

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

Le ricette magiche
dell'autunno:
5 Chef, 5 Risotti
indimenticabili

Nico Cerquozzi:
il volto nuovo
dell'olio extra
vergine di oliva



Pamela Liccardo

Gusti da favole:
le ricette per
i piccoli cuochi

Farine Polselli presenta
Pizzateca: un'eccellenza
romana

Pasticceria a 6 mani
con Emanuela,
Donata, Manuela



NICO CERQUOZZI

Il giovane frantoiano che sta illuminando il futuro dell'olio extravergine in Ciociaria

Nico Cerquozzi è il volto del futuro dell'olio extravergine, un giovane visionario che sta portando l'eredità della sua famiglia verso nuove vette. Con il suo impianto di ultima generazione e il suo impegno per l'eccellenza, è destinato a diventare il punto di riferimento della provincia e a continuare a conquistare il cuore degli estimatori di olio extravergine in tutto il mondo. La sua storia è una testimonianza della perseveranza e della passione che possono rendere possibili i sogni più audaci.

Nelle dolci colline di Bovile Ernica, un piccolo paese immerso nella bellezza paesaggistica della provincia, una storia di passione, dedizione e innovazione sta per illuminare il mondo dell'olio extravergine d'oliva. Nico Cerquozzi, un giovane frantoiano di trent'anni, sta per scrivere un nuovo capitolo nell'eredità della sua famiglia, trasformando l'azienda di produzione di olio extravergine di suo padre in un faro di eccellenza nel settore.

Con l'inaugurazione del suo nuovissimo impianto di ultima generazione, Nico sta per portare la produzione di olio extravergine ad un livello senza precedenti nella provincia e oltre i suoi confini.

La storia di Nico è una di resilienza e passione, iniziata con una perdita che avrebbe potuto far vacillare chiunque. Dopo la scomparsa prematura di suo padre, Nico ha affrontato la decisione di prendere le redini dell'azienda di famiglia. Mentre molti potrebbero aver esitato di fronte a una tale



responsabilità, Nico ha abbracciato la sfida con entusiasmo e determinazione. Sapeva che doveva portare avanti l'eredità di suo padre e fare di tutto per portare il loro olio extravergine di oliva a nuove vette.

La prima mossa di Nico è stata quella di immergersi profondamente nell'apprendimento del mestiere. Si è dedicato anima e corpo a diventare un tecnico frantoiano altamente qualificato, studiando ogni aspetto della produzione dell'olio extravergine. Ha frequentato corsi e ha imparato dalle generazioni precedenti di esperti frantoiani. La sua passione per il settore lo ha spinto a perfezionare le sue competenze, e in poco tempo è diventato un esperto nel campo.

Ma Nico non si è accontentato di essere solo un tecnico frantoiano. Ha voluto portare l'azienda di famiglia al livello successivo, e per farlo, sapeva che doveva investire in nuove tecnologie. E così, con una determinazione inarrestabile, ha deciso di compiere un passo audace: investire in un nuovo impianto di ultima generazione. Questo impianto avrebbe consentito a Nico di migliorare la qualità dell'olio extravergine prodotto dall'azienda in modo significativo.

L'inaugurazione dell'impianto rappresenta il culmine di anni di duro lavoro e dedizione. Nico è riuscito a radunare i fondi necessari attraverso un impegno economico straordinario, dimostrando la sua determinazione a diventare il numero uno nella provincia. Il nuovo impianto incorpora le più avanzate tecnologie disponibili nel settore, dalla raccolta delle olive all'estrazione dell'olio, garantendo la massima qualità e freschezza.

Ma l'obiettivo di Nico va oltre il mero profitto. La sua missione è soddisfare e superare le aspettative dei suoi clienti, portando un olio extravergine di qualità eccezionale sulle tavole di tutti. I suoi oli sono da tempo apprezzati nel mercato nazionale, ma grazie al suo impegno e alle sue ambizioni, ha guadagnato estimatori in tutto il mondo. L'olio extravergine di Nico è diventato un simbolo di eccellenza, confezionato con cura e passione che si riflettono nel suo sapore straordinario.

Mentre ci prepariamo ad assistere all'inaugurazione dell'impianto, non possiamo fare a meno di sentirlo come un faro di speranza e ispirazione per tutti coloro che desiderano perseguire i loro sogni con determinazione e impegno. La sua storia ci ricorda che con passione, dedizione e un'incredibile forza di volontà, è possibile realizzare grandi cose, persino trasformare un settore consolidato come quello dell'olio extravergine d'oliva.



**OLIO
EX
TRA
VER
GI
NE
DOL
IVA**



6

MIDA QUALITY DRINK

Noemi e Paolo D'Amico di Daniele
Attini

12

PAROLE CHIAVE DELL'AGRICOLTURA

Macchine per la raccolta delle olive
della redazione

16

I CASTELLI DELLA CIOCIARIA

Castello Longhi di Fumone
di Chiara Carla Napoletano

22

GUSTI DA FAVOLA: LE RICETTE PER I
PICCOLI CUOCHI

*Un viaggio magico nella cucina
dei bambini (Prima Puntata)* della
Maestra e Cuciniera

52

ECCELLENZE FUORI PORTA

*Un gioiello nascosto:
pizza e vini nel cuore di Roma*
di Alfio Mirone

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore Responsabile:
Marco Ceccarelli
Editore: Alfio Mirone
Food photographer:
Francesco Angelo Petrivelli

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



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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Triticum



RISTOR IMPIANTI
Arredamenti ed attrezzature professionali

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

DF
PARAFARMACEUTICI s.o.s.

CHIARA D.
YOUNIQUE

SARANDREA
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Collegando dal 1918

Le Car
Nascitura
MACELLERIA - PASTORERIA
EROTICA

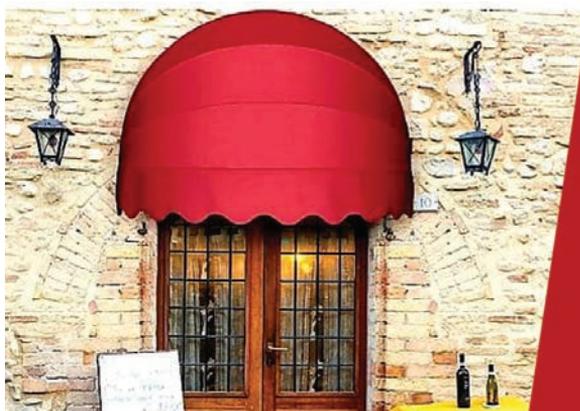
OtOVISION[®]
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

CAMPOLI
gomme²
di Campoli Nicola e Campoli Stefano

mida

Cominium

Campetelli
CAFFÈ



TAPPEZZERIA
Venturi Roberto
40 anni
di impegno, dedizione
e successi straordinari

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



di Daniele Attini



PAOLO E NOEMIA D'AMICO

A Villa Tirrena, un santuario del vino che va oltre il concetto di semplice cantina, l'enologia si fonde con l'arte e la natura, dando vita a un'esperienza senza pari, sospesa tra l'Umbria e l'Alto Lazio. Fondata da **Noemia e Paolo d'Amico** quasi quattro decenni fa, questo luogo è l'apice della passione enologica, dove ogni sorso racconta una storia millenaria.

Situata in posizione strategica, **Villa Tirrena** si erge con maestosità, offrendo uno sguardo panoramico sulla leggendaria **Civita di Bagnoregio**, nota come "la città che muore". Ma qui, la vita e la passione per il vino sono più vive che mai.

La **Cantina Paolo e Noemia d'Amico**, un gioiello integrato in questa straordinaria tenuta, ha il privilegio di plasmare il destino di oltre 30 ettari di vigneti. Questi vigneti, pur non ostentando certificazioni ufficiali, sono custodi scrupolosi dei principi biologici. Villa Tirrena, infatti, è sinonimo di un portafoglio di etichette pluripremiate, un'ode alla quintessenza della viticoltura.

L'arte dell'enologia, guidata con grazia da **Noemia d'Amico** e modellata dall'architetto di fama mondiale **Luca Brasini**, si dispiega in due sfaccettature. Una parte antica, scolpita nella roccia tufacea, è dedicata all'invecchiamento, mentre un'ala moderna abbraccia la vinificazione, l'imbottigliamento e l'etichettatura. Qui, si coltivano con passione varietà autoctone e internazionali, l'Orvieto DOP, chardonnay,

Sémillon, Sauvignon blanc, merlot, pinot noir e cabernet franc, tutti armoniosi ed eccezionali.

Ma Villa Tirrena è molto più di una cantina: è un'esperienza enogastronomica completa, un luogo dove l'arte, la natura e il vino si intrecciano in un abbraccio senza tempo, è un viaggio nell'eccellenza, un'ode all'infinita bellezza dell'arte e della natura.

Nel ciclo immortale della vendemmia, ogni passo è un rituale, un tributo all'integrità delle uve. Ogni fase del ciclo vegetativo è seguita con scrupolo, preservando le caratteristiche del terroir vulcanico, che si riflettono in ogni sorso dei vini di Villa Tirrena.

Non meraviglia che i sapienti del vino abbiano acclamato Villa Tirrena come "una delle cantine più spettacolari al mondo". Questo riconoscimento è il tributo alla storia e alla passione dei suoi fondatori, Paolo e Noemia d'Amico, che riversano il loro spirito in ogni bottiglia.

Ora, con cuore e anima immersi in questa meraviglia enologica, vi invitiamo a una visita guidata nei giardini di **Villa Tirrena Art & Wine Experience**, dove troverete opere di celebri artisti contemporanei come Anish Kapoor, Banksy e Mitoraj. Durante la visita guidata alla cantina e la degustazione dei vini aziendali, raccontati dal sommelier, potrete gustare anche prodotti tipici del territorio.

E, attendiamo con ansia il prossimo mese per scoprire dove le Cantine **MIDA** ci condurranno.



mida
QUALITY DRINK



cantinemida.it

Via Casilina, KM 77,600
03013 Ferentino FR
Tel. 0775 891753



I SAPORI AUTUNNALI DI OTTOBRE



L'autunno si manifesta in tutto il suo splendore ad ottobre, con paesaggi colorati di sfumature ocra e arancio scuro. Ma non è solo la natura a trasformarsi; anche i sapori della frutta, della verdura iniziano a maturare, regalando un'esperienza culinaria unica. Perciò, se desiderate assaporare appieno l'autunno, non c'è momento migliore per farlo che ad ottobre.

La protagonista indiscussa del mese è la zucca. Questo versatile ortaggio può essere utilizzato in innumerevoli preparazioni, sia dolci che salate. La sua consistenza cremosa e il sapore delicatamente dolce la rendono perfetta per zuppe, gnocchi, torte e molto altro.

Ma ottobre non è solo zucca. Nel reparto frutta e verdura troverete una varietà di opzioni da gustare. Tra le verdure, spiccano il radicchio, con la sua amara e croccante bellezza, e le castagne, perfette per accompagnare piatti di carne o per essere arrostiti. I funghi sono un must per gli amanti del bosco, mentre il cavolfiore e la melanzana si prestano a diverse preparazioni culinarie.

E se siete alla ricerca di freschezza, la lattuga è un'ottima scelta per insalate croccanti.

Passando alla frutta, ottobre ci offre castagne, cachi, fichi, mele, melograni, pere e prugne. Le uve, poi, sono perfette per un sano spuntino o per essere trasformate in gustosi acini per dessert.

VERDURA

zucche, funghi, scalogno, zucchine, barbabietole, cicoria, cavolfiore, cetrioli, spinaci, bietole, rape, broccolo, sedano, cavolo, porro, cavolini di Bruxelles, peperoni, patate, cipolle, lattuga, finocchi.

FRUTTA

castagne, melograni, nocciole, noci, cachi, uva, pere, mele.

PESCE

orata, cefalo, tonno, merluzzo, sogliola, sardina. La scelta del pesce in base alla stagionalità è fondamentale per garantire la sostenibilità e il rispetto dell'ambiente marino.



Le mie avventure culinarie iniziano spesso con la scoperta di ingredienti straordinari, e questa volta, l'ispirazione è giunta da un incontro magico con il maestro affinatore di formaggi, Elio Testa, il cervello dietro l'azienda "Sapori Unici". È stato lui a farmi assaporare il delizioso Basilicapra, un formaggio di capra a latte crudo stagionato tra le foglie di basilico. Questo formaggio offre un sapore intenso e avvolgente, una vera festa per il palato.

La zucca, con la sua cremosità e dolcezza, e la liquirizia, con il suo carattere intrigante, si sono unite in un matrimonio culinario unico. So che potrebbe sembrare un accostamento inusuale, ma vi garantisco che questa combinazione è una sorpresa gustativa che vale assolutamente la pena di sperimentare.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350g di riso carnaroli
- Brodo vegetale (preparato con sedano, carota e cipolla)
- 1 zucca mantovana di circa 1 kg (quelle tonde piatte con buccia verde)
- 300g di Basilicapra erborinato "Sapori Unici"
- 20 ml di latte
- Sale
- Pepe
- Olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- 1 rametto di rosmarino
- 2 fette di pane raffermo
- 2 noci di burro freddo
- ½ cucchiaino di polvere di liquirizia pura (reperibile in erboristerie)

PREPARAZIONE

Tagliare la zucca in pezzi senza togliere la buccia, condirla con sale, pepe e olio. Trasferire la zucca su una teglia con carta forno ed infornarla a 170°C per almeno 20-25 minuti. Far raffreddare, quindi togliere la buccia e i semi. Tagliare la zucca grossolanamente e trasferirla in una padella con un po' di olio, uno spicchio d'aglio e qualche aghetto di rosmarino. Far insaporire, rimuovere l'aglio e, una



Risotto alla zucca con basilicapra e liquirizia

volta freddo il composto, frullarlo fino a ottenere una crema omogenea.

Mettere a bollire il brodo vegetale.

In un tegame largo, iniziare la tostatura del riso a secco. Riscaldare la padella e unire il riso senza aggiungere olio e burro, mescolando spesso. Quando il riso sarà ben caldo, iniziare ad aggiungere il brodo piano piano, un mestolo alla volta.

A tre quarti della cottura del riso, aggiungere la crema di zucca e continuare la cottura fino a quando il riso è pronto. Togliere dal fuoco e mantecare con il burro freddo e una piccola parte del Basilicapra erborinato.

Nel frattempo, tostare il pane in forno e poi frullarlo fino a ottenere una polvere fine, a cui unirete la liquirizia.

Mentre il riso riposa, mettere il Basilicapra erborinato e il latte in un pentolino sul fuoco e far sciogliere il formaggio. Frullare tutto fino a ottenere una salsa cremosa.

Siamo pronti per l'impiattamento. Servire il risotto in piatti individuali, guarnendo con la salsa di Basilicapra e latte e spolverando la superficie con la polvere di pane e liquirizia.

Buon appetito!





di **Stefania Pelosio**

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

Polentina di castagne e mais con insalata in tamari e mousse di mela, verbena e santoreggia



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 4 cucchiaini farina mais
- 6 cucchiaini farina castagne insalata mista a piacere
- 2 mele piccole non trattate Royal Gala 1 cucchiaino limone succo
- 10 foglie salvia fresca
- 1 rametto rosmarino fresco
- 1 cucchiaino e ½ verbena fresca o essiccata 2 cucchiaini santoreggia fresca o essiccata 3 cucchiaini semi sesamo crudo
- 2 cucchiaini tamari
- 1 cucchiaino lievito alimentare inattivo 1 cucchiaino olio evo
- acqua

PROCEDIMENTO

Versare le farine di castagne e mais, la salvia e il rosmarino (sminuzzati) in acqua, q.b., a bollire e cuocere fino a cottura densa ma cremosa. A fuoco spento aggiungere 1 cucchiaino di olio, 1 cucchiaino di lievito alimentare, 1 cucchiaino di tamari, 1 cucchiaino semi di sesamo tostati pochi minuti.

Tostare 2 cucchiaini di sesamo nei quali passiamo la polenta.

Tagliare l'insalata, condire con olio q.b. e 1 cucchiaino di tamari. Lasciar riposare almeno un'ora.

Frullare le mele con la buccia, il succo di limone, la verbena e la santoreggia con 5 cucchiaini di acqua fino a raggiungere una consistenza morbida.

IMPIATTAMENTO

Accompagnare la polenta con l'insalatina, quasi macerata, e a parte la mousse.

Per percepire il connubio e l'esplosione di sapori consiglio di provare a degustare polenta e insalatina insieme e polenta e mousse insieme.

CURIOSITÀ NEL PIATTO

VERBENA, conosciuta anche come erba Luigia, cedrina. Molto profumata e saporita, dal tono agrumato. Usata in cucina aiuta la **DIGESTIONE**, l'eliminazione dei gas intestinali, azione antispasmodica.

SALVIA, utile nel meteorismo e difficoltà digestive

ROSMARINO, tonificante, antinevralgico, riduce i trigliceridi nel sangue, ha effetto positivo su fegato e colecisti.

SANTOREGGIA, *Satureja montana* L., o erba pepe. Le sue foglieoline possono essere utilizzate nei piatti in delicata sostituzione del pepe.

TAMARI salsa di semi di soia fermentati. La fermentazione rende la soia più digeribile, favorisce la flora intestinale e i processi digestivi.

Contiene parte delle vitamine del gruppo B, sali minerali, antiossidanti e proteine. Non contiene grassi ed è naturalmente priva di GLUTINE.

Risulta un ottimo condimento dal sapore deciso e come sostituto del sale.

LIEVITO ALIMENTARE in scaglie secco, da crescita di *Saccharomyces Cerevisiae* sulla melassa della barbabietola e poi inattivato. Usato in cucina soprattutto vegetale come insaporitore dal gusto intenso e particolare. Ricco in fibre e vit. del gruppo B, aminoacidi essenziali e ferro.

SEMI DI SESAMO rappresentano una delle più importanti fonti di calcio vegetale organico. Da tostare leggermente o macinare per permettere la corretta assimilazione delle sue proprietà, con la masticazione, che sarebbe per noi impedita data la loro piccola dimensione

Campetelli

CAFFÈ DAL 1982

Aroma Quaranta



L'eccellenza
in tazzina



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





MACCHINE PER LA RACCOLTA DELLE OLIVE

L'investimento chiave per il futuro dell'olivicoltura

L'acquisto delle moderne macchine per la raccolta delle olive è il passo più importante che potete fare per garantire il successo e la crescita della vostra azienda.

Questi strumenti rappresentano l'anello mancante tra la tradizione e l'innovazione, offrendo una serie di vantaggi che non possono essere ignorati.

Innanzitutto, parliamo di produttività. Le macchine per la raccolta delle olive sono progettate per aumentare la quantità di olive raccolte in un tempo molto più breve rispetto alla raccolta manuale. La vostra produzione sarà notevolmente potenziata, consentendovi di gestire vigneti di dimensioni maggiori con meno manodopera. Questo si traduce in un risparmio significativo sui costi operativi.

Ma non è tutto. La precisione è un altro aspetto cruciale. Queste macchine sono dotate di avanzate tecnologie di rilevamento e sensori che permettono di effettuare la raccolta al momento ottimale, garantendo la massima qualità delle olive. Dimenticate i danni causati dalla raccolta manuale; con queste macchine, le olive vengono trattate con cura, preservando la loro integrità.

L'aspetto economico non è l'unico vantaggio. La meccanizzazione della raccolta delle olive riduce la dipendenza dalla manodopera umana, risolvendo il problema della disponibilità stagionale di lavoratori. Non dovrete più preoccuparvi delle

difficoltà di reperimento della forza lavoro, specialmente durante la stagione della raccolta.

Ma quali varietà di olivo possono beneficiare di queste macchine? Le macchine per la raccolta delle olive sono ideali per varietà come **leccino, moraiolo, itrana, frantoio, maurino, nostrale di rigali, s. felice, dolce agogia e pendolino**. Anche le cultivar con diametri basali superiori ai 50-60 cm possono ora beneficiare della meccanizzazione grazie a tecnologie che limitano i danneggiamenti. Questo investimento è l'arma segreta che vi permetterà di restare competitivi sul mercato e di continuare a produrre olive di alta qualità.

L'investimento in macchine per la raccolta delle olive contribuisce anche alla sostenibilità ambientale. Molte di queste macchine utilizzano tecnologie a basso impatto energetico e riducono il consumo di carburante, contribuendo a un'agricoltura più ecologica.

In sintesi, non c'è più tempo da perdere. Le macchine per la raccolta delle olive sono il futuro dell'olivicoltura e rappresentano l'opportunità di migliorare la vostra produzione, ridurre i costi e contribuire all'ambiente. Questo investimento è l'arma segreta che vi permetterà di restare competitivi sul mercato e di continuare a produrre olive di alta qualità. Non rimandate: abbracciate l'innovazione e preparatevi a raccogliere i frutti del vostro successo.



IL TUO MONDO PER LE OLIVE

Forniamo una varietà di prodotti per il raccolto delle olive: Campagnola, Minelli, Castellaro, Jolly



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

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



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

Risotto ai funghi porcini, polvere di timo e nocciole della Toscana



*La combinazione di funghi porcini freschi, polvere di timo fragrante e nocciole della Toscana crea un piatto che incarna la perfezione dei sapori autunnali. La cremosità del riso carnaroli, la profondità dei funghi porcini e il tocco croccante delle nocciole rendono questo risotto una vera delizia per il palato. Segui questa ricetta, dello chef **Andrea Ricciardi**, passo dopo passo per creare un piatto indimenticabile che conquisterà il cuore e lo stomaco di tutti i commensali.*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 gr di riso carnaroli selezione "Acquerello"
- 650 g funghi porcini
- 2 scalogni, 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia di alloro
- 5/6 rametti di timo
- 100 gr di nocciole della Toscana varietà "tonda gentile romana"
- 40 g burro, 40 g parmigiano reggiano
- olio extra vergine di oliva, salvia

PROCEDIMENTO

Inizia pulendo accuratamente i funghi porcini, eliminando la terra e la parte esterna del gambo.

Prepara la polvere di timo: metti le foglioline di timo in microonde fino a essiccarle, quindi frullale finemente e tienile da parte.

In una casseruola, scalda un filo di olio extravergine di oliva e rosola i scalogni tagliati a metà, qualche foglia di salvia, lo spicchio d'aglio e una foglia di alloro insieme ai resti dei funghi precedentemente lavati. Copri con ghiaccio e, una volta sciolto, aggiungi altra acqua fredda. Fai bollire per circa mezz'ora.

Nel frattempo, trita finemente un altro scalogno e mettilo in un pentolino con due noci di burro, facendo appassire il tutto dolcemente con un po' di acqua.

Taglia i funghi porcini a fette spesse 1 cm e rosolali in una padella in ferro con erbe aromatiche e uno spicchio d'aglio a piacimento per circa 3 minuti per lato. Tira via i funghi dalla padella e mettili da parte. Aggiungi un po' d'acqua alla padella e aggiungila al brodo di funghi.

In un tegame, tosta il riso a secco fino a renderlo leggermente dorato. Aggiungi sale e inizia a bagnare il riso con il brodo di funghi, continuare la cottura per circa 13-14 minuti.

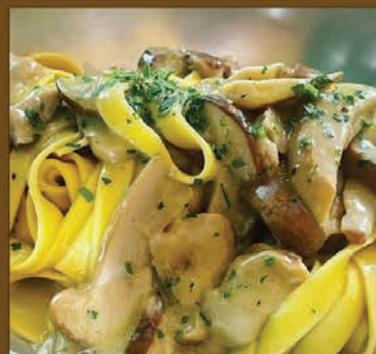
Quando il riso è pronto, aggiungi metà dei funghi porcini brasati, regola di sale e pepe. Spegni il fuoco e aggiungi il burro precedentemente tenuto in ghiacciaia e il parmigiano.

Copri il tegame con un piatto e lascia riposare per un paio di minuti; quindi, manteca energicamente impiatta il risotto, aggiungendo i restanti funghi porcini brasati, le nocciole grossolanamente spezzettate e la polvere di timo.

Ora, goditi questo risotto straordinario che incanta sia gli occhi che il palato. Buon appetito!

