

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

**Il Serpentone di Guarcino:
il dolce magico di Natale di
Federica Verdecchia**



Pamela Liccardo

**Angelica Baldassarra
la maestra delle
delizie da forno**

**Il Pak Choi nella cucina
creativa dello chef
Fausto Ferrante**

**La macelleria La Car:
10 Anni di tradizione
carnosa a Patrica**



IL PARTNER IDEALE PER LA RACCOLTA DELLE OLIVE

L'azienda Celani ti aiuta su tutti i metodi della raccolta delle olive, da quella agevolata a quella meccanizzata

La raccolta delle olive è il punto cruciale dell'anno agricolo, richiedendo metodi efficienti e macchinari di alto livello. Ecco perché ti presentiamo una soluzione in grado di rendere questo processo fondamentale più agevole che mai.

Indipendentemente dal tipo di oliveto che coltivi, Celani mette a disposizione una vasta gamma di macchinari specializzati per la raccolta delle olive, offrendo soluzioni su misura per le tue esigenze.

Gli oliveti tradizionali, con basse densità di piantagione eesti irregolari, possono sfruttare appieno le nostre opzioni di raccolta agevolata. Abbacchiatori, sferzatori e ganci scuotitori sono solo alcune delle scelte disponibili, garantendo una raccolta efficiente senza arrecare danni alle piante circostanti.

Per chi cerca una maggiore meccanizzazione, gli oliveti intensivi o superintensivi troveranno in Celani il loro miglior alleato. Grazie a macchinari all'avanguardia e alle marche esclusive come **Campagnola**, **Minelli**, **Castellaro** e **Jolly**, potrai massimizzare la produttività riducendo al minimo i costi operativi.

L'epoca di raccolta riveste un ruolo cruciale per la

qualità del tuo olio d'oliva. La raccolta meccanizzata richiede olive mature, che si separano facilmente dai rami, garantendo un prodotto finale di alta qualità. Celani ti aiuta a ottimizzare questa fase fondamentale per ottenere oli con caratteristiche organolettiche superiori.

Inoltre, comprendiamo l'importanza di soddisfare le diverse esigenze del mercato. La scelta dell'epoca di raccolta può influenzare le caratteristiche dell'olio, permettendoti di adattarti alle preferenze dei consumatori.

Quando si tratta di costi di raccolta, la meccanizzazione è la chiave per mantenere l'azienda in salute. Celani offre tecnologie versatili che si adattano a diverse condizioni aziendali e tipologie di oliveti, garantendo un **investimento sostenibile**.

Celani è più di un fornitore di macchinari; è il tuo partner per il successo nella raccolta delle olive. Dai consigli sulla scelta delle attrezzature alla massimizzazione della resa, Celani è al tuo fianco in ogni passo del processo fino all'assistenza, fondamentale per tutte le aziende.

Fai la scelta intelligente per la tua azienda agricola. Scegli l'eccellenza nella raccolta delle olive con i macchinari di qualità di Celani.



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  

14

DELIZIE DA FORNO

*Angelica Baldassarra: la maestra
delle delizie da forno*

32

LA CUCINA CREATIVA

*Pak Choi con borlotto e verdure
al vapore di Fausto Ferrante*

36

DOLCI MOMENTI

*Il Serpentone natalizio di Guarcino
di Federica Verdecchia*

40

50 SFUMATURE DI CICCIA

*Una tradizione carnososa: celebrando
10 Anni di eccellenza alla
Norcineria Macelleria La Car di
Patrica*

54

PASSIONE AI FORNELLI

*Carbonara e tartufo nero
di Pamela Liccardo*

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



SELVA PIANA
CESANESE

LAZIO
INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA

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
gomme[®]
di Campoli Nicola e Campoli Stefano

mida

Cominium

ampetelli
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



L'ARTE DI BOROLI: DALLA TERRA AL CIELO NEL CUORE DELLE LANGHE

Il Barolo è molto più di un semplice vino, è l'essenza stessa dell'eleganza e della tradizione enologica italiana. La terra del **Barolo**, situata nelle colline di Langhe, è celebre per il suo terroir unico e le vigne straordinarie che vi crescono. In questo contesto, la famiglia Boroli si distingue come un custode di questa eredità enologica, un'azienda vinicola che incarna il rispetto per la tradizione e l'innovazione senza compromessi.

Il mantra della cantina **Boroli** è semplice ma potente: "**qualità senza compromessi**". Questa filosofia è alla base di tutto ciò che fanno, dalla cura meticolosa delle vigne all'arte della vinificazione. La convinzione della cantina è che un grande vino debba avere origine da una grande vigna e un grande terroir. Questa è la loro chiave per il successo, e ciò che li ha spinti a dedicarsi appassionatamente al Barolo, un vino che incarna la massima espressione della regione di Langhe.

Ma l'azienda non si accontenta di produrre solo Barolo D.O.C.G. di alta qualità. La loro dedizione li ha portati a condurre micro-vinificazioni dei loro cru, iniziando con le vigne di "**Villero**" e "**Cerequio**". Questi cru sono gemme rare, gioielli

nascosti nelle colline di Langhe, e Boroli si impegna a far emergere la loro unicità e il loro potenziale attraverso la vinificazione.

L'azienda **Boroli** crede nel valore della tradizione, sia in vigna che in cantina, ma è anche aperto all'innovazione. In ogni fase del processo di produzione, cercano costantemente nuove strade per migliorare la qualità. Questa ricerca di eccellenza è quasi maniacale, ma i risultati parlano da soli.

Mettono la soddisfazione del cliente al di sopra di tutto. Anche prima delle recensioni lusinghiere da parte della critica e delle guide enologiche di tutto il mondo, **l'apprezzamento dei loro clienti è ciò che li guida**. La conferma che stanno procedendo nella direzione giusta è il loro più grande elogio, e questo li spinge costantemente a fare sempre del loro meglio in vigna e in cantina.

La **famiglia Boroli** è molto più di un produttore di Barolo di alta qualità. Sono custodi della tradizione enologica italiana, devoti alla qualità senza compromessi e alla continua ricerca di eccellenza. La loro passione per il Barolo e la loro dedizione li rendono una forza straordinaria nel mondo del vino di Langhe, un marchio che sicuramente rimarrà impresso negli appassionati di Barolo di tutto il mondo.

mida
quality drink



cantinemida.it

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





I SAPORI AUTUNNALI DI NOVEMBRE

A novembre, l'autunno regala un'esplosione di colori e sapori, introducendo una varietà di frutta e verdura di stagione che rappresenta una deliziosa transizione tra l'estate e l'inverno. Le novità principali comprendono agrumi, crucifere e carciofi, ma non solo.

LA FRUTTA DI STAGIONE A NOVEMBRE

Il mese di novembre ci riporta il dolce profumo degli **agrumi**, in particolare dei mandarini, noti per il loro effetto positivo sull'umore. Le **arance** e i **pompelmi**, invece, sono ideali per una colazione energetica grazie ai loro minerali.

E poi **cachi, melograni, noci, nocciole, castagne, mandorle, uva, limoni, kiwi, pere, mele**. I **cachi**, ricchi di fibre, vitamine e antiossidanti, contribuiscono a mantenere la salute. La **melagrana**, con le sue proprietà antiossidanti, migliora l'umore e protegge il cuore. Le **pere**, disponibili a buon mercato, sono un frutto ricco di calcio e antiossidanti, ideali per uno spuntino o per preparare piatti salati come la gricia con le pere. Le **castagne**, oltre ad essere tradizionalmente arrostiti, sono perfette per zuppe autunnali e torte energetiche.

LA VERDURA DI STAGIONE A NOVEMBRE

Con l'arrivo delle temperature più basse, è il momento di abbandonare gli ortaggi estivi provenienti dalle serre e scoprire le delizie delle verdure di stagione:

Cavolini di Bruxelles, bietole, barbabietole, cime di rapa, cardi, porri, spinaci, sedano, broccoli, cavolfiori, indivia, peperoni, cavoli, cicoria, scalogno, patate, lattuga.

Il **radicchio**, disponibile fresco fino alla primavera, può essere utilizzato per insalate e risotti.

I **carciofi**, ricchi di ferro e vitamina C, sono ottimi per diete detox e si sposano bene con sedano rapa, radicchio, pere e noci. I **funghi**, simboli dell'autunno, sono ideali per risotti e zuppe. I **finocchi**, croccanti e depurativi, sono perfetti come contorno o secondo vegetariano. La **zucca** continua a regnare in cucina.

IL PESCE DEL NOSTRO MARE

A novembre, il pesce del nostro mare offre diverse opzioni, tra cui l'**anguilla**, i **calamari**, le **canocchie**, il **grongo**, la **mazzola**, la **razza**, i **rombi**, i **zanchetti**, le **sogliole**, le **vongole** e le **cozze**. È importante notare che alcune specie, come le canocchie, sono più abbondanti nei mesi successivi.



L'autunno è finalmente giunto, portando con sé i ricordi delle passeggiate nei boschi dei Castelli Romani, terra in cui sono cresciuta. È qui che ho raccolto castagne meravigliose che riportano alla mente l'incanto di quei luoghi. In questa stagione, il sottobosco ci dona una miriade di prelibatezze, e per questa ricetta ho scelto di mettere in primo piano due protagonisti della natura: funghi e castagne, abbinati all'aroma e alla consistenza della zucca, un altro tesoro autunnale che arricchisce le nostre tavole. Il risultato è un piatto vegetariano, senza glutine e incredibilmente gustoso.

'La natura è piena di infinite ragioni che promuovono la felicità.'

C&C

Auguro a tutti un buon appetito, e spero che questa ricetta vi porti un po' di quella felicità naturale."

Polentina sottobosco, un inno autunnale alla natura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300g di polenta
- 200g di zucca cotta al forno
- 4 funghi porcini freschi
- ½ kg di castagne
- olio extravergine di oliva
- prezzemolo
- rosmarino
- aglio
- sale
- pepe



PREPARAZIONE

Per prima cosa, pulire i funghi rimuovendo la parte terrosa e, con un canovaccio molto umido. Tagliarne una parte a cubetti, mentre i più belli verranno usati per decorare il piatto.

Nel frattempo, cuocere le castagne dopo aver inciso la buccia (in forno o in una padella), come se stessimo preparando delle caldarroste. Una volta cotte, eliminare la buccia e tagliarle a piccoli pezzetti, lasciandone tre o quattro intere per la decorazione.

In una padella, far scaldare dell'olio con due spicchi d'aglio in camicia. Aggiungere i funghi tagliati a cubetti e farli saltare a fiamma viva per pochi minuti. Condire con un pizzico di sale, pepe e prezzemolo tagliato finemente. Prima di spegnere il fuoco, unire le castagne a pezzetti e mescolare delicatamente.

Nella stessa padella in cui hai cucinato i funghi trifolati, far scaldare un po' di olio e cuocere per pochi secondi le fette di funghi porcini che avevi tenuto da parte, utilizzandole come decorazione.

Prendere la zucca precