, si unisce al cardamomo, spezia preziosa.

I ricordi dei miei viaggi si fondono con la magia del cardamomo con cui ho voluto celebrare la fine dell'estate con un'esplosione di sapori artigianali che risveglieranno i vostri sensi.

Senza l'uso di zucchero, il nostro dolce diventa un inno alla semplicità e all'armonia dei sapori naturali.

INGREDIENTI

- 200 grammi di farina
- 135 grammi di burro
- 80 ml di acqua fredda
- un pizzico di sale
- 300 grammi di fichi freschi maturi
- 4 fichi secchi
- 100 grammi di ricotta di pecora
- la scorza grattugiata di metà limone
- ½ cucchiaino di cardamomo in polvere
- miele di acacia

Dolce fico profumato al cardamomo

PREPARAZIONE

Setaccia la farina su una superficie e crea un incavo al centro. Aggiungi il burro a pezzetti e versare gradualmente l'acqua fredda. Lavora gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio, quindi avvolgilo nella pellicola trasparente e fai riposare in frigo per un'ora.

Metti i fichi secchi in ammollo in acqua tiepida per circa 20 minuti, poi frullali fino a ottenere una consistenza cremosa.

In una ciotola, monta la ricotta con il miele fino a ottenere una crema liscia. Aggiungi la crema di fichi, la scorza grattugiata di limone e il cardamomo in polvere. Mescola bene.

Dopo aver lavato i fichi freschi, rimuovi i piccioli e affettali a fettine sottili.

Stendi la pasta brisé su una superficie infarinata con un matterello, ottenendo uno spessore uniforme. Rivesti una teglia imburrata con la pasta, coprendo sia il fondo che i bordi.

Bucherella il fondo della pasta con i rebbi di una forchetta. Versa la crema di ricotta e fichi sulla base e livella con una spatola.

Distribuisci uniformemente le fettine di fichi freschi sulla crema.

Ripiega delicatamente i bordi verso il centro, avvolgendo parzialmente la farcitura.

In un pentolino, fai sciogliere il burro insieme al miele. Spennella questa miscela sui bordi dell'impasto e sui fichi freschi.

Preriscalda il forno a 180°C e cuoci la crostata fino a doratura.

Una volta cotta, lascia raffreddare prima di servire.



Laboratorio Artigianale
L'AMARETTO[®]
di Guarcino



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





di Livia Gualtieri



LA SCELTA TRA FISICO E IMMATERIALE

Viviamo un'era iper tecnologica. La scienza compie passi talmente veloci che, ciò che un tempo impiegava una generazione, oggi si realizza in pochi anni. E tutto il sapere, come pure i servizi e le attività produttive, si digitalizza. L'ambiente in cui operiamo scelte, lavoro, attività finanziarie e comunicazione è la rete, senza la quale sembra non si possa più vivere e progredire. Perfino l'arte, espressione massima dell'umana creatività, si sta progressivamente spostando su canali, per così dire, virtuali. Ma tutto questo, oltre al dibattito sull'etica delle piattaforme, sul rispetto della privacy e sulla contrapposizione tra intelletto umano e intelligenza artificiale, pone anche il quesito se abbia più valore il tangibile o l'immateriale.

Analizzando la questione da un punto di vista per così dire filosofico, con immateriale potremmo definire tutto quanto attiene a quelle categorie che non possiamo quantificare con precise unità di misura, con numeri, in sostanza. Cultura, pensiero, discipline umanistiche sono prettamente immateriali. E ciò ci porta anche al rapporto tra cervello e mente, un dualismo molto sottile, considerando che spesso si tende a sovrapporli. Ma il cervello è un organo prettamente fisico e la mente l'espressione di una delle sue più alte funzioni, il pensiero. Nonostante ciò, le neuroscienze ci dicono che ogni attività del nostro più importante organo è regolata da

impulsi elettrici leggibili con appositi strumenti diagnostici, cosa che riduce - ed è, dal punto di vista medico, corretto - ogni nostro pensiero ed emozione al passaggio di corrente elettrica nelle strutture cerebrali, come di tutto il nostro sistema nervoso ed organismo. Ma questa pur vera constatazione non può o non dovrebbe sminuire la profondità, la creatività e il potere di emozionare che l'intelletto umano esprime da sempre. Millenni di storia dell'umanità testimoniano quanto la nostra intelligenza abbia in sé una scintilla creativa che contiene qualcosa di divino. E quanto questo afflato creativo possa incidere sulle nostre emozioni e sulle nostre vite. Ma perfino sulla scienza che, lungi dall'essere riducibile solo a leggi fisico/matematiche, non progredirebbe senza la curiosità e l'estro di persone che sperimentano, sì, ma dopo intuizioni che l'animale uomo non potrà mai delegare alla fredda intelligenza di una macchina. E così discutiamo tra noi se sia meglio accedere ad un archivio infinito di musica tramite un computer o collezionare vinili, o comunque supporti fisici, potendo toccarli, suonarli negli appositi apparecchi, scambiarli materialmente in dono. O ci dividiamo tra chi ama leggere un libro digitale e chi, come colei che scrive, entrare in libreria, sfogliare le pagine, annusare l'odore dell'inchiostro, innamorarsi di una copertina. L'essere umano credo abbia bisogno della fisicità come dell'astratto; nello stesso modo in cui si nutre, non solo di cibo, ma anche di emozioni.



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 Chiara Carla Napoletano



CASTELLO BONCOMPAGNI VISCOGLIOSI

Il castello Boncompagni Viscogliosi è monumento nazionale e può essere definito il complesso architettonico meglio conservato in tutta la Provincia di Frosinone. Maestoso, è situato su di un masso di travertino che bloccando il passaggio del fiume Liri, lo induce a dividersi in quei due rami che formano le famose cascate alte 27 metri: la Cascata Verticale e la Cascata del Valcatoio. Inizialmente, intorno all'anno Mille, nel luogo dove ora sorge il castello, vi erano delle costruzioni che i monaci benedettini usavano come punti di raccolta e di preghiera con i fedeli. In seguito, a causa delle scorribande di saraceni e turchi, quei luoghi diventarono un rifugio delle popolazioni rurali che scappavano per mettere in salvo se stessi e il bestiame. La storia del castello vero e proprio inizia nel XV secolo con Leonardo Della Rovere, nipote di Papa Sisto IV, che fissò ivi la sua residenza. Alla morte di Leonardo, il castello fu ereditato dal fratello Giovanni, imparentato con Federico di Montefeltro, Duca di Urbino. Proprio in quegli anni, il 5 agosto del 1946, fu organizzata una congiura dai Cantelmo e dai Della Rovere contro gli spagnoli Aragonesi a favore dei francesi Angioini, per preparare la riconquista del Regno di Napoli con il sostegno anche del clero locale. Tuttavia la congiura fu soffocata nel sangue e l'unico a sopravvivere fu Giovanni Della Rovere. Il castello rimase nelle mani dei Della Rovere fino

al 1579, l'anno in cui venne acquistato da Papa Gregorio XIII; si dice che il prezzo pagato fu di 100 mila scudi "di oro in oro". Il figlio Jacopo fu investito "Duca di Sora e di Arce" il 19 aprile 1580 e divenne possessore del castello alla morte del padre nel 1585, contribuendo al suo ampliamento e abbellimento. Nel 1796 il ducato fu venduto al Re di Napoli e il castello allora divenne Palazzo Reale. Soltanto 3 anni più tardi, l'esercito francese di passaggio da Napoli e diretto nel Lombardo-Veneto, avendo avuto negato il passo ed essendo stato attaccato da una guarnigione di guardia di Isola, assediò e conquistò la cittadina mettendola a ferro e fuoco e uccidendo grandissima parte della popolazione. Anche il castello subì danni ingenti, tanto che fu ceduto agli industriali Lambert e Mazzetti affinché ne facessero un uso industriale. Sempre per uso industriale, nel 1850 fu venduto a Giuseppe Polsinelli che trasformò i saloni in sale per la tessitura, la filatura e la tintura della lana. Il castello tuttavia, deve la sua reale rinascita all'ingegnere Angelo Viscogliosi che sfruttò l'energia elettrica prodotta dalle cascate per mantenere la cartiera di famiglia che si trovava nei pressi del complesso. A lui si deve anche la ristrutturazione della cappella di S. Maria, la reinvenzione dei giardini e il salvataggio della Cascata Verticale. Oggi il castello è affidato alle cure degli eredi, un maestoso gioiello visitabile previo appuntamento.

ZED



Blauer

USA

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



a cura della Redazione



LASCIATEVI INCANTARE DALLA CIOCIARIA

L'estate del 2023 ha lasciato dietro di sé un'amara sensazione di delusione. Nonostante le promesse e le campagne pubblicitarie del ministero del turismo, l'aumento record di turisti sulle nostre coste è rimasto solo un miraggio. Le prime pagine dei giornali erano piene di sconcertanti scontrini e prezzi esorbitanti dei locali e dei ristoranti, ombrelloni e lettini in spiaggia come fossero hotel di charme. Quest'anno è emersa una tendenza preoccupante: l'avidità economica ha preso il sopravvento, con lidi che hanno elevato i loro prezzi senza alcun riguardo e rispetto del turista. **Tuttavia, in un panorama di delusioni, c'è una gemma nascosta che brilla: la Ciociaria.**

Se cercate un'esperienza autentica e lontana dal caos dei prezzi e della folla, la Ciociaria è la risposta. Questa provincia, a un passo da Roma, dal mare e da Napoli, offre un rifugio tranquillo e autentico per le famiglie in cerca di una vacanza rilassante e memorabile. Qui, il turismo enogastronomico è il fiore all'occhiello, con una vasta gamma di esperienze che soddisferanno sia i palati più esigenti che gli amanti della natura e dell'arte. Potrete immergervi nella cultura del vino attraverso la scoperta dei vini autoctoni come il

Cesane e il Maturano, godendo di degustazioni nelle cantine storiche lungo la **Via del Cesane** o nella pittoresca **Valle di Comino**. Non dimenticate di provare le eccellenze culinarie locali, come la mozzarella di bufala di Amaseno e i piatti di carne e di pesce preparati dai nostri talentuosi chef.

Per coloro che amano l'arte e la storia, le città d'arte della Ciociaria offrono un'ampia varietà di siti da esplorare. **Veroli, Alatri, Arpino e Anagni** sono solo alcune delle gemme culturali che vi aspettano, con le loro antiche chiese, monasteri e piazze pittoresche. Non perdetevi l'opportunità di visitare le affascinanti certose e abbazie, come **Trisulti, Casamari e Cassino**, che raccontano storie secolari di fede e architettura.

A differenza delle spiagge affollate e delle località turistiche iper-commercializzate, qui troverete prezzi accessibili che renderanno felici le famiglie. Questa è un'opportunità unica per godersi una vacanza di autentico relax, senza svuotare il portafoglio.

Quindi, per la prossima vacanza, lasciatevi incantare dalla magia della Ciociaria e scoprite quanto può essere gratificante un tour che va oltre i numeri e abbraccia l'anima di una terra meravigliosa.

Erzinio

Salumificio Ciociaro

RETROBOTTEGA

Piccoli appuntamenti
con le specialità
ciociare



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





della food blogger *Pamela Liccardo*



Catalana di polpo a modo mio

Oggi vi presento con orgoglio la mia interpretazione raffinata della Catalana di Polpo, un piatto che cattura l'essenza del mare e celebra la freschezza dei suoi ingredienti. Un incontro tra il polpo tenero e aromatico, gli accenti vivaci dell'insalatina mediterranea e la sorpresa intrigante di una gelatina di mango piccante. Il piatto vi condurrà in un viaggio gustativo che risuona con i colori e i sapori della costa.

PREPARAZIONE

Lavate il polpo sotto l'acqua corrente, togliete il becco centrale esercitando una leggera pressione, pulite l'interno della testa e i tentacoli.

In una pentola, portate a ebollizione acqua con foglia d'alloro, spicchio d'aglio sbucciato e pepe in grani. Immergete il polpo dalla parte dei tentacoli, fate tre movimenti su e giù, poi subito dopo immergetelo completamente. Cuocete a fuoco basso per circa 40 minuti finché diventa tenero. Lasciate raffreddare.

Lessate le patate in un'altra pentola per circa 15 minuti. Scolate il polpo e tagliatelo in pezzi grandi.

Affettate sottilmente la cipolla dopo averla sbucciata. Tagliate i pomodori in quarti e i friggirelli a rondelle, mentre le patate vanno tagliate a cubetti. Mescolate tutti gli ingredienti in una ciotola.

Sbucciate e lavate il mango, tagliatelo a pezzettini e versate dell'acqua bollente sopra. Schiacciate il mango con una forchetta, immergendolo bene per poi aggiungere il peperoncino. Frullate il composto con un minipimer fino a ottenere una purea.

Sciogliete bene la colla di pesce nel composto, quindi versatelo in una ciotolina pulita e mettetelo in frigo per una notte.

Dopo, tagliate la gelatina con un coltello affilato.

Tostate e tagliate i pinoli dopo averli dorati.

Preparate una citronette mescolando succo di limone, olio d'oliva, sale e pepe; aggiungete foglie di basilico spezzettate a mano. Mescolate bene la citronette con l'insalata di polpo alla catalana.

Servite su un piatto con pinoli, un filo d'olio e gel di mango.

Buon appetito.

CONSIGLIO: Ammorbidite le cipolle lasciandole in acqua ghiacciata con aceto di lampone e zucchero di canna per circa 2 ore per renderle più gradevoli.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

PER IL POLPO

- 500 gr di polpo
- 1 foglia di alloro
- 1 spicchio di aglio
- pepe in grani

PER L'INSALATINA

- 1 cipolla di tropea
- 3 friggirelli
- pomodori ciliegino
- pinoli
- 4 patate novelle

PER LA CITRONETTE

- 1 limone
- 4 cucchiaini di olio evo
- sale
- 5 foglie di basilico

PER IL GEL DI MANGO PICCANTE

- 1 mango
- 50 ml di acqua
- 3 gr di colla di pesce
- peperoncino in polvere

R R

ROCCA DI RIVITURO

UN MONDO DI GUSTO
TRA LE MURA DELLA TORRE
A ROCCA DI RIVITURO



Un'oasi culinaria immersa nella natura a Guarcino

Ristorante Rocca di Rivituro, S.S. per Campocatino km 2,7, Guarcino
Tel. 0775 6565 - www.roccadirivituro.it





Penso positivo

Benvenuti nel mondo irresistibile di Tostée! Questo mese vi guideremo attraverso un viaggio culinario straordinario che presenta il toast perfetto per soddisfare sia il vostro palato che il vostro desiderio di ingredienti di alta qualità

Tostée non è solo un'azienda, ma un'esperienza gastronomica che incanta i sensi e nutre l'anima. Ecco a voi il protagonista del mese, il toast "Penso positivo" - un capolavoro di equilibrio e gusto. Ogni elemento è stato scelto con cura per garantire un'esplosione di sapori in ogni morso, mentre al contempo si presta attenzione al bilanciamento calorico e alla selezione di ingredienti di prima qualità.

Cominciamo con la base: **due fette di pancarré** (65gr ognuna), che catturano la croccantezza perfetta nel morso e fungono da tela per l'opera d'arte culinaria che andremo a creare.

Stratificazione è la chiave, e qui è dove inizia la magia. La **rucola selvatica**, fresca e vivace, introduce una nota di freschezza e colore al piatto. Non solo un elemento decorativo, ma un vero e proprio partner di sapore.

Segue il **pomodoro**, sei fette di perfezione succosa. Condisci con un tocco di olio e sale, per far risaltare il sapore naturale e creare un'armonia di sapori.

E poi, i **220 gr di straccetti di manzo**: teneri, succulenti e marinati con cura. L'olio, il sale e il rosmarino fresco li avvolgono in un profumo avvolgente che promette una bocca piena di soddisfazione. La cottura al sangue preserva la succosità e la tenerezza, portando l'esperienza al livello successivo.

40 gr di parmigiano, con le sue scaglie generose,

aggiunge il sapore audace. È la firma italiana che rende ogni boccone un'esplosione di gusto.

E, naturalmente, l'**aceto balsamico** invecchiato di Modena - un'essenza di lusso. Con poche gocce, si eleva l'intero piatto, donando una profondità di sapore e un tocco agrodolce che completa il quadro.

E poi... il **tostapane** fa la sua entrata. Un tostare attento sigilla l'accordo, portando insieme tutti gli ingredienti in un matrimonio perfetto di croccantezza e morbidezza.

Il toast "**Penso positivo**" di Tostée non è solo un pasto - è un'esperienza multisensoriale, un inno alla creatività culinaria e alla ricerca della perfezione del gusto. Con ingredienti selezionati con cura, abbinamenti audaci e una presentazione che cattura l'occhio, Tostée ha creato un capolavoro che merita di essere gustato e celebrato.

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



dello Chef di Paparò **Simone Sperduti**

Gnocchetti al nero di seppia



Questa creazione culinaria è un inno all'amore per il cibo e all'arte dell'equilibrio dei sapori. Goditi ogni boccone di questa danza di gusti e aromi, mentre immergi i sensi in un'esperienza gastronomica indimenticabile.

Nella nostra cucina, ogni piatto è un'opera d'arte che cattura i sensi e sfida le aspettative. Presentiamo con orgoglio i nostri Gnocchetti al nero di seppia con ragù di orata, una sinfonia di sapori marini, colori vibranti e aromi avvolgenti che ti porteranno in un viaggio culinario indimenticabile.

INGREDIENTI

- 320 g di gnocchi al nero di seppia
- sale q.b., olio extravergine d'oliva
- peperoncino (opzionale)
- 1 bustina di zafferano
- 1 seppia, 2 filetti di orata
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- succo e scorza grattugiata di 1 lime
- 10 pomodorini
- erbe aromatiche miste (es. prezzemolo, basilico)
- 1 cucchiaino di zucchero

PREPARAZIONE

Inizia preparando i pomodorini caramellati. Taglia i pomodorini a metà e disponili sulla teglia. Condiscili con sale, un filo d'olio extravergine d'oliva, erbe aromatiche a piacere e una spolverata di zucchero. Cuoci nel forno preriscaldato a 120 gradi Celsius per circa 2 ore, finché sono caramellati e morbidi. Tienili da parte.

Per il ragù di orata, in una padella versa un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiungi peperoncino e aglio tritati finemente. Fai soffriggere a fuoco medio-basso fino a doratura. Aggiungi il filetto di orata precedentemente puliti e tagliati a cubetti. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare, aggiungendo metà del succo di lime.

Taglia la seppia a strisce sottili. Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata e scotta

le strisce di seppia per circa 1 minuto. Scolale e immergile in acqua ghiacciata per fermare la cottura. Condisci le strisce con sale e una grattata di scorza di lime.

Cuoci gli gnocchi al nero di seppia in acqua salata bollente finché vengono a galla. Scolali e mettili da parte.

Unisci gli gnocchi al ragù di orata nella padella. Aggiungi lo zafferano sciolto in un po' d'acqua calda. Aggiungi i pomodorini caramellati e una parte delle erbe aromatiche tritate. Mescola delicatamente per amalgamare gli ingredienti.

Distribuisci gli gnocchi con il ragù nei piatti da portata. Guarnisci con le strisce di seppia scottate e le restanti erbe aromatiche. Completa il piatto con una spolverata di scorza grattugiata di lime.

Servi immediatamente e goditi questa deliziosa combinazione di sapori marini e freschezza agrumata.

Buon appetito!

Paparò

R I S T O R A N T E

Il pesce appena pescato che ti invoglia ed emoziona, dal pesce azzurro ai crostacei, dal pesce crudo ai pesci tipici in linea con la stagionalità dei nostri mari. La nostra cantina, in perfetta simbiosi con la cucina, ti propone sempre etichette di vini nazionali e sempre all'altezza dell'occasione



Ristorante Paparò
Via Tombe - Località Carnello - Sora
Tel. 348 311 5930
Chiuso il Lunedì e Martedì



della Chef del Patricano **Naomi Spaziani**

È con gioia e passione che presento questo dolce estivo. È un tributo alla nostalgia dell'infanzia, evocando i dolci ricordi dei gelati biscotto che hanno incantato tutti noi. Ma ora, in una nuova incarnazione fresca e vivace, i Giglietti di Patrica si uniscono per creare un'esperienza gustativa unica e indimenticabile.

Cookie Patricano: un incanto estivo di delizia



I GIGLIETTI: LA BASE DI UNA MERAVIGLIA

INGREDIENTI

- 3 uova grandi
- 355 g di zucchero
- 235 g di farina
- Scorza di un limone biologico

PREPARAZIONE

La preparazione è un balletto di sapori e consistenze. Montare con cura le uova e lo zucchero, incorporando la fragranza della scorza di limone. Aggiungere delicatamente la farina, creando un impasto che è una festa per i sensi. Con amore e precisione, distribuire cucchiainate di impasto sulla teglia e cuocere a 160 gradi fino a una doratura perfetta.

LA CREMA AL LIMONE: UN ABBRACCIO DI FRESCHEZZA

INGREDIENTI

- 500 ml di latte fresco
- 6 tuorli
- 140 g di zucchero
- 75 g di fecola di patate
- Scorza di 2 limoni biologici

PREPARAZIONE

Questa crema è un'ode alla delicatezza. Scaldate il latte con le note aromatiche della scorza di limone. In una Bowl, preparate un pastello con tuorli, zucchero e fecola di patate. Lento e con cura, unite il latte al composto, creando una crema che si addensa sotto il calore amorevole. Questa crema al limone diventa il cuore che batte nel Cookie Patricano.

LA PANNA ALLA MENTA: UN TUFFO NELL'ESTASI

Ogni morso di Cookie Patricano è un viaggio, e la Panna alla Menta è la guida. La panna fresca è arricchita da menta peperita e menta romana, che infondono un rinfrescante senso di estasi. Dopo un affascinante riposo, questa panna viene montata fino a raggiungere una consistenza vellutata e irresistibile.

UN'OPERA DI GUSTO

L'assemblaggio del Cookie Patricano è un'opera d'arte culinaria. I Giglietti vengono leggermente bagnati con un tocco di limoncello diluito, mentre strati di crema al limone e panna alla menta si alternano in una danza gustativa. Il risultato è una sinfonia di consistenze, aromi e freschezza che si fondono in un unico abbraccio di dolcezza.

L'EPILOGO GOLOSO

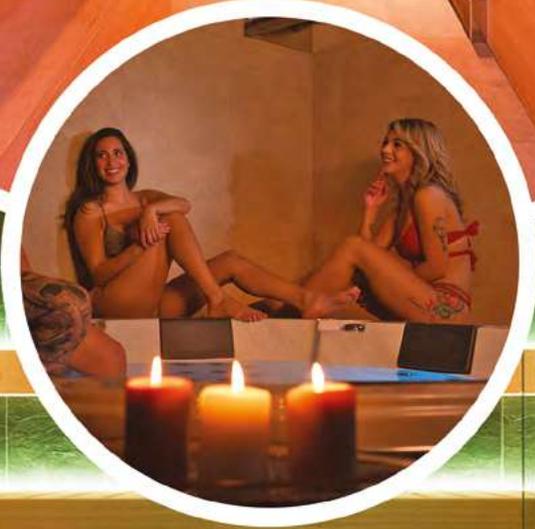
Nel nostro universo gastronomico, la conclusione di un pasto trova il suo culmine con questo dolce.

In questo settembre, concedetevi il lusso di esplorare il nostro Cookie Patricano, un'ode alla dolcezza, alla freschezza e all'arte di creare momenti indimenticabili attraverso il cibo.

Un luogo dove **gusto** e
relax si incontrano per
farti vivere un'esperienza
di **puro benessere**



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



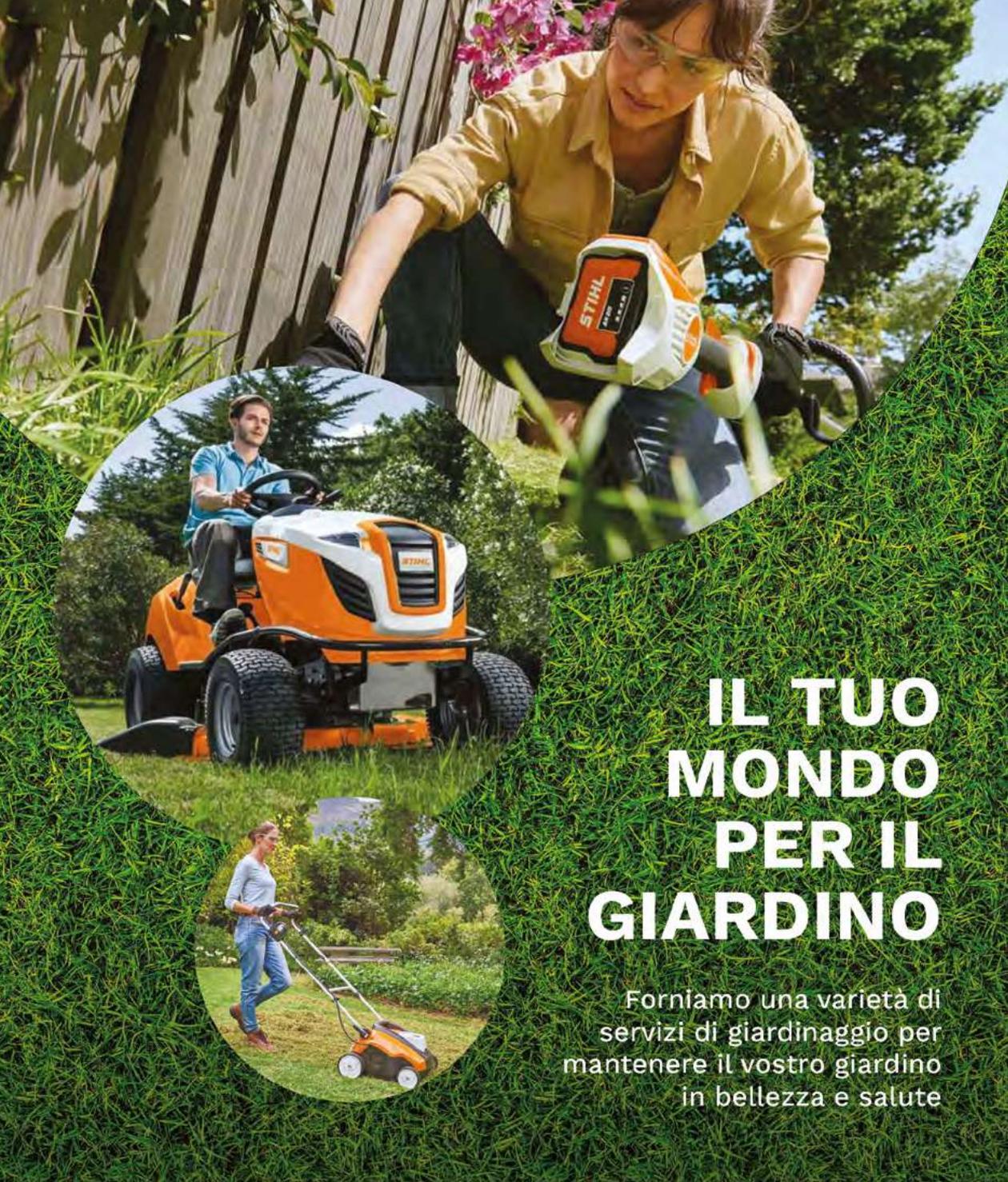
di Chiara Carla Napoletano



DOG TREKKING...A 6 ZAMPE!

Fare trekking in compagnia dei propri amici a quattro zampe può rappresentare un'esperienza straordinaria da condividere, ma al contempo può presentare sfide stressanti da gestire. Per questo motivo, è sempre consigliabile affidarsi a professionisti capaci di mantenere la situazione sotto controllo. Fin da giovane, **Alessandra Massimi**, esperta istruttrice di trekking, ha sviluppato una passione per la montagna. Accompagnava suo padre nei boschi alla ricerca di funghi, e nel corso degli anni questa passione l'ha portata a macinare chilometri sempre più numerosi, alimentando al contempo il suo affetto per gli animali, in particolare per i cani. Alessandra mi accoglie in compagnia dei suoi inseparabili amici: Ettore, un adorabile bulldog francese, e Frida, un cane pastore nero di taglia media. Sono loro i primi a darmi il benvenuto, scrutandomi e annusandomi per qualche istante prima di stabilire, con un giudizio positivo, che posso essere loro amico. Ci incontriamo a Serrone, in una bellissima giornata baciata dal sole sedendoci all'ombra su una panchina nella piazzetta, la quale si affaccia sulla campagna circostante. Frida ed Ettore sono sdraiati accanto a noi, quasi come se volessero partecipare alla nostra conversazione. Da quanto tempo hai creato "la casa del Dog trekking" e quali sono i percorsi che generalmente proponi al tuo seguito? Sono passati ufficialmente 3 anni da quando ho creato la "Casa del Dog Trekking". Questo

percorso è stato frutto di un'evoluzione graduale. Ho cominciato facendo escursioni con amici o da sola, accompagnata da Frida. Nel corso del tempo, ho iniziato a estendere l'invito anche a coloro che condividevano la mia stessa passione. Di anno in anno, il numero di partecipanti è cresciuto, formando un gruppo affiatato ad ogni avventura. Solitamente, propongo percorsi in Ciociaria e dintorni, privilegiando aree fresche con corsi d'acqua per rinfrescare i cani. Mete come Colleparado, Capofiume, Subiaco, Trevi, Vallepietra, Canterno e altre ancora sono le preferite per le nostre escursioni. Quali sono le condizioni per poter partecipare? Le uscite sono aperte a tutti, ma sono limitate a un massimo di 10 cani. È fondamentale che siano educati e abituati alla compagnia di altri cani, escludendo cuccioli e anziani per la loro sicurezza. Prima dell'uscita, conduco una chiamata conoscitiva per valutare questi aspetti. Sul terreno, è Frida a gestire tutto. Accoglie i cani uno per uno, li annusa e li allinea, agendo come una sorta di "cane-branco" durante tutta l'escursione. Se qualcuno si allontana, Frida interviene tempestivamente. In passato, si è verificato un caso in cui un cane si è lanciato nel fiume e lei ha reagito prontamente, tuffandosi per recuperarlo. La nostra conversazione prosegue con una passeggiata per le strade del borgo di Serrone, mentre Ettore e Frida rimangono accanto a noi come due affidabili guardie del corpo.



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  



a cura della Redazione

UN'ESPLOSIONE AUTUNNALE DI GUSTO: IL LIQUORE ALLA MELA DI SARANDREA

Nel cuore della stagione autunnale, quando i colori si fanno caldi e la natura si prepara per il riposo invernale, la Liquoreria Sarandrea ci presenta un'autentica delizia che cattura l'essenza stessa di questo periodo magico: il suo rinomato Liquore alla Mela. Questo straordinario liquore incarna il calore della mela appena raccolta, combinando abilmente la dolcezza naturale con un tocco di raffinatezza.

Creato con cura e passione, il Liquore alla Mela si distingue per il suo processo di produzione artigianale, in cui le mele selezionate con attenzione vengono trasformate in un elisir degno dei palati più esigenti. La base dolce e succosa delle mele è bilanciata da una nota leggermente acidula, donando al liquore una profondità di sapore che evoca memorie di passeggiate attraverso frutteti in fiore.

La versatilità di questo liquore si rivela in tutta la sua gloria attraverso una serie di cocktail appositamente ideati per celebrare la stagione autunnale. Dai classici come il "Mela Mule Autunnale", in cui il liquore alla mela si fonde armoniosamente con il piccante del ginger beer, ai più audaci come il "Mela Margarita Autunnale", che unisce il profilo fruttato del liquore con la calda dolcezza dello sciroppo d'acero, ogni sorso è un viaggio sensoriale attraverso la quintessenza dell'autunno.

Che si tratti di sorseggiare il liquore da solo, gustandolo nella sua semplicità elegante, o di esplorare le molteplici possibilità offerte dai cocktail autunnali, il Liquore alla Mela è accogliente come una coperta in una serata fresca, avvolgente come il colore delle foglie che cambiano, questo liquore è l'invito perfetto a celebrare la magia dell'autunno in ogni sorso.

Mela Mule Autunnale

INGREDIENTI

- 60 ml di liquore alla mela
- 30 ml di succo di limone appena spremuto
- 120 ml di ginger beer
- Fette di mela e rametti di rosmarino per guarnire

PREPARAZIONE

1. Riempire un bicchiere alto con ghiaccio.
2. Versare il liquore alla mela e il succo di limone sul ghiaccio.
3. Completare con il ginger beer e mescolare delicatamente.
4. Guarnire con fette di mela e un rametto di rosmarino.



Mela Margarita Autunnale

INGREDIENTI

- 60 ml di liquore alla mela, 30 ml di tequila
- 15 ml di succo di lime appena spremuto
- 15 ml di sciroppo d'acero, Ghiaccio
- Fette sottili di mela e cannella in polvere per guarnire

PREPARAZIONE

1. In uno shaker, combinare il liquore alla mela, la tequila, il succo di lime e lo sciroppo d'acero.
2. Aggiungere il ghiaccio e agitare energicamente per raffreddare il cocktail.
3. Filtrare il contenuto nello shaker in un bicchiere da margarita precedentemente preparato con ghiaccio.
4. Guarnire con fette sottili di mela e una spolverata di cannella in polvere.



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



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

RITENZIONE IDRICA, CELLULITE E ALIMENTAZIONE

Settembre è il mese della ripartenza e anche dal punto di vista della salute e dell'alimentazione vogliamo tornare in forma.

Se abbiamo fatto qualche sciarro in più durante l'estate potremmo trovarci con qualche chiletto di troppo e con più ritenzione idrica addosso.

La cosiddetta "cellulite" è un'alterazione del tessuto adiposo sottocutaneo caratterizzato dall'aumento del volume delle cellule di grasso, dove, negli spazi intracellulari si accumulano liquidi in eccesso. Ciò modifica l'equilibrio del sistema venoso e linfatico con un rallentamento del flusso sanguigno e una ritenzione di liquidi



da parte dei tessuti. Quali sono gli alimenti da preferire? Sicuramente frutta e verdura di stagione, cereali integrali, legumi, pesce e carne magri, uova, latte e yogurt. Inoltre, è fondamentale bere acqua, tè e tisane.

Gli alimenti da evitare sono i salumi e gli affettati,

gli alimenti in scatola, il sale e il dado, i salatini, le merendine, i dolci in generale, la carne grassa, le bevande alcoliche, gli alimenti fritti, i condimenti di origine animale e tanti caffè!

Esistono degli alimenti specifici "anti-cellulite" come i frutti di bosco (azione antiossidante e amici della buona circolazione) da mangiare a colazione o agli spuntini. L'ananas (effetto antinfiammatorio) sottoforma di estratto che contenga anche il gambo che è la parte con più sostanze antinfiammatorie. I cetrioli (96% di acqua, azione drenante) si possono mangiare durante tutta la giornata perché hanno pochissime calorie.

Peperoni e peperoncino (ricchi di vitamina C ad azione antiossidante e coinvolta nella sintesi del collagene che è importante per l'elasticità della pelle). Thè verde (azione antinfiammatoria e lipolitica): attenzione a non abusarne, ma limitare l'assunzione a un paio di tazze al giorno. Per quanto riguarda l'attività sportiva la migliore contro la cellulite è la classica camminata di buon passo ad un ritmo medio-alto, insieme alle attività in acqua.

Bisogna evitare estenuanti sedute di lavoro aerobico che potrebbero favorire il processo opposto al dimagrimento. Gli allenamenti troppo lunghi, ripetuti ed intensi stimolano la produzione di sostanze, come l'acido lattico, che aumentando l'acidità dei tessuti, favorisce la cellulite.



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



LA CURA DEL SOLE

La purificazione dell'aria non è solamente un inno che desideriamo innalzare, qui si tratta del genere dell'opera "L'Iris" di Mascagni. È un trionfo della natura, cantato attraverso la musica, un omaggio al grande vivificatore della terra, espresso attraverso il magistero divino del suono. Qui, invece, troviamo una nota semplice come l'azione igienica della luce e del calore solare. In una giornata limpida e serena, ci si sente gioiosi ed allegri. Questo stato psichico è dovuto all'azione della luce. Mantenendo le stesse condizioni di benessere fisico, se il cielo si oscura improvvisamente, diventiamo tristi, talvolta persino noiosi. È da qui che deriva la natura mutevole, spensierata, leggera e poco preoccupata del domani, che notiamo nei paesi costantemente accarezzati dal sole. La luce solare contribuisce alla purificazione dell'aria: le piante assorbono una maggiore quantità di anidride carbonica ed emettono una maggior quantità di ossigeno. Così, l'atmosfera si

purifica dai gas nocivi e li trasforma in ossigeno, elemento vitale per la vita. È comprensibile perché le cure climatiche in luoghi ricchi di vegetazione e sole siano consigliate. Inoltre, la luce provoca l'ossidazione e la decomposizione delle sostanze organiche presenti nell'aria, distruggendo la vitalità di virus e batteri. Questo è quanto afferma il dottor Favari nel suo libro "Il Medico di Sé Stesso", datato 1920.

Ora, capiamo l'errore madornale commesso durante la pandemia di COVID-19. Tutti rinchiusi in casa, senza respirare aria pura e senza godere della luce solare, indossando ridicole mascherine che impedivano persino di vedersi in faccia. Il segreto era, invece, di respirare aria fresca e di esporsi alla luce solare, per favorire la produzione di vitamina D, necessaria a stimolare il sistema immunitario e difenderci dal contagio. Siamo stati spinti a fare esattamente il contrario, ignorando gli insegnamenti del passato. Speriamo che questa lezione sia stata appresa.



di Marco Sargentini



ERA UN PICCOLO PORTO, ERA UNA PORTA APERTA AI SOGNI

“Nel frattempo il povero pesce Babele, avendo eliminato le barriere che impedivano alle varie razze e civiltà di comunicare tra loro, ha provocato più guerre sanguinose di qualsiasi altra cosa nella storia della creazione.”

D.Adams

Ogni viaggio è diverso e ci regala piccoli tasselli da aggiungere al complesso puzzle della nostra personalità. Non importa il dove, il come o per quanto tempo si ricerchi, l'importante è riuscire a imprimere nella mente qualsiasi attimo prezioso passato in una realtà più o meno diversa dalla nostra.

La Guida Enogastronomica per Autostoppisti “sbarca” ad Anzio, a un passo da Roma, si va e si torna in giornata. Luogo nel quale è possibile abbracciare con lo sguardo ampie vedute sul mare e dove ci si concede una tappa da colui che è una vera e propria istituzione della Regione e non solo: Ristorante Romolo al Porto @romoloalportoanzio. Qui Walter @walterregolanti, istrionico oste formatosi alla scuola di cucina di Alain Ducasse, sommelier professionista dal 1989, Master Class of Wine di Bibenda e Ambasciatore dello Champagne nel mondo, propone un concetto di cucina di assoluta qualità. Se siete amanti del pesce crudo, questo è il vostro posto. Felicamente travolto da un'esperienza onirica di piatti, con intervalli di portate fredde e calde degne dello stesso stato d'animo di cui ricordo ogni minimo dettaglio, sono rimasto folgorato dalla delizia della Tartare

di gambero in cialda di pappa al pomodoro. Abbinata con un incredibile Champagne Napoleon Millesimato 2006 (50% Chardonnay 50% Pinot Nero) @champagnenapoleon.it una cuvée dal naso fresco, con aromi di spezie, frutta secca ed esotica completati da un tocco minerale, è Atto e Forza dell'essenza della Region d'Essere.

L'Autostoppista con il suo Taccuino ha fatto del viaggio una pratica di vita; credendo che sia un modo per avvicinarsi al mondo, ai suoi personaggi ai luoghi e alle tradizioni.

Viaggiare significa arricchirsi senza avere una vera meta da esplorare, è riscoprire sé stessi attraverso il nuovo, e continuare a viaggiare è una crescita.

LA RICETTA DELLO CHEF

Sgusciare i gamberi, tagliarli in piccoli pezzi e condirli. Affettare i pomodorini e rosolarli a fuoco vivace con l'aglio e peperoncino. Cucinarli per 15 min, togliere l'aglio, frullare e passare. Aggiungere il pane raffermo sbriciolato e mescolare energicamente. Collocare la pappa tra due fogli di carta da forno con l'aiuto di uno stampino e di un batticarne dare una forma quadrata. Utilizzare le cialde come base per porzionare la Tartare.

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





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

Filetto con salsa al peperone DOP di Pontecorvo



Questa ricetta celebra la ricchezza dei sapori del territorio ciociaro, combinando la prelibatezza della nostra ottima carne con la dolcezza e il carattere unico del peperone di Pontecorvo. Il risultato è un piatto elegante e raffinato, perfetto per il mese di settembre.

INGREDIENTI

- 2 filetti (circa 200 g ciascuno)
- 2 peperoni DOP di Pontecorvo
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato leggermente
- 1 rametto di rosmarino
- Sale e pepe nero q.b.
- 50 ml di vino bianco secco
- prezzemolo fresco tritato per guarnire

PREPARAZIONE DEI PEPERONI

Preriscalda il forno alla modalità grill ad alta temperatura. Lavare i peperoni, tagliarli a metà e rimuovere i semi e i filamenti interni. Posizionare i peperoni sulla teglia con la parte della pelle rivolta verso l'alto. Cuocere i peperoni sotto il grill finché la pelle non diventa nera e si sfalda, ciò richiederà circa 10-15 minuti.

In una padella separata, aggiungere il cucchiaio rimanente di olio d'oliva e scaldarlo a fuoco medio. Aggiungere le strisce di peperone grigliato precedentemente preparate e farle insaporire per un paio di minuti. Versare il vino bianco e lasciarlo evaporare leggermente. Ridurre il fuoco e continuare a cuocere i peperoni finché non diventano morbidi e si amalgamano bene con il vino.

Dopo aver cotto i peperoni grigliati e averli insaporiti con il vino bianco, trasferirli nella ciotola di un frullatore o di un mixer ad immersione. Frullare i peperoni fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Una volta ottenuta la consistenza desiderata, puoi versarla nuovamente nella padella e scaldarla leggermente, mescolando, per farla amalgamare ancora meglio e ottenere la

consistenza desiderata.

Aggiustare di sale e pepe nero secondo il proprio gusto. Ora puoi gustare la deliziosa crema di peperoni ottenuta da questa preparazione.

PREPARAZIONE DEI FILETTI

Preriscalda una padella antiaderente a fuoco medio-alto. Aggiungi un cucchiaio di olio d'oliva e fallo scaldare leggermente. Aggiungi i filetti di carne e rosolali da entrambi i lati fino a ottenere una crosta dorata. Aggiungi l'aglio schiacciato e il rosmarino nella padella e continua a cuocere i filetti per un paio di minuti. Regola il fuoco se necessario per ottenere la cottura desiderata. Una volta cotti, trasferisci i filetti su un piatto, copri con carta alluminio e lascia riposare per alcuni minuti.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Disponi i filetti di carne e versa generosamente la salsa al peperone di Pontecorvo sopra i filetti. Spolvera con prezzemolo fresco tritato per una nota di freschezza e colore. Accompagna con contorni leggeri, come verdure grigliate di stagione o una fresca insalata mista.



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

RISTORANTI

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

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

IL VICOLO - Via Planca - Tel. 0776 628058
ATINA

RISTORANTE DA TONY - S.s. Cassino- Ausonia
km 20.600 - Tel. 0776 953000 - AUSONIA

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

LA LOCANDA DEL DITIRAMBO - Via
dell'Orologio, 11/A - Tel. 0775 662091
CASTRO DEI VOLSCI

OPIFICIO DEL GUSTO - Via Campidoglio, 16
Tel. 347 3264553 - CEPRANO

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

BOTTEGA COQUINARIA - Piazza S. Maria
Maggiore - Tel. 347 9321428 - FALVATERRA

DA JOLANDA - Via Casilina Sud 79
Tel. 0775 271237 - FERENTINO

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

UMAMI - Via Marco Minghetti
Tel. 0775 1894351 - FROSINONE

AL PEPE ROSA - Via Maccari
Tel. 0775 961342 - FROSINONE

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

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

CASALE VERDE LUNA - Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051 - PIGLIO

L'ORTO DEI SEMPLICI - P.za San Salvatore, 4
- Tel. 349 8180143 - PIGNATARO INTERMNA

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

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

PAPARÒ - Via Tombe - Tel. 348 3115930
SORA

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

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

FORNI E PASTICCERIE

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

PASTIFICIO DEGLI SVEVI - Via Calzatora, 92 -
Tel. 349 456 0713 - ANAGNI

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

ANTICO PASTIFICIO GIZZI - Via Gi. Garibaldi, 12
Tel. 0775 250658 - FROSINONE

TRITICUM - Corso della Repubblica, 10
Tel. 0775 1522435 - FROSINONE

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

ENOTECHE & CANTINE

ENOTECA DI APICIUS ALATRI - Via Giacomo

Triticum



Corso della Repubblica 10,
Frosinone
T. 0775 152 2435

triticumsrls20@gmail.com



Matteotti, 23- Tel. 334.1986836 - ALATRI
D'ARPINO CAFFÈ - via Osteria di
Tecchiena 1 - Tel. 0775 325993 - ALATRI
CANTINA COMINIUM - Via San Ritinto, s.n.c.
Tel. 349 850 1730 - ALVITO
ENOTECA BARNABA - Piazza Municipio, 45
Tel. 349 7715014 - ARPINO
BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI - Via Cerro Antico,
3 - Tel. 328 9383705 - CASSINO
SARANDREA - Via per Alatri, 3/b
Tel. 0775 47012 - COLLEPARDO
VINI GIOVANNI TERENCEZI - Via Forese, 13
Tel. tel:0775 594286 - LA FORMA
CANTINA MONTICIANA - Via Selvapiana
MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO
L'AVVENTURA - Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051 - PIGLIO
PETRUCCA E VELA - Contrada Coce
Tel. 0775 501032 - PIGLIO
DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098 - POSTA FIBRENO

AGRITURISMI

IL FAVOGOLOSO - Via Monte Capraro, 5
Tel. 327 4622252 - ALATRI
AGRITURISMO CERERE - Via Valle Rio, 42
Tel. 0776 509110 - ALVITO
CASALE VERDE LUNA - Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051 - PIGLIO

FRANTOI

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507 - BOVILLE ERNICA
AGRICOLTURA E BENESSERE - via Farnese nord
snc - Tel. 338 5611193 - PICO
ALFREDO CETRONE - Via Consolare Frasso
Tel. 0773 949008 - SONNINO

OLIO LICINIVS - Via Gregorio Magno, 32
Tel. 339 3801635 - VENAFCRO
LE COLLINE DI RAFFAELE - Via Case Cocco
Tel. 333 3180210 - VEROLI

PIZZERIE

OSTERIA NEW YORK - Via Stella, 140
Tel. 0776 1938150 - BROCCOSTELLA
LA ROCCA DI RIVITURO - S.S. per
Campocatino - Tel. 0775 46565 - GUARCINO
DA JOLANDA - Via Casilina Sud, km 79/n
Tel. 0775 271237 - FROSINONE
SALVO LA PIZZERIA VERACE - Via A.
Ciamarra, 213 - Tel. 0775 1887327
FROSINONE
LUPPOLO E FARINA - Via Pò, 6
Tel. 351 6375422 - ISOLA DEL LIRI

MACELLERIE

TENUTA ARA DEL TUFO - Via Colli, snc
Tel. 347 0336046 - GIULIANO DI ROMA
ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026 - GUARCINO
LA CAR 2 - Via Quattro Strade, snc
Tel. 0775 807177 - PATRICA
MINORI S.R.L. - Via Prenestina, 306
Tel. 0775 595774 - SERRONE



APERITIVANDO IN CITTÀ

Un'estate rock a ritmo di DF GOCCE



Genziana Sparkle

BASE GENZIANA

Un cocktail frizzante che unisce la genziana con prosecco e un tocco di succo di limone. Aggiungici qualche mirtillo e una scorza di limone per un'estetica accattivante.

Liquirizia Dream

BASE GOCCIANERA

Mescola la liquirizia con latte di cocco e una spruzzata di sciroppo di vaniglia. Agita vigorosamente e versa in una coppetta da dessert. Spolvera con polvere di cacao e una stecca di liquirizia come decorazione.

Herbal Elegance

BASE GOCCIAMARA

Unisce l'amaro alle erbe con una spruzzata di gin e succo di limone fresco. Aggiungici un sprig di rosmarino per un tocco aromatico. Agitare e servire in un bicchiere da cocktail.

Sambuca Sorbetto

BASE SAMBUCA

Una miscela rinfrescante di sambuca, succo d'arancia e sciroppo di menta, servita su ghiaccio tritato. Guarnisci con una fetta d'arancia e una foglia di menta.

Rattafia Breeze

BASE GOCCIAROSSA

Combinazione di rattafia e succo di ciliegia con una nota di lime. Aggiungici una spruzzata di acqua di cocco e ghiaccio. Mescola delicatamente e decora con una fetta di lime.

Ricorda, la creatività è la chiave: puoi sempre sperimentare con le proporzioni e gli ingredienti per creare qualcosa di veramente unico!





GOCCE

Liquori e Distillati



www.dfgoce.com



Happy Yo!

FROSINONE



Via Superga, 10 (piazzale Parco Matusa) - Frosinone