A Piazza Regina

Fraschetta con cucina



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





di Chiara Carla Napoletano



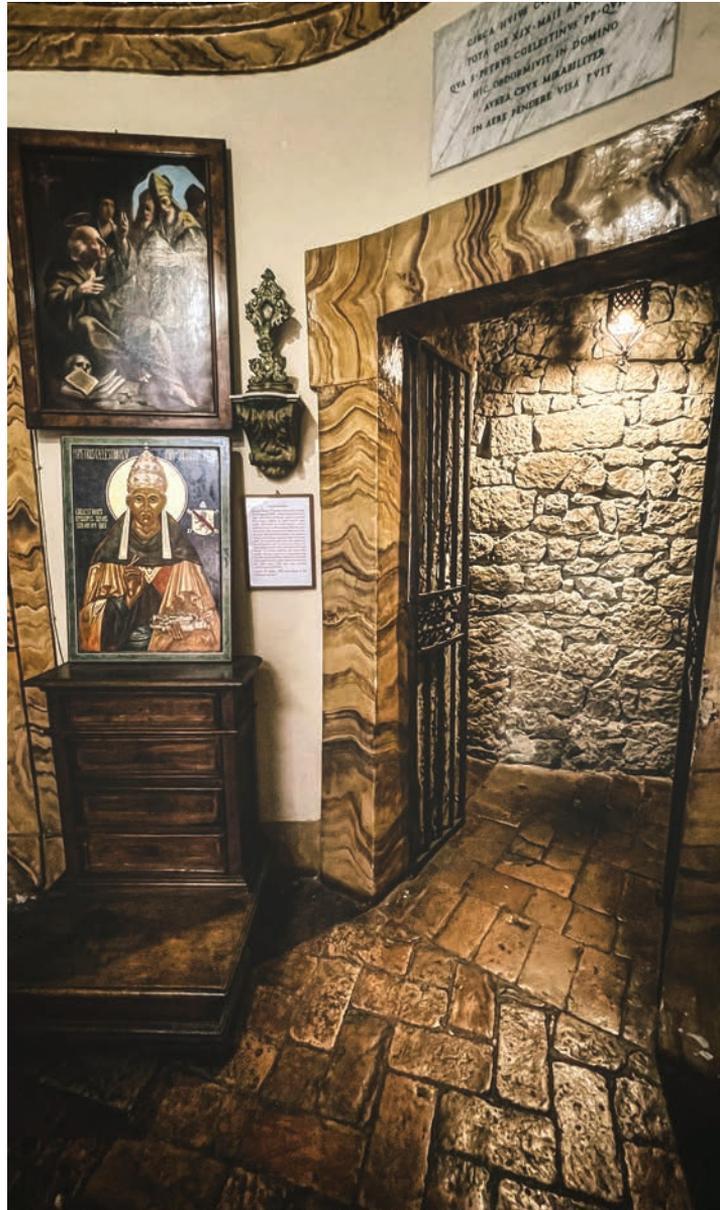
CASTELLO LONGHI DI FUMONE

“Quando Fumone fuma, tutta la campagna trema”

Fin dai tempi più antichi, Fumone ha svolto un importante ruolo di controllo del territorio per la sua posizione strategica, situato ad 800 m. di altura, offriva una visione completa della Valle del Sacco e della Via Latina, ponte di collegamento tra Napoli e Roma. Quando venivano avvistati dei nemici, partivano delle fumate dalla torre più alta per avvisare tutte le zone circostanti del pericolo. Da ciò la nascita del detto popolare e del nome del paese. Per oltre 500 anni, il castello di Fumone è stato utilizzato come punto d'avvistamento e prigione pontificia, una fortezza inespugnabile che nemmeno Federico Barbarossa o Enrico VI di Svevia sono riusciti a conquistare. Nel 1121 vi fu imprigionato l'antipapa Maurizio Bordino, conosciuto con il nome di Gregorio VIII, sconfitto a Sutri, dopo sette anni, condotto e segregato a Fumone da Papa Callisto II. L'accadimento



più importante, riguarda la prigionia e la morte del Papa Celestino V nel 1295. Celestino V fu eletto Papa all'età di 86 anni per ragioni politiche, ma le sue scelte non furono manipolabili e avvennero contro l'interesse della Curia Romana: spostò la sede del papato da Roma a Napoli, creò 10 nuovi cardinali, dimezzando così il potere di quelli già esistenti, tolse dall'abbazia di Montecassino i monaci Benedettini sostituendoli con i Celestini. Queste scelte sconosciute lo misero in cattiva luce, tanto che fu costretto ad abdicare, come nuovo Papa fu eletto Bonifacio VIII, che decise di rinchiuderlo all'interno del castello di Fumone dove rimase prigioniero per dieci mesi prima di morire il 19 maggio 1296. Ancora oggi è possibile vedere la cella dove vi fu rinchiuso. Per la prima volta il castello divenne un importante luogo spirituale e non più militare. Nel 1584 Papa Sisto V affidò alla famiglia Longhi le cure del castello che fu trasformato



in una residenza di campagna. Ai Longhi si deve la realizzazione del meraviglioso giardino pensile all'italiana, per altitudine ed estensione uno dei più particolari in Europa. All'interno del castello è possibile visitare il corpicino del marchese Francesco Longhi che fu fatto imbalsamare dalla madre alla sua morte, si dice, causata volontariamente dalle 7 sorelle per eliminarlo dall'eredità. Ma questa è una storia a sé che merita essere ascoltata durante una visita al castello.



della food blogger Pamela Liccardo



Risotto ai finferli e taleggio

PREPARAZIONE

Iniziate pulendo i finferli con cura, raschiando via la terra e tamponandoli delicatamente con un panno umido. Tagliateli a pezzi.

In una padella ampia, scaldate 3 cucchiaini d'olio e rosolate dolcemente l'aglio. Aggiungete i finferli e gradualmente un po' di acqua calda. Lasciate cuocere per circa 10 minuti, quindi salate e pepate e portate i funghi a una leggera tostatura. Mettete da parte una parte dei funghi per la guarnizione.

In un tegame separato, scaldate 2 cucchiaini d'olio e fate rosolare lo scalogno tritato per 3-4 minuti. Aggiungete il riso, il sale, e tostate il riso finché i chicchi diventano trasparenti rilasciando il profumo dei cereali. Sfumate con il vino bianco, aggiungendo poi una parte dei funghi precedentemente cotti (l'altra parte sarà usata per guarnire). Cominciate la cottura, aggiungendo un mestolo di brodo alla volta.

A metà cottura, aggiungete il taleggio tagliato a cubetti, quindi salate e pepate a piacere. Potete optare per un altro formaggio cremoso, se preferite.

Quando il risotto è cotto, aggiungete il parmigiano grattugiato, mescolate bene e togliete dal fuoco.

Attendete un minuto, quindi aggiungete il burro freddissimo. Mescolate accuratamente e lasciate riposare coperto per 2 minuti prima di servire.

Il nostro Risotto ai finferli e taleggio è una vera delizia autunnale che cattura l'anima e i sapori della stagione. Questa preparazione è una festa per il palato. Preparatela per stupire i vostri ospiti o per una serata speciale in famiglia.

Buon appetito e buon autunno!

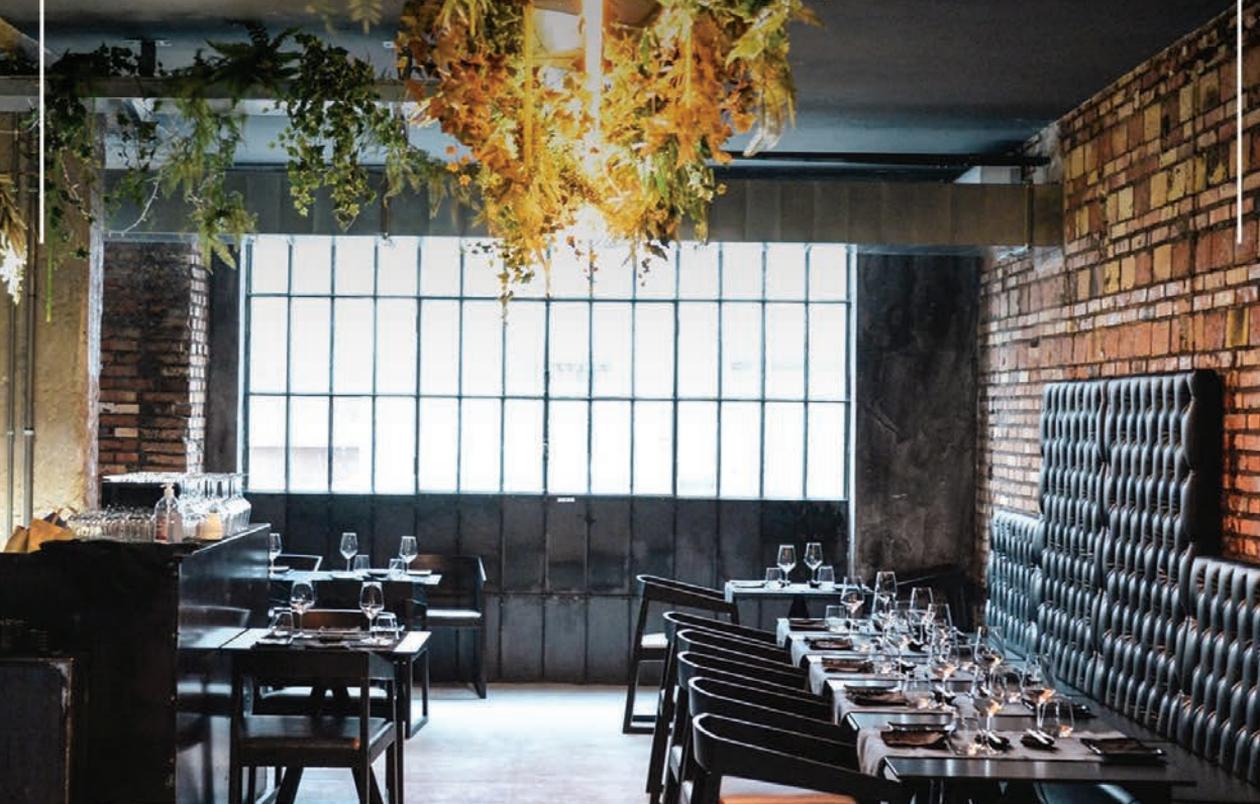
Carissimi appassionati di cucina, questo mese celebriamo con voi il mio primo anno su "Ciociaria & Cucina," e voglio festeggiarlo con una ricetta speciale: il Risotto ai finferli e taleggio. Questo risotto cremoso e autunnale è una delizia che unisce i sapori della stagione in un piatto irresistibile. I finferli, tostati delicatamente con aglio, si uniscono al riso carnaroli, mentre il taleggio lo rende irresistibilmente cremoso. Il risultato è un'esplosione di gusto autunnale in ogni boccone. Ecco la ricetta:

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di riso Carnaroli (preferibilmente Acquerello)
- 500 g di finferli (galletti), puliti e tagliati a pezzi
- 1 scalogno, tritato finemente
- 2 spicchi di aglio, Vino bianco
- Brodo vegetale
- Olio extravergine d'oliva
- 30 g di burro
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 200 g di Taleggio, tagliato a cubetti
- Pepe nero macinato fresco
- Sale

UMAMI

FUSION FLAVOUR



ESPLORA L'ECCELLENZA DEL SUSHI DI ALTA QUALITÀ,
DOVE LA TRADIZIONE GIAPPONESE INCONTRA LA
NOSTRA CREATIVITÀ CULINARIA

Via Marco Minghetti, 03100 Frosinone | 0775 189 4351





di Emanuela, Donata e Manuela

In questa nuova rubrica **"Pasticceria a 6 mani"**, vi porterà nel mondo incantato della pasticceria, dove tre meravigliose pastrychef **Emanuela, Donata e Manuela di Aurora la Pasticceria**, lavorano insieme per creare dolci straordinari.

Nel loro laboratorio c'è una profonda dedizione a ingredienti naturali di altissima qualità. Queste crostatine integrali sono l'epitome di questa filosofia, con la loro pasta frolla realizzata con farina integrale e l'incredibile aroma delle scorze d'arancia e limone grattugiate.

Non solo conquisteremo i vostri palati con sapori straordinari, ma lo faremo in armonia con la vostra salute e il vostro benessere. Queste crostatine integrali sono senza lattosio e senza grassi animali, adatte a una vasta gamma di diete e stili di vita.

Così, unitevi a noi in questo viaggio emozionante nella "Pasticceria a Sei Mani". Scoprirete che la passione, la dedizione e la collaborazione possono portare a risultati straordinari nel mondo della pasticceria.

LE CROSTATINE INTEGRALI



PROCEDIMENTO

Cominciamo dalla base, la pasta frolla. In una ciotola capiente, mescolate la farina 0, la farina integrale, lo zucchero di canna e il lievito. Aggiungete le scorze grattugiate di arancia e limone per un tocco di freschezza.

Ora, versate l'olio di semi di girasole e aggiungete le uova. Mescolate tutto delicatamente fino a ottenere un composto omogeneo. Sarà una pasta morbida e profumata.

Prendete piccoli stampi da crostatine di circa 8 centimetri di diametro, ideali per porzioni individuali. Dopo aver preparato la pasta frolla, prendete un mattarello e stendete la pasta su una superficie leggermente infarinata. Assicuratevi di ottenere uno spessore uniforme. Questa è la vostra base per le crostatine.

Ritagliare cerchi di pasta frolla e rivestite gli stampini per crostatine in modo da creare una base uniforme e un bordo leggermente rialzato. Potete anche utilizzare le mani per adattare la pasta alla forma degli stampini, facendola aderire bene.

Una volta farcite, mettete le crostatine nel forno preriscaldato a 180 gradi Celsius per circa 15-20 minuti, o finché non saranno dorate e croccanti.

Ecco fatto! Ora potete gustare le vostre crostatine integrali fatte in casa, pronte a soddisfare la vostra voglia di dolcezza in modo sano e gustoso.

INGREDIENTI PER 15 CROSTATINE DI DIAMETRO DI 8CM

- 300 gr farina 0
- 200 gr farina integrale
- 100 gr olio di semi di girasole
- 3 uova
- 190 gr zucchero di canna
- 12 gr lievito
- scorza di arancia grattugiata
- scorza di limone grattugiata



dolce o salato
Aurora



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





UN VIAGGIO MAGICO NELLA CUCINA DEI BAMBINI (PRIMA PUNTATA)

Benvenuti nella nuova rubrica "Gusti da favola per piccoli cuochi". In questo primo appuntamento, esploreremo l'entusiasmante mondo della cucina attraverso gli occhi dei bambini e condivideremo l'importanza di coinvolgerli in questa avventura culinaria. La cucina può diventare un luogo magico per i più giovani, un'opportunità per imparare, divertirsi e, naturalmente, creare prelibatezze deliziose. Per dare il via a questa emozionante serie, presenteremo una ricetta di base perfetta per iniziare il vostro viaggio culinario insieme ai piccoli cuochi: la pasta fresca fatta in casa con sugo al pomodoro.

Coinvolgere i bambini in cucina: un'esperienza educativa e divertente

La cucina è un laboratorio vivente, un luogo dove la scienza si mescola con l'arte e dove i sapori prendono forma. Coinvolgere i bambini nella cucina non solo li introduce a importanti competenze pratiche, ma può anche stimolare la loro creatività, insegnando loro a seguire istruzioni e a lavorare in squadra. Inoltre, i piccoli cuochi saranno più inclini a provare cibi nuovi quando hanno contribuito a prepararli, incoraggiando una dieta equilibrata fin da giovani.

PASTA AL POMODORO CON POLPETTE

Ora che abbiamo compreso l'importanza di coinvolgere i bambini in cucina, è il momento di immergerci nella nostra ricetta magica. Ringraziamo la nostra Chef Cristina Todaro per aver creato questa deliziosa preparazione che soddisferà la cucina dei nostri piccoli chef: la pasta fresca con sugo al pomodoro e polpette di pollo. Questo piatto è perfetto per le piccole mani e offre un'esperienza culinaria che stimola la creatività e il gusto.

INGREDIENTI PER LA PASTA:

- 200 g di farina macinata a pietra
- 2 uova medie
- un pizzico di sale
-

PER LA SALSALSA AL POMODORO:

- 400 g di pomodori pelati (preferibilmente San Marzano)
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine
- 1 cipolla media, tritata finemente

- 2 spicchi d'aglio, tritati
- un pizzico di zucchero
- sale e pepe a piacere
- basilico fresco, per guarnire

PER LE POLPETTE DI POLLO

- 250 g di petto di pollo macinato
- 1/4 di tazza di pangrattato
- 1/4 di tazza di formaggio grattugiato (parmigiano o pecorino)

- 1 uovo
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- sale e pepe a piacere
- olio d'oliva per la cottura

COMPLETARE IL PIATTO

Cuocere la pasta fresca in abbondante acqua salata bollente per 2-3 minuti o fino a quando è al dente.

Scolare la pasta e condirla con la salsa al pomodoro preparata.

Disporre le polpette di pollo sopra la pasta e guarnire con basilico fresco. Servire caldo e gustare questa deliziosa pasta fatta in casa con la famiglia!

Questa ricetta di pasta fresca con salsa al pomodoro e polpette di pollo è un piatto che piacerà sia ai bambini che ai genitori. La preparazione in casa renderà il pasto ancora più speciale, e il gusto fresco e gustoso sarà un successo garantito per tutti.

PREPARAZIONE DELLA PASTA FRESCA

In una superficie pulita, create una montagnola di farina con una fossetta al centro.

Rompete le uova nella fossetta, aggiungete un pizzico di sale e cominciate a mescolare lentamente, incorporando la farina fino a ottenere un impasto omogeneo.

Lavorate l'impasto per circa 10 minuti, fino a renderlo liscio ed elastico. Coprite con un panno umido e lasciate riposare per almeno 30 minuti.

Dopo il riposo, stendete l'impasto con un mattarello o una macchina per la pasta fino a ottenere una sfoglia sottile.

Tagliate la pasta in strisce o forme desiderate, come i fini fini o tagliatelle.

PREPARAZIONE DELLA SALSAL AL POMODORO

In una pentola, scaldare l'olio d'oliva a fuoco medio. Aggiungere la cipolla tritata e l'aglio tritato e farli appassire fino a quando sono dorati.

Aggiungere i pomodori pelati e schiacciarli con una forchetta o un cucchiaino. Aggiungere un pizzico di zucchero, sale e pepe a piacere.

Cuocere la salsa a fuoco lento per circa 20-25 minuti, fino a quando si addensa. Aggiungere basilico fresco tritato alla fine.

PREPARAZIONE DELLE POLPETTE DI POLLO

In una ciotola, mescolare il petto di pollo macinato, il pangrattato, il formaggio grattugiato, l'uovo, il prezzemolo fresco, sale e pepe.

Formare delle piccole polpette con l'impasto e schiacciarle leggermente per creare mini-polpette.

Scaldare un po' di olio d'oliva in una padella e cuocere le polpette fino a quando sono dorate e completamente cotte, ci vorranno circa 4-5 minuti per lato.

segue a pag.24



COME FARE LA TORTA DI CASTAGNE PER I BAMBINI



L'autunno è arrivato, con le sue giornate piene di colori caldi. È il momento perfetto per condividere momenti speciali in cucina con i vostri bambini.

Federica dell'Amaretto di Guarcino vi presenta una ricetta magica: **la torta di castagne**, un dolce soffice e avvolgente che farà felici grandi e piccini. Le castagne racchiudono un mondo di bontà e salute, ricche di vitamine, potassio, fibre e amidi, una fonte di energia ideale.

Unitevi in cucina per preparare questa delizia insieme. Dalla cottura delle castagne alla creazione della morbida crema, ogni passo è un'avventura culinaria. Il profumo avvolgente della torta si diffonderà in casa, ma saranno i sorrisi e i ricordi condivisi a rendere questo momento speciale.

Dedicatevi alla vostra famiglia, perché i momenti trascorsi in cucina sono quelli che restano nel cuore.

Buon divertimento e buon appetito!

Deliziosa torta di castagne per i bambini

INGREDIENTI PER 6/8 PORZIONI

- 600 gr di castagne
- 5 uova del contadino
- 200 gr di zucchero di canna grezzo
- 2 cucchiaini di farina macinata a pietra

PREPARAZIONE

Iniziate sbucciando le castagne e lessatele in acqua bollente. Una volta cotte, rimuovete con attenzione la pellicina che le riveste e passatele attraverso uno schiacciapate.

In una ciotola, mescolate i tuorli d'uovo con lo zucchero e poi unite il purè di castagne. Mescolate bene.

Montate a neve gli albumi separatamente e poi incorporateli delicatamente al composto

di castagne.

Aggiungete due cucchiaini di farina e mescolate bene.

Versate il composto in una teglia precedentemente imburata o rivestita di carta da forno.

Infornate a 180°C per circa 20 minuti, facendo attenzione a controllare la cottura.

Mentre la torta cuoce, il profumo dell'autunno avvolgerà la vostra casa, creando un'atmosfera accogliente e invitante.

Preparare questa torta di castagne insieme ai vostri bambini non solo rappresenta un'opportunità per passare del tempo di qualità in cucina, ma anche per insegnare loro l'importanza di una dieta

sana e gustosa. Questa delizia autunnale non mancherà di conquistare il cuore dei vostri piccoli e farà sì che le giornate autunnali siano ancora più indimenticabili. Buon appetito!

La cucina può essere un'esperienza straordinaria per i bambini, che imparano non solo a preparare deliziose pietanze, ma anche a sviluppare i principi fondamentali per la vita. La pasta fresca con salsa al pomodoro e polpette di pollo è solo l'inizio del nostro viaggio culinario. Nelle prossime puntate esploreremo tante ricette semplici e creative e condivideremo ulteriori consigli su come coinvolgere i vostri piccoli cuochi in questa avventura magica in cucina.



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





FUMONE: UN BORGO INCANTATO

Fumone è un luogo da scoprire con tutti i vostri sensi, un viaggio che vi porterà indietro nel tempo e vi farà innamorare della bellezza della Ciociaria

Benvenuti a Fumone, uno dei tesori nascosti della Ciociaria, un luogo che incanta con la sua storia millenaria e il suo fascino intramontabile.

La nostra avventura inizia attraverso un porticato che ci conduce a una salita leggermente ripida, fiancheggiata da negozi che offrono tesori artigianali e il celebre nocino, un liquore tipico di questa terra. L'aria è pervasa dal profumo irresistibile di biscotti all'arancia e al limone, vi consiglio subito una sosta da "**Fantasia del Dolce**" per deliziare il vostro palato.

Fumone, con i suoi vicoli di pietra, scalinate e porticati, ci appare subito come un luogo fuori dal tempo, un'esperienza che vi porterete nel cuore. Il nome "Fumone" ci riporta all'epoca medievale, quando il borgo svolgeva un ruolo fondamentale come punto di controllo, inviando segnali di fumo per avvisare gli abitanti in caso di minaccia. Ma il fulcro di questa esperienza è il **Castello di Fumone**, che ci racconta nelle pagine precedenti la nostra Chiara Carla. Da qui, è possibile visitare il **Giardino Pensile**, una vera gemma nascosta. Un luogo di incanto e bellezza che rimarrà scolpito nella vostra memoria. Sospeso a 800 metri sopra il livello del mare, questo giardino offre una vista spettacolare che abbraccia le verdi valli circostanti

e le montagne lontane. È conosciuto come "la terrazza della Ciociaria" ed è considerato uno dei punti panoramici più straordinari d'Europa. La sensazione di trovarsi in cima al mondo, circondati dalla natura selvaggia e dalla storia millenaria, è semplicemente indimenticabile.

Le panchine disseminate tra gli angoli più suggestivi del giardino vi invitano a sostare e a godere della pace e della serenità del luogo. È il posto perfetto per rilassarsi, meditare o semplicemente perdersi nei pensieri mentre il mondo si srotola ai vostri piedi. Fumone offre altre gemme da scoprire. La **Chiesa della SS. Maria Annunziata**, un gioiello del XII secolo, con la sua facciata maestosa e l'interno ricco di opere d'arte di inestimabile valore. E non dimenticate la **Chiesa di S. Gaugerico**, un capolavoro gotico che vi sorprenderà con la sua bellezza.

CONSIGLI:

Nei dintorni di Fumone, c'è ancora tanto da scoprire. Il **Lago di Canterno** vi incanterà con i suoi paesaggi suggestivi e la sua natura incontaminata. **Fiuggi**, vi attende con le sue acque curative e il suo centro storico affascinante. **Anagni**, vi racconterà le sue storie millenarie. **Ferentino**, una località vicina che offre un ricco patrimonio storico e artistico da scoprire.



Mese della Prevenzione

Controllo Vista e Udito Gratuiti

dello Chef **Simone Fanella**

Sinfonia d'autunno

PROCEDIMENTO

Iniziate pelando la zucca ed eliminando i semi all'interno, ricavarne dei lingotti da 10x5 cm più o meno, ungete una leccarda con una parte della dose di olio e disponete le fette di zucca, poi irrorate la superficie con la restante parte d'olio e rigirate le fette per ungerle in maniera uniforme, insaporite con pepe, sale, timo e rosmarino, cuocere in forno preriscaldato, in modalità statica a 180° per 40-45 minuti.

PER PREPARARE LA CREMA DI PARMIGIANO REGGIANO DOP, versate la panna fresca in un pentolino e iniziate a scaldarla a fuoco medio, poi unite una parte del Parmigiano Reggiano DOP grattugiato e mescolate con un cucchiaino di legno.

Continuate ad aggiungere il Parmigiano Reggiano DOP poco per volta, mescolando continuamente, e lasciate addensare per qualche minuto. Se desiderate una consistenza liscia e cremosa, potete frullare la fonduta con un mixer a immersione.

PER LA RIDUZIONE DI VERDURE, lasciare sobbollire le verdure precedentemente lavate e tagliate in piccoli pezzi in acqua fredda, delicatamente per 8h, poi colare e lasciare ridurre a fuoco basso fino ad ottenere una riduzione color caramello.

La "Sinfonia d'Autunno" è un'ode alla stagione delle foglie cadenti, delle giornate più fresche e delle serate più accoglienti. Non si tratta solamente di un piatto, ma di una poesia gustativa che celebra la bellezza dell'autunno in ogni boccone.

Nel cuore di questa creazione gastronomica, troverete un elegante lingotto di zucca Butternut arrostito, una danza di sapori e profumi che cattureranno i vostri sensi, abbinato alla sontuosa crema di Parmigiano Reggiano Vacche Rosse invecchiato per ben 30 mesi. Il tutto viene completato con un tocco di lusso rappresentato dal tartufo fresco, un tesoro scavato dal cuore della terra.

INGREDIENTI

- 1 zucca butternut
- 2 cucchiai olio d'oliva
- sale
- pepe
- timo
- rosmarino
- semi di zucca sgusciati
- tartufo fresco

PER LA CREMA DI PARMIGIANO

- 250 gr parmigiano reggiano vacche rosse 30 mesi
- 280 gr panna fresca liquida
- pepe nero q.b.

PER LA RIDUZIONE DI VERDURE

- 300 gr zucchine
- 500 gr ceci
- 1 sedano rapa
- 250 gr cipolle
- 250 gr carote
- 5 lt acqua

Friggere in olio a 180° i semi di zucca, salarli e tenere da parte.

IMPIATTAMENTO

Creare una base di crema di Parmigiano, adagiare sopra il lingotto di zucca, aggiungere un cucchiaino di riduzione di verdure, semi di zucca e una bella dose di tartufo fresco a scaglie, infine terminare il piatto con scaglie di sale Maldon.

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





di Michele Marini



PARCO AGRISOLARE 2023

Il Piano nazionale di ripresa e resilienza (PNRR) prevede stanziamenti diretti a favore del settore dell'agricoltura per un importo complessivo di 4,88 miliardi di euro. Una quota di un miliardo e mezzo di euro è destinata al Parco Agrisolare. Una misura che veicolerà corposi aiuti economici per le aziende agricole, incluse gli agriturismi. L'Italia è tra i paesi con il più alto consumo diretto di energia nella produzione alimentare dell'Unione europea (terza dopo Francia e Germania). I costi energetici totali rappresentano oltre il 20% dei costi variabili per le aziende agricole. Si comprende, quindi, come l'incentivo previsto dal Parco Agrisolare, mirato a favorire il risparmio energetico delle imprese agricole può aiutare la loro prosperità, l'efficienza, l'innovazione e soprattutto la sostenibilità. È proprio la sostenibilità la forza motrice che ha portato alla nascita del sistema agrisolare. Un sistema basato su una tecnologia testata universalmente come quella del fotovoltaico.

Quali i benefici?

- Installazione di pannelli solari sugli edifici agro-zootecnici (stalle, capannoni, serre), senza consumare nuovo suolo e riqualificando le strutture produttive;
- rimozione dell'eternit e dell'amianto dai tetti;
- coibentazione e areazione delle stalle, con miglioramento del benessere animale;
- ammodernamento dei macchinari agricoli;
- sviluppo di un'agricoltura di precisione, digitalizzata.

Sarà inoltre possibile installare sistemi di accumulo di energia, in abbinamento al fotovoltaico, e di colonnine di ricarica elettrica per autoveicoli e per i mezzi agricoli. Un'occasione per la sostenibilità del settore agricolo, ma anche per abbassare le spese di produzione e di crescita. Come stabilito dal PNRR la misura gode di 1,5 miliardi di euro per la realizzazione di impianti fotovoltaici su edifici a uso produttivo nei settori agricolo, zootecnico e agroindustriale. Dopo il primo bando, il 1° luglio 2023 è stato pubblicato in Gazzetta Ufficiale il decreto ministeriale 19 aprile 2023, con cui vengono programmate le risorse residue della misura per un importo di 1 miliardo di euro. Le domande dovranno essere presentate, pena l'irricevibilità, esclusivamente tramite la piattaforma informatica predisposta da GSE (gestore servizi energetici) a decorrere dalle ore 12.00 del giorno 12 settembre 2023 e fino alle ore 12.00 del 12 ottobre 2023.

Le risorse sono così ripartite:

- 700 mila euro circa alle imprese del settore della produzione agricola primaria;
- 150 milioni di euro alle imprese del settore della trasformazione di prodotti agricoli;
- 75 milioni di euro alle imprese del settore della trasformazione di prodotti agricoli in non agricoli;
- 75 milioni di euro alle imprese del settore della produzione agricola primaria, senza il vincolo dell'autoconsumo.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

CARPIGIANI

PROMO -10%
nel mese di ottobre
sui ricambi Carpigiani

Acquista nel catalogo
CARPIGIANI accessori e
ricambi consumabili per la
tua macchina.

CHIAMA ORA

+39 0775 434599

oppure visita il nostro sito:
www.ristorimpianti.com

RISTOR IMPIANTI, Via Maria, 357
loc. Castelmassimo - 03029 - VEROLI
Tel. 0775.434599
mail: info@ristorimpianti.com



Saremo presenti alla
fiera **HOST MILANO**
(13-17.10.2023)
con Carpigiani





di Luca Spaziani


**Dufferco
Energia**

Luce & Gas per ogni esigenza!

DUFERCO ENERGIA

Il partner ideale per navigare nell'era del mercato libero dell'energia

È giunto il momento di prendere una decisione fondamentale per il futuro del tuo approvvigionamento energetico. Entro dicembre, dovrai scegliere un operatore nel mercato libero dell'energia, e noi di DUFERCO ENERGIA siamo qui per rendere questo passaggio privo di complicazioni.

Il settore energetico sta vivendo una trasformazione epocale, e con la transizione al mercato libero, noi ti offriamo una serie di vantaggi che renderanno la tua esperienza più soddisfacente e ti daranno maggiore controllo sulla tua bolletta energetica.

Un'ampia gamma di scelte per te

Con DUFERCO ENERGIA, avrai accesso a una vasta gamma di opzioni per la fornitura di energia. La personalizzazione è la chiave, e potrai scegliere tra diverse tariffe, opzioni contrattuali e servizi aggiuntivi per adattare l'approvvigionamento energetico alle tue esigenze specifiche.

Tariffe competitive per il tuo risparmio

La concorrenza nel mercato libero ci stimola a mantenere prezzi competitivi per i nostri clienti. La tua bolletta energetica sarà più leggera, e avrai l'opportunità di risparmiare senza rinunciare alla qualità del servizio.

Supporto esperto a tua disposizione

Il nostro team di consulenti esperti è pronto a

rispondere a qualsiasi domanda e a guidarti durante il processo decisionale. Non sei solo in questo percorso: siamo qui per garantire che tu possa prendere una decisione informata e vantaggiosa.

Semplificazione e trasparenza

Comprendiamo che il passaggio al mercato libero possa sembrare complesso, ma con DUFERCO ENERGIA, puoi contare su di noi per rendere il processo semplice e trasparente. La tua soddisfazione è la nostra priorità, e ci impegniamo a fornirti il supporto di cui hai bisogno.

Il nostro impegno

Contattaci al numero 0775.961115 per qualsiasi domanda o assistenza. Il nostro team sarà felice di aiutarti a fare la scelta migliore per le tue esigenze. Ricorda, entro dicembre dovrai aver effettuato la tua scelta per beneficiare delle opportunità offerte dal mercato libero. Affidati a DUFERCO ENERGIA per un'esperienza energetica più vantaggiosa e conveniente.

Siamo certi di assisterti al meglio in questo importante passo verso un mercato energetico più flessibile e personalizzato. Scegli DUFERCO ENERGIA come tuo partner fidato e insieme creeremo un futuro energetico migliore e più sostenibile.

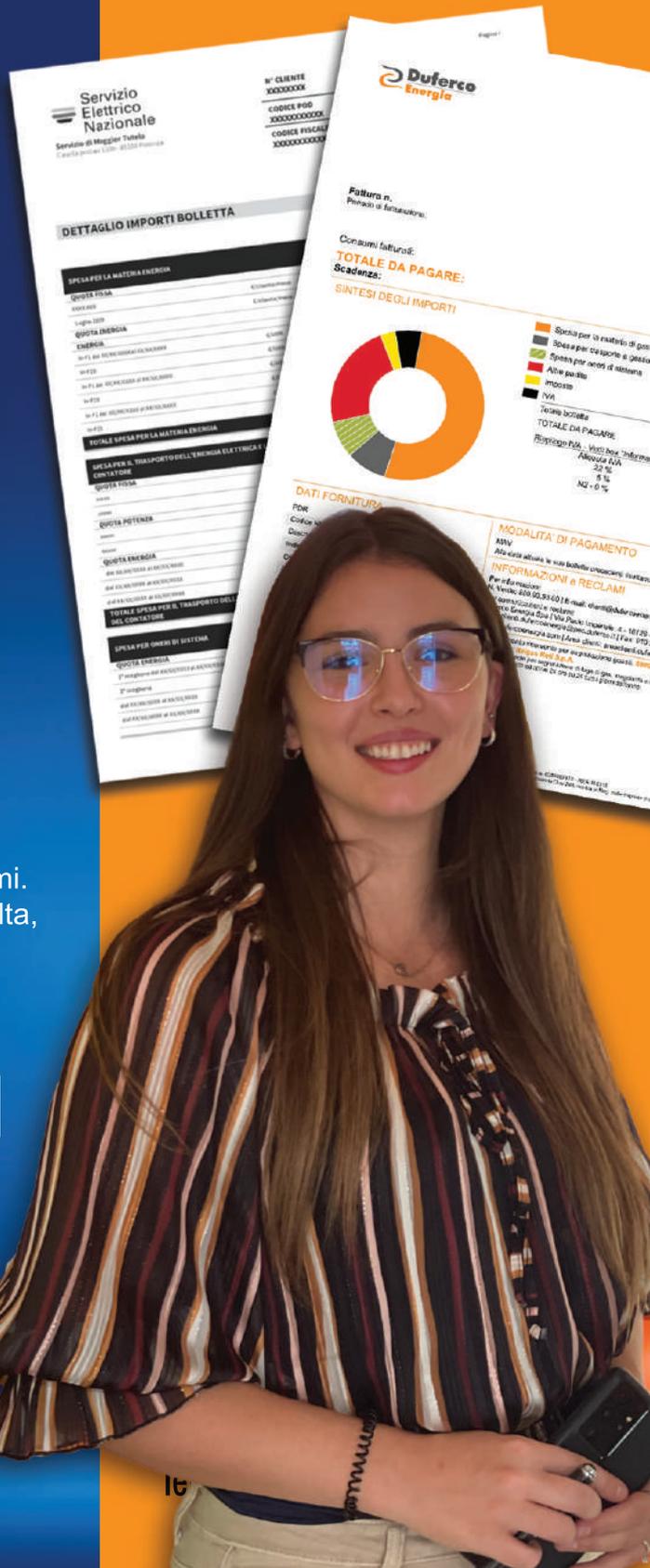
SEI ANCORA CLIENTE DEL SERVIZIO ELETTRICO NAZIONALE? Sai che entro dicembre dovrai scegliere un operatore del mercato libero?

Il mercato energetico sta cambiando, e noi siamo qui per aiutarti a navigarlo senza problemi. Con il mercato libero, hai più scelta, tariffe competitive e maggiore controllo sulla tua bolletta energetica.

CONSULTACI OGGI STESSO PER UNA CONSULENZA

Business Partner

 **Duferco**
Energia





OLIO, LARDO E BURRO NELL'ANTROPOLOGIA ALIMENTARE

*Nell'ambito della **Gastrosofia**, un'approfondita esplorazione della storia dei grassi utilizzati in cucina rivela una narrazione affascinante e variegata che attraversa millenni di tradizioni culinarie. Dall'antica Roma ai giorni nostri, l'evoluzione dell'utilizzo dei grassi in cucina ha rispecchiato non solo le preferenze gastronomiche, ma anche le dinamiche sociali, culturali ed economiche delle diverse comunità. In questa nuova puntata dedicata alla **Gastrosofia**, esamineremo l'importanza dei grassi nella cucina, dall'epoca dell'antica Roma fino ai giorni nostri.*

L'olio d'oliva sovrano dei romani

Nell'epoca dell'**Antica Roma**, l'olio d'oliva regnava supremo nella cucina. Le tavole romane erano imbandite con questo prezioso liquido, simbolo di una civiltà agricola prospera. Ma attenzione, perché nella Roma antica, l'olio d'oliva aveva rivali di grasso: il lardo e il burro, considerati dai romani come rappresentanti della cucina "barbara," tipica dei nomadi e dei pastori.

Il lardo faceva parte delle cucine delle classi meno abbienti dell'antica Roma, ma solo Catone ricordava alcune ricette rurali preparate con questo grasso. Le carni di maiale, che costituivano la materia prima del lardo, divennero comuni solo nel **III-IV secolo**, facendo del lardo un ingrediente sempre più apprezzato.

Con l'avvento del **Medioevo**, il lardo si impose grazie al diffondersi della cultura "barbara." Nel VI secolo, Antimo, uno dei primi autori di diete medievali, suggerì di utilizzare il lardo per insaporire verdure e altri piatti, facendoci capire quanto questo grasso stesse guadagnando terreno.

I popoli germanici abbracciarono il lardo come il loro grasso per eccellenza, ma il calendario liturgico cristiano costringeva a sostituire il lardo con l'olio vegetale durante i giorni di astinenza. Questa alternanza insolita tra i due grassi diede luogo a una storia unica.

Nel **XIV secolo**, sia l'olio d'oliva che il lardo erano gestiti dai "**lardaroli**". Ma vi erano differenze significative nella scelta dell'olio: l'olio d'oliva era riservato all'élite, mentre le classi subalterne



New Collection FW23-24

ORCIANI

CHIARA D.®

— YOUNIQUE —

optavano per oli vegetali alternativi come quello di **noce** o di **mandorle**.

Le autorità ecclesiastiche permisero l'uso del burro durante i giorni di astinenza, inizialmente solo nelle regioni del nord Europa. Questo cambio avvenne probabilmente a causa del gusto diverso, poiché il sapore acre dell'olio d'oliva non era gradito agli aristocratici europei continentali.

Nel **XV secolo**, il burro divenne alla moda anche nelle regioni del sud, superando la sua immagine di grasso "povero." Nel Cinquecento, la cucina di corte regolarmente utilizzava il burro, insieme a lardo e olio d'oliva, a seconda dei giorni e delle preparazioni.

Tra il **Settecento** e l'**Ottocento**, il burro continuò a guadagnare terreno, e ogni regione iniziò a preferire il proprio grasso per friggere. In Toscana si prediligeva l'olio d'oliva, in Lombardia il burro e nell'Emilia il lardo. Questa diversità rifletteva le tradizioni culinarie e i gusti locali.

*Esplorando il passato
gastronomico con l'esperta
di ricette medievali Cristina
Todaro: tre ricette antiche con
olio, strutto e burro*

Con olio evo

Funghi porcini alla moda imperiale

INGREDIENTI

- funghi porcini, olio evo, vino bianco,
- coriandolo, sale, pepe



Olivo d'oliva: dal passato glorioso al ruolo vitale nella cucina moderna

Secondo la **Gastrosofia**, la felicità si trova nella gioia e nel benessere che si possono sperimentare a tavola, e l'olio d'oliva gioca un ruolo fondamentale nel promuovere la salute alimentare e arricchire l'arte culinaria.

L'olio d'oliva è molto più di un condimento; è una parte essenziale della nostra storia culinaria e culturale. Le sue radici enigmatiche ci portano alle terre remote dell'Asia Minore, da dove ha inizio un affascinante viaggio attraverso l'antica Grecia e Roma. In queste civiltà, l'olio era un tesoro prezioso, utilizzato nelle celebrazioni e nella vita quotidiana.

L'olio d'oliva non era solo un ingrediente culinario ma un cuore pulsante della vita, usato per illuminare, riscaldare, massaggiare e molto altro ancora. Durante l'apice dell'Impero Romano, l'olivocoltura era un'industria ben sviluppata, con l'olio italiano al centro delle attenzioni.

Nel corso dei secoli, l'olio ha affrontato sfide ma è sempre rinato, come il sole che sorge ogni giorno. Dall'ottocento ai giorni nostri, è diventato un investimento fondamentale nelle case e nelle proprietà italiane, resistendo alle avversità.

Nel ventesimo secolo, l'olio d'oliva ha vissuto una rinascita, grazie alla ricerca di sapori genuini e naturali. Oggi, è amato in tutto il mondo non solo per il suo sapore ineguagliabile ma anche per i suoi benefici per la salute. L'olio d'oliva è il risultato di una lunga storia di passione e sapore, una storia che continua a deliziare e arricchire le nostre tavole.

Questa pietanza deliziosa unisce la semplicità dei funghi porcini con una sofisticata preparazione, evidenziando l'uso di ingredienti di alta qualità come il vino bianco e il coriandolo, che erano spesso riservati per i palati più esigenti. La cucina era spesso influenzata dai gusti aristocratici e nobiliari. Un piatto che incarnava l'eleganza e il sapore distintivo dell'Impero.

PREPARAZIONE

Pulire e tagliare i funghi porcini.

Rosolare i funghi nell'olio extra vergine fino a ottenere un colore dorato. Aggiungere il vino bianco e continuare la cottura. Incorporare dell'acqua e cuocere a fuoco lento. Prima di servire, aggiungere sale, pepe e coriandolo tritato.

Con lo strutto

Questo piatto delizioso e croccante rappresenta una tradizione che affonda le radici in una cucina casalinga semplice ma gustosa. L'uso di ingredienti di base come farina, strutto, latte e lievito di birra fresco testimonia l'approccio tradizionale alla preparazione dei cibi, tipico di un'epoca in cui la produzione casalinga era prevalente.



Gnocco fritto alla modenese

INGREDIENTI

- 1 kg farina macinata a pietra
- 4 g lievito di birra fresco
- 70 g strutto
- latte intero
- sale
- acqua
- zucchero

PREPARAZIONE

Setacciare la farina e impastarla con lo strutto. Aggiungere il latte, il sale, il lievito di birra fresco sbriciolato e l'acqua minerale frizzante. Lavorare l'impasto fino a renderlo liscio e omogeneo, aggiungendo un pizzico di zucchero. Stendere l'impasto in una sfoglia dello spessore di mezzo centimetro e tagliarlo in rombi o quadrati di circa 5-6 centimetri di lato. Riscaldare lo **strutto** in un tegame alto e stretto. Friggere i pezzi di pasta fino a dorarli da entrambi i lati, evitando di bruciarli. Scolare gli gnocchetti fritti su carta assorbente. Servire immediatamente ben caldi, accompagnati con salumi, formaggi e un bicchiere di lambrusco, seguendo la tradizione modenese.

Polpettine per Isabella d'Este Gonzaga

Con il burro

Bionda e rotondetta, per il Machiavelli incarnava gli ideali aristocratici del tempo. Per quanto riguarda l'aspetto gastronomico, Isabella si impegnò fin dai primi anni di matrimonio a mantenere alla tradizione culinaria dei Gonzaga. Tutt'oggi nelle zone di Mantova è possibile degustare i sapori antichi della duchessa, come le sue Polpettine, la minestra di zucca, le anguille all'uva passa, la torta delle rose.

INGREDIENTI

- Petti di pollo
- farina
- uova
- cannella
- noce moscata
- pane raffermo
- brodo
- burro

PREPARAZIONE

Cuocere a bagnomaria i petti di pollo e tritarli. Mescolare i petti di pollo tritati con uova, cannella, noce moscata, pane raffermo ammollato nel brodo e poi strizzato. Formare delle polpettine con l'impasto ottenuto. Passare le polpettine nell'uovo sbattuto e poi nella farina e friggerle nel **burro bollente**. Prima di servire, immergere le polpettine per un breve periodo nel brodo caldo.





dello Chef Fausto Ferrante



Il Fiore di zucca dorato

PREPARAZIONE

Puliamo i fiori di zucca eliminando i pistilli all'interno. Battiamo al coltello i filetti d'acciuga così da creare una pasta d'acciuga.

Tagliamo la scamorza a piccoli cubetti e teniamo il tutto da parte.

In una boule da cucina setacciamo finemente la ricotta di bufala, aggiungiamo la pasta d'acciuga, la scamorza tagliata e aggiungiamo infine il sale e il pepe; amalgamiamo il tutto e otteniamo il ripieno dei nostri fiori.

Con l'ausilio di un sacco a poche, riempiamo i fiori di zucca e li teniamo da parte, in frigo se non si utilizzano subito.

Nella stagione autunnale, quando la natura si veste di colori caldi e la zucca diventa la protagonista indiscussa, i campi biologici dell'azienda agricola Ferrante ci regalano un tesoro culinario sorprendente: la zucca. Un'incredibile peculiarità di questa ricetta è che, nonostante la stagione, questi fiori sono disponibili in tutto il loro splendore, grazie all'attenzione per la qualità e la freschezza che contraddistingue l'azienda agricola. Un'autentica celebrazione dell'autunno che si manifesta in una sublime combinazione di sapori e consistenze.

INGREDIENTI

- 12 fiori di zucca
- 200 gr di ricotta di bufala
- 60 gr di scamorza affumicata semi stagionata
- 6 filetti di acciuga
- sale
- pepe

PER LA PASTELLA ALLA BIRRA

- 500 gr farina
- 90 gr tuorli
- 500gr birra chiara
- 100gr olio evo
- 5 gr sale
- olio di arachidi

Montiamo a neve leggera gli albumi.

Mescoliamo la farina con i tuorli, la birra e il sale fino ad ottenere una pastella liscia, aggiungiamo gli albumi montati e amalgamiamo il tutto sofficemente e teniamo la pastella ottenuta, in frigo fino all'utilizzo.

In una pentola capiente, portiamo l'olio a 175°, immergiamo i nostri fiori nella pastella, ed uno ad uno li immergiamo nell'olio bollente sino a farli dorare su entrambi i lati. Una volta cotti gli adagiamo su di un foglio di carta assorbente, giusto un minuto e li degustiamo golosamente.



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





di **Eleonora Quattrococchi**

Farmacista - Docente di Chimica - Tecnico esperto assaggiatore Panel

IL CAMBIAMENTO CLIMATICO IN OLIVICOLTURA

Tutti i paesi che si affacciano sul mediterraneo, compresa l'Italia, sono esposti ad aumenti termici anche prolungati caratterizzati da periodi di siccità, ondate di grande caldo e fenomeni meteorologici estremi (grandinate violente). Questi anomali cambiamenti climatici risultano essere purtroppo dannosi per il comparto agricolo. Dal 2018 si è assistito ad un aumento medio annuo della temperatura di 0,4 gradi centigradi rispetto al decennio precedente (dati ISTAT).

A causa delle avverse condizioni climatiche, anche la salute degli olivi è a rischio, con una significativa riduzione del numero di olive e conseguente calo nella produzione di olio. Tra le molteplici cause, sono significativi i problemi che vanno dalla siccità invernale alle gelate tardive e non ultime le prolungate piogge primaverili che hanno causato criticità nel passaggio dal fiore alla formazione del frutto.

La Spagna, maggiore produttore mondiale di olio di oliva, ha registrato valori di temperature molto elevate e periodi di siccità prolungati. La carenza idrica ha compromesso lo stato di salute delle piante con una riduzione della produzione. La Spagna quindi ha ridotto ed esaurito, anche le sue scorte. In Italia, seppure a macchia di leopardo, alcune

regioni a causa della carenza idrica, stanno registrando un considerevole calo produttivo. L'Umbria prevede un calo del 50%, mentre la Toscana si attesta su valori che vanno dal 10% al 20% in meno. Nel centro il calo atteso è del 50%, mentre al sud si ipotizza una riduzione del 10%.

A complicare tale quadro non confortante, il potenziale attacco della mosca olearia (*Dacus oleae* o *Bactrocera oleae*), minaccia la salute dell'olivo e la sua capacità produttiva soprattutto quando il danno arriva in tarda estate.

Questo problema si può arginare con la prevenzione. Presupponendo che in campo agricolo non si sbaglia il come e il cosa ma il

"quando", il monitoraggio effettuato, per esempio con trappole cromotropiche, è indispensabile per individuare il momento in cui il trattamento da effettuare, con l'uso di prodotti a base di esche proteiche, può raggiungere la sua massima efficacia.

Si prevede in generale una riduzione dal 30% al 50% in meno rispetto alla media degli ultimi cinque anni.

La **raccolta delle olive è alle porte**. Le condizioni climatiche dei prossimi giorni consentiranno agli olivicoltori di fare previsioni più attendibili e precise. Non ci resta che attendere.

ZED |  

G A ë L L E

PARIS

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





dello Chef di Paparò *Simone Sperduti*



Paccheri Paparò

Un vero e proprio simbolo del nostro ristorante. Questa delizia gastronomica è stata ideata dallo chef Simone Sperduti e si è guadagnata una posizione speciale nei cuori dei nostri clienti, grazie alla sua combinazione unica di sapori freschi e intensi. I Paccheri Paparò sono la quintessenza della cucina mediterranea, con la dolcezza delle mazzancolle e dei gamberi crudi che si fondono con il sapore dei pomodorini datterino, il tutto esaltato da un tocco piccante di peperoncino e la freschezza del basilico e del lime. Siete pronti a scoprire come preparare questo piatto da chef nel comfort della vostra cucina? Bene, mettiamoci all'opera per quattro persone!

Laura Villani

INGREDIENTI

- 320g di paccheri
- 200g di mazzancolle
- 200g di gamberi rossi
- 250g di pomodorini datterino rossi
- 4 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- 1 peperoncino fresco (a piacere)
- sale, pepe, aglio, 1 lime
- basilico fresco, prezzemolo fresco
- battuto di gamberi e mazzancolle crudi per guarnire

PREPARAZIONE

Cominciamo con l'essenza di questo piatto, i gamberi rossi e le mazzancolle, bagnati dall'olio extravergine d'oliva e la possibilità di un accenno di piccantezza grazie al peperoncino. Quando il profumo dell'aglio schiacciato inizia a diffondersi nell'aria, unite i gamberi e le mazzancolle. Aggiungete poi i pomodorini, tagliati con cura per liberare il loro succo. Un pizzico di prezzemolo e basilico freschi, il giusto tocco di sale e pepe, e il sugo è pronto a rivelare i suoi segreti.

Lasciate che il sugo cuocia a fuoco dolce, coperto, mentre nell'attesa, schiacciate le teste dei gamberi e delle mazzancolle, con la forchetta, per donare al sugo un profumo avvolgente e irresistibile.

Nel frattempo, immergete i paccheri in un bollente bagno d'acqua salata, cuocendoli al dente, perché il loro viaggio culinario non finisce qui. Quando saranno pronti, unite i paccheri al sugo, aggiungendo un mestolo dell'acqua di cottura della pasta per legare tutto insieme in una sinfonia di gusto.

E ora, la magia finale: il piatto si completa con una spruzzata di lime e con una strepitosa battuta di gamberi rossi e mazzancolle, una cascata di sapore che trasforma questa creazione in un'autentica opera d'arte gastronomica.

Paparò

R I S T O R A N T E

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



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





di Marco Sargentini



QUANDO IL MERLO MANCA, IL GIARDINO SI ANNOIA

“Il presidente in particolare, è soltanto un prestanome: non esercita in effetti il benché minimo potere. È sì scelto dal governo, ma le qualità che deve dimostrare di avere non sono quelle tipiche del leader: la sua fondamentale qualità è saper provocare scandali.”

D.Adams

Siamo abituati a vivere seguendo una determinata routine. In realtà oltre i nostri confini c'è un mondo costituito da culture completamente diverse, modi di vivere e pensare lontani anni luce da quello che noi percepiamo. La scoperta del “nuovo” è una grande crescita personale, il viaggio è un inno alla vita, un'esortazione a uscire dalla propria comfort zone, per scoprire ed esplorare il mondo. E' attraverso la Guida Enogastronomica per Autostoppisti che di fatto sto conoscendo meglio me stesso e nel mio peregrinare per la nostra galassia ho avuto la fortuna di incontrare luoghi “inimmaginati” per voi umani.

Uno di questi è Cetona, rifugio di artisti e poeti nella Valdichiana Senese, borgo di una Toscana ovunque bella che qui è corpo e anima. Daniele, i Cecco, oste che aiuta a disegnare una mappa alternativa sospesa tra storia e fantasia, gestisce sia l'Enoteca che il Merlo @osteriailmerlo, magnifica Osteria incastonata in una torre del XVI Secolo.

Qui l'ospite è ancora il re e il suo Baccalà su letto di humus e chips di barbabietola è un piatto come piace a me, bello e buono. Il sapore riconduce ad un concetto del territorio dove le parole coincidono esattamente per quello che sono: il sole è il sole,

l'acqua è l'acqua, la terra è la terra. Perfetto è l'abbinamento con il Cremant GAEC Luc et Fabrice Martin (55% Chenin Blanc 45% Chardonnay 5% Cabernet Franc) @mjslection; metodo classico della Loira dalla leggerissima bolla intrisa di citricità e cremosità (Nomen Omen).

Riportare sul Taccuino, è una delle esperienze più intense e costruttive che si possono sperimentare nella vita dell'Autostoppista. Apre la mente, crea nuovi spazi per la creatività e l'immaginazione, permette di realizzare quel che è e che vorrebbe essere.

“Tra vent'anni non sarai deluso dalle cose che avrai fatto, ma da quelle che non avrai fatto. Quindi molla gli ormeggi, esci dal porto sicuro e lascia che il vento gonfi le tue vele. Esplora. Sogna. Scopri”.

M. Twain

LA RICETTA DELLO CHEF

Frullare i ceci con succo di limone, sale e paprika dolce. Porzionare il Baccalà e cuocerlo al forno per circa 30 min, assicurandosi che la pelle rimanga croccante. Realizzare delle chips di barbabietola e riso essiccandole prima al forno poi friggendole. Impiattare e servire.

THE POWER OF DREAMS



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





della Chef del Patricano **Naomi Spaziani**

LA RICETTA DEL PATRICANO

Benvenuti alla stagione autunnale, il momento dell'anno in cui la natura ci regala una tavolozza di colori e sapori unici. Le foglie cadono lentamente dagli alberi, il profumo di terra bagnata riempie l'aria e i boschi si animano con tesori culinari come i funghi porcini. È il momento perfetto per abbracciare i piaceri della cucina autunnale e immergersi in un piatto che celebra la ricchezza di questa stagione.

Risotto con porcini al Vin Santo



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 180 g di riso carnaroli
- 300 g di porcini freschi locali
- 1 scalogno
- prezzemolo
- salvia
- sale
- olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- brodo vegetale (sedano, carota, cipolla)
- 70 g di burro francese
- 70 g di parmigiano
- vin santo

PREPARAZIONE

Iniziate tostando il riso in una casseruola con un filo d'olio e il trito di uno scalogno. Mescolate di tanto in tanto fino a quando il riso diventa leggermente dorato.

Sfumate il riso con il vin santo, lasciando che il suo aroma delizioso si diffonda nel piatto.

Aggiungete il brodo poco alla volta, assicurandovi che sia ben caldo. Questo passaggio è importante per garantire una cottura uniforme del riso. Nel frattempo, in una padella con uno spicchio d'aglio e un po' d'olio, rosolate i funghi porcini precedentemente tagliati insieme a delle foglie di salvia anch'esse tritate. Aggiustate di sale.

Frullate metà dei funghi rosolati con un po' di brodo fino a ottenere una crema liscia. Aggiungete questa crema al brodo del risotto per conferire un sapore ricco e avvolgente.

Continuate a cuocere il risotto, mescolando costantemente fino a quando mancheranno circa 3 minuti alla fine della cottura.

Togliete la casseruola dal fuoco e aggiungete altra salvia fresca, parmigiano e burro. Coprite il riso con un canovaccio e lasciatelo riposare per 2-3 minuti.

Scoprite il risotto e cominciate a mantecarlo vigorosamente. Questo passaggio è fondamentale per ottenere un risotto lucido, legato e super cremoso.

Il vostro risotto ai porcini al Vin Santo è ora pronto per essere impiattato. Servitelo caldo e gustatelo in compagnia di un buon bicchiere di vin santo per esaltare ancora di più i sapori autunnali.

Buon appetito e godetevi questa deliziosa creazione culinaria che celebra la bellezza e la bontà dell'autunno!



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



LIQUORE AL CASTAGNO DI SARANDREA

Il cuore autunnale in un bicchiere

Benvenuti in un viaggio attraverso l'autunno, racchiuso in un solo bicchiere: il liquore al castagno di Sarandrea. Questa prelibatezza artigianale, plasmata con dedizione incomparabile dalla rinomata Liquoreria Sarandrea, incarna l'essenza stessa dell'autunno. Ogni sorso di questo straordinario liquore è una vera e propria epifania di sapori che evocano l'atmosfera irrinunciabile di questa stagione.

La Liquoreria Sarandrea, con una lunga tradizione di eccellenza nella produzione di liquori, ci presenta il Liquore al Castagno come una vera e propria opera d'arte autunnale. Ogni goccia di questa bevanda è un omaggio all'amore per la tradizione e alla passione per i sapori autentici dell'Italia.

Il castagno, simbolo imperturbabile dell'autunno, è al centro di questa creazione straordinaria. La Liquoreria Sarandrea seleziona con cura le castagne più prelibate, catturando l'aroma e il sapore unici di queste gemme autunnali per dar vita a un liquore che è come una finestra aperta sui boschi di ottobre, con tutte le loro storie da raccontare. Ogni sorso è un invito a immergersi in questa stagione, a vivere l'autunno in tutta la sua magnificenza, come un viaggio al cuore stesso di questa meravigliosa stagione.

Castagno Swirl

Il Castagno Swirl è un cocktail decadente e avvolgente, perfetto per chi ama i sapori autunnali e il tocco di cioccolato. Deliziosamente indulgente, è un'ottima scelta per concludere una serata autunnale in stile.

INGREDIENTI

- 2 oncie di rum scuro
- 1/2 oncia di Liquore al Castagno Sarandrea
- 1/2 oncia di crema di cacao bianca
- panna montata e gocce di cioccolato per guarnire

Castagna Delight

Un cocktail che abbraccia l'autunno con il liquore al Castagno, il tocco vivace del liquore all'arancia e la spruzzata di cannella in polvere evoca l'atmosfera accogliente dei giorni autunnali.

Guarnito con una scorza d'arancia è una delizia autunnale che vi conquisterà con la sua elegante semplicità.

INGREDIENTI

- 2 oncie di liquore di castagno Sarandrea
- 1/2 oncia di liquore arancino Sarandrea
- 1/2 oncia di sciroppo d'acero
- una spruzzata di cannella in polvere
- ghiaccio
- scorza d'arancia per guarnire





SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918



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

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



www.sarandrea.it



di Livia Gualtieri



SALVIAMO LE BOTTEGHE

Sesso ci sentiamo dire che la vita, la società e i costumi cambiano e si evolvono e che dovremmo essere aperti al cambiamento per evolvere anche noi con esso. Vi sono, però, delle realtà e degli ambiti in cui cambiamento non equivale sempre a miglioramento. Il commercio e l'artigianato sono tra questi. Negli ultimi anni abbiamo assistito, quasi impotenti, alla chiusura di molte botteghe artigiane e negozi di quartiere in favore della grande distribuzione, che colonizza sempre più il nostro tessuto urbano, spesso con atteggiamento predatorio. Diventa sempre più difficile prendere un caffè con un amico in un piccolo bar sotto casa o scambiare due chiacchiere con il salumiere, mentre affetta i suoi insaccati o riparare quel paio di scarpe che ci piacevano così tanto e non vorremmo buttare via a causa di un tacco consumato. Molti fattori hanno contribuito a questa moria di attività: costi di gestione, affitto dei locali, caro energia, aumento delle materie prime, eccessivo costo della manodopera nel nostro paese, burocrazia lenta e farraginoso, pressione fiscale difficilmente sopportabile. Per contro, le grandi catene e, ultimamente, l'e-commerce, hanno facilitazioni derivate dagli enormi volumi di affari e, non ultimo, anche da agevolazioni fiscali, quando si tratta di compagnie straniere. Il danno, per il nostro commercio di prossimità, si traduce, oltre che in perdita di posti di lavoro, anche in un calo della sicurezza sul territorio, con

meno negozi aperti, minore traffico umano, minore illuminazione, minor controllo. Tutti elementi che spopolano i quartieri, rendendoli sempre più zone dormitorio senza i servizi essenziali. Ciò colpisce soprattutto anziani e persone con fragilità, costrette ad allontanarsi molto per accedere ai beni di prima necessità. La chiusura delle botteghe artigiane, inoltre, si traduce in una grave perdita culturale, con la sparizione di antiche arti e mestieri che, per secoli, hanno costituito la spina dorsale della nostra produttività e che non si riesce più a tramandare. E ciò equivale ad un depauperamento grave delle nostre tradizioni e delle nostre eccellenze universalmente riconosciute. Si dovrà necessariamente - e urgentemente- legiferare e proporre correttivi se vorremo difendere un patrimonio di saperi, cultura e tradizioni che non ha eguali nel mondo e che, da sempre, ci contraddistingue per genialità, creatività e qualità, rendendoci invidiati, ed imitati, nel mondo. Ma anche noi consumatori dovremmo fare la nostra parte preferendo un profumato pane appena sfornato al classico pacchetto industriale o un libro acquistato nella piccola libreria caratteristica piuttosto che online. Difendere, con le nostre scelte di acquisto, le piccole realtà animate da passione e competenza che sanno offrirci, oltre a validi beni e servizi, anche un rapporto umano sempre più logorato dalla vita alienante che conduciamo e che, invece, tanto bene fa al nostro spirito.



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

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

Tel. 0775 325993  



di **Alfio Mirone** Ricercatore di Eccellenze
Appassionato di Storia e Cultura Gastronomica

ECCELLENZE FUORI PORTA



UN GIOIELLO NASCOSTO: PIZZA E VINI NEL CUORE DI ROMA

In una città ricca di opzioni per gli amanti della pizza, c'è un luogo che brilla in modo straordinario, un autentico gioiello nascosto: la **Pizzateca** a Roma. Fin dal mio primo passo dentro questo scrigno culinario, ho immediatamente colto la sua dedizione a offrire il massimo ai suoi clienti.

La giornata alla **Pizzateca** inizia con il profumo invitante del pane appena sfornato, che riempie l'aria e annuncia il suo caldo abbraccio. Il panificio trasforma le materie prime più semplici in opere d'arte, grazie all'impiego di materie prime pregiate, ingredienti che rendono ogni morso una delizia senza eguali.

Ma la **Pizzateca** va ben oltre il pane. Nel pomeriggio, si trasforma in un'elegante enoteca, un paradiso per gli amanti del vino. La selezione di oltre 80 etichette di vini italiani e internazionali è un invito irresistibile a un viaggio enologico. E quando si tratta di accompagnare questi prelibati vini, la **Pizzateca** non delude mai. I taglieri di salumi e

formaggi sono una sinfonia di sapori, una melodia che si fonde perfettamente con ogni sorso di vino. La vera protagonista è la pizza, in grado di conquistare il cuore degli ospiti. L'impasto è un inno alla perfezione, garantendo la qualità ai massimi standard. Il forno a legna conferisce alle pizze una fragranza irresistibile e una croccantezza che è pura poesia per il palato. Dalle classiche margherite a creazioni audaci e originali, ogni pizza racconta una storia di passione e dedizione, grazie anche all'utilizzo della farina Polselli, la regina delle farine in Italia.

L'atmosfera della **Pizzateca** è accogliente e familiare, trasformando ogni visita in un'occasione speciale. È il luogo ideale per serate con amici o cene romantiche.

La **Pizzateca** ha catturato il mio cuore con la sua dedizione alla qualità e al gusto autentico. È un luogo dove la passione per la qualità è evidente in ogni morso, dove il pane fresco è una poesia, il vino è un'arte e la pizza è un capolavoro culinario.



Farine Polselli il segreto dietro il successo



Via Cesare Ricotti, 66/72
Roma
Tel. 06 550 3108
www.pizzateca.it





dello Chef **Luca Verdecchia**

Nella Ciociaria, il rapporto con la terra è sacro, e questo si riflette nei prodotti locali di alta qualità, che diventano ingredienti chiave per molte delle ricette tradizionali. Le castagne di Montelanico sono un tesoro autunnale di questa regione, un frutto che incarna la genuinità del territorio. E inoltre, il tartufo scorzone di Campocatino, con il suo aroma terroso e intenso, è una prelibatezza rara e preziosa che aggiunge una nota di lusso a qualsiasi piatto.

Risotto alle castagne e tartufo

Il Risotto alle castagne con crema di tartufo è un piatto che celebra la bontà dei prodotti locali della Ciociaria, combinando sapientemente la dolcezza delle castagne con la ricchezza del tartufo. Questa ricetta è stata creata con l'obiettivo di catturare l'anima della Ciociaria.



INGREDIENTI

- 320g di riso carnaroli
- 1 cipolla, tritata finemente
- 100g di speck, tagliato a cubetti
- 150g di castagne di Montelanico, pelate e tostate
- tartufo scorzone di Campocatino
- 2 cucchiaini di crema di tartufo
- 200ml di salsa di pomodoro
- olio extravergine d'oliva
- sale
- brodo di carne

PREPARAZIONE

Iniziate tostando lo speck in una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva fino a renderlo croccante. Aggiungete la cipolla tritata e continuate a cuocere finché diventa traslucida.

Aggiungete le castagne tostate alla padella e mescolate per qualche minuto, permettendo ai sapori di mescolarsi.

In un'altra pentola, tostate il riso Carnaroli a secco fino a quando diventa leggermente traslucido.

Aggiungete il riso alla padella con lo speck, le castagne e la cipolla. Mescolate bene per far amalgamare i sapori.

Aggiungete la salsa di pomodoro e continuate la cottura, aggiungendo gradualmente il brodo di carne caldo, un mestolo alla volta, fino a che il riso sia cotto al dente e avvolto in una consistenza cremosa.

A fine cottura, unite la crema di tartufo al risotto, mescolando delicatamente per incorporarla completamente.

Prima di servire, grattugiate abbondantemente il tartufo scorzone di Campocatino sopra il risotto per un tocco finale di lusso e aroma.

Questo Risotto alle castagne di Rivoturo con Crema di Tartufo è un omaggio al territorio Ciociaro, una sinfonia di sapori che cattura la ricchezza e l'autenticità della cucina locale. Che sia una cena speciale o un piatto per festeggiare un'occasione unica, questo risotto vi porterà in un viaggio culinario attraverso la Ciociaria, permettendovi di assaporare il meglio che questa incantevole regione ha da offrire.

Buon appetito!

R ROCCA DI RIVITURO R

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





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

NELLA SPESA DI OTTOBRE TROVIAMO LA ZUCCA



Settembre Con il mese di ottobre inizia il primo freddo. Gli alimenti di questo mese, infatti, hanno il potere di difendere il nostro sistema immunitario dai primi raffreddori.

In cucina le insalate fredde vengono sostituite dalle zuppe calde. Anche la frutta e la verdura cambiano, seguendo il cambiamento stagionale, e assumono i tipici colori autunnali. Il rosso si trasforma in granato, il giallo vira verso il dorato e il marrone.

Sui banchi del mercato troviamo frutti come mele, pere, melograni, uva, cachi (ricchi di vitamina C) e poi noci, nocciole e castagne (ricche di fibra). Ottobre è anche il mese delle crucifere o brassicaceae di cui fanno parte tutte

le varietà del cavolo, i broccoli, i cavolfiori, la verza, ricche di vitamine, in particolare A, C e K e sali minerali (fosforo, calcio, magnesio e potassio). Troviamo anche i funghi, il tartufo bianco e la zucca. I funghi sono fonte di vitamine del gruppo B, in particolare B12, e poi di fosforo, potassio, selenio e magnesio; grazie a questi elementi rafforzano il sistema immunitario e aiutano a prevenire le malattie cardiovascolari. La zucca è ricca di beta-carotene, di minerali e di vitamine; poverissima di grassi e priva di colesterolo; nonostante il suo sapore dolce, può essere consumata anche dai soggetti diabetici.

Vi do una ricetta stravagante con la zucca da preparare in casa **ZUCCA CON LA CIPOLLA CAMELLATA**.

Per questa ricetta potete usare la zucca Delica o la Butternut. Dopo aver pulito e tagliato a dadini la zucca, la cucinate a fuoco basso. Separatamente unite alle cipolle lo zucchero, 2 cucchiaini di olio evo e il cumino. Fate caramellare le cipolle e le frullate grossolanamente. Unite il composto alla dadolata di zucca e servite.

Il piatto può essere consumato come piatto unico o abbinato all'arrosto di carne.



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



PARAFARMACEUTICI s.a.s.

Specializzati nella distribuzione di
prodotti farmaceutici, parafarmaceutici
e dispositivi diagnostici

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



I SALI DI SCHUESSLER: UNA PROSPETTIVA SULL'AMBIENTE E LA SALUTE

La malattia del corpo," aveva detto il Premio Nobel Virchow, "è sempre malattia della cellula." Questa affermazione fondamentale ci invita a esplorare la connessione profonda tra la salute umana e il benessere cellulare. Il Dr. Moleschott, a sua volta, aveva aggiunto un importante dettaglio: la malattia della cellula insorge sempre a causa della perdita di sali organici. Questo concetto apre la strada per una visione terapeutica rivoluzionaria, che è stata sviluppata dal Dr. W.H. Schuessler nel XIX secolo.

Il Dr. Schuessler, un pioniere nel campo della medicina e dell'ecologia, ha proposto che integrando la perdita di sali organici, è possibile guarire la cellula e, di conseguenza, l'organismo umano. In altre parole, la salute umana è strettamente legata all'equilibrio dei sali organici nel corpo. Questo approccio mette in evidenza l'importanza dei sali inorganici, che costituiscono il segreto della salute dell'uomo.

Schuessler ha isolato e studiato a lungo 12 sali specifici, sviluppando una terapia di somministrazione omeopatica basata su di essi. Questo approccio terapeutico ha sottolineato la necessità di considerare i sali minerali come elementi chiave per il mantenimento della salute umana. Schuessler è stato il primo a

mettere in guardia contro l'esaurimento delle componenti minerali nei terreni agricoli sottoposti a sfruttamento intensivo, una preoccupazione ancora più rilevante oggi.

Oltre a questo, è stato un pioniere nella promozione di pratiche ecologiche. Egli è stato il primo medico a riconoscere l'importanza dell'ambiente nella salute umana. Uno dei punti chiave che sottolineò fu la qualità dell'acqua che beviamo. Infatti, l'acqua potabile, sia da rubinetto che imbottigliata, può essere contaminata da sostanze nocive come metalli pesanti (mercurio, vanadio, piombo) o residui idrocarburici dalla plastica.

In linea con il pensiero del Dr. Schuessler, consiglio l'importanza di cercare fonti d'acqua naturali e non contaminate. Raccomandando di effettuare periodicamente passeggiate presso queste fonti, che spesso si trovano a intervalli di circa 10 chilometri, e di raccogliere l'acqua in recipienti di vetro. Questa pratica garantisce un rifornimento di sali minerali essenziali per la salute umana.

Questa visione ci ricorda l'importanza di preservare l'equilibrio ecologico e di fare scelte consapevoli riguardo all'acqua che beviamo. Seguire questi principi può contribuire a migliorare la nostra salute e promuovere un ambiente più sano per tutti.



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



L'autunno è la stagione in cui la natura ci regala i suoi doni più preziosi, e nella cucina di Stella e Gianni, questi doni prendono vita in un'opera culinaria magistrale. Oggi vi sveleremo la loro ricetta segreta per un arrosto vitello, un piatto che incarna la calda bellezza e i sapori avvolgenti di questa stagione. Preparatevi a essere trasportati in un viaggio gastronomico tra porcini, castagne e zucca croccante, il tutto racchiuso in un arrosto che vi conquisterà con ogni boccone.

Arrosto di vitello d'autunno

PREPARAZIONE

Per preparare l'arrosto d'autunno di vitello, preriscaldate il forno a vapore a 180°C in modalità ventilata. Tagliate la zucca in piccoli quadratini uniformi e mettetela su una teglia con carta da forno. Aggiungete un po' d'olio, sale, pepe, aglio e rosmarino; quindi, infornate finché la zucca sarà dorata e croccante.

Nel frattempo, create un brodo vegetale facendo bollire carote, cipolla, sedano e acqua a fuoco lento per ottenere un brodo profumato.

Per le castagne, fatele bollire per 15 minuti, scolatele e togliete la pellicina.

Pulite delicatamente i funghi porcini, tagliate quelli più grandi a metà e rosolateli uniformemente con un po' d'olio per 3 minuti per lato. Sfumate con vino bianco, sale e pepe.

INGREDIENTI

- 1 kg di Arrosto di vitello
- 600 g di Funghi porcini
- 200 g di Castagne
- Zucca
- 10 cl di Vino bianco
- 1 Carota, 1 Cipolla, 1 Costa di sedano
- Salvia, rosmarino, timo
- Olio extravergine di oliva, Sale e pepe

Trasferite l'arrosto in una pirofila e circondatelo con funghi, castagne, aglio, timo, rosmarino e salvia. Aggiungete burro sulla carne e un filo d'olio sui funghi. Aggiungete un pizzico di sale e pepe. Infornate e girate l'arrosto occasionalmente, bagnandolo con il brodo vegetale se necessario, per un'ora a 180°C.

Dopo la cottura, lasciate l'arrosto riposare per 10 minuti, avvolto nella carta stagnola.

Frullate un terzo dei funghi e delle castagne con il fondo di cottura, aggiungendo brodo se necessario, per ottenere una crema vellutata.

Affettate l'arrosto e servitelo con la salsa cremosa, funghi, castagne e aggiungete cubetti di zucca croccante per un tocco di stile. Questo arrosto d'autunno di vitello celebra la stagione in ogni boccone.

Buon appetito!



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



polselli®

#naturalisbetter

VIA CASILINA, KM 112
03032 ARCE (FR) - ITALY
TELEFONO: +39 0776 524108
FAX: +39 0776 524109
WWW.POLSELLI.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
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

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 po' di storia: la genziana

La Genziana è un amaro ottenuto dalla radice di una pianta chiamata Genziana lutea, che cresce nelle regioni montuose. Questa pianta è stata utilizzata per secoli per le sue proprietà digestive e medicinali.

DF Gocce di Posta Fibreno ha portato avanti questa tradizione, producendo l'amaro Genziana seguendo le antiche ricette personalizzate del suo mentore Dario Ferri. La loro attenzione alla qualità e l'uso di ingredienti naturali rendono questo amaro un prodotto unico.

Il gusto unico

Ha un sapore distintivo e inconfondibile. È caratterizzato da una forte amarezza, che proviene dalla radice di Genziana, ma è anche arricchito da aromi erbacei, terrosi e leggermente floreali. Questa combinazione di sapori crea un profilo gustativo che è allo stesso tempo complesso e appagante.

La Genziana: l'amaro digestivo della nostra tradizione

La Genziana è spesso bevuta da sola, a temperatura ambiente o con l'aggiunta di ghiaccio per ammorbidire leggermente l'amarezza. Tuttavia, questo amaro può anche essere utilizzato come ingrediente in cocktail creativi.

Genziana Ferri

60 ml di amaro Genziana

22 ml di succo di limone fresco

15 ml di sciroppo semplice (zucchero e acqua in parti uguali)

Agitate tutti gli ingredienti con ghiaccio in uno shaker e filtrate in un bicchiere da cocktail. Guarnite con una fettina di limone o una ciliegia.

Genziana Negroni

30 ml di amaro Genziana

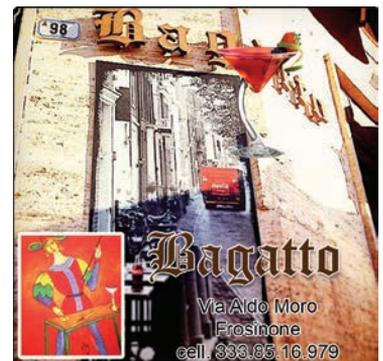
30 ml di gin

30 ml di vermouth rosso

una fetta d'arancia per la decorazione

Mescolate tutti gli ingredienti con ghiaccio in un bicchiere basso, quindi guarnite con una fetta d'arancia.

Questi cocktail sono solo alcune delle molte possibilità che offre l'amaro Genziana. Sperimentate e trovate la vostra combinazione preferita!



DF[®]
GOCCE



THE BEST OR NOTHING

www.dfgocce.com



FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

Erasmus Mago



Olio Extra Vergine d'Oliva

———— Boville Ernica ————

www.frantoiocerquozzi.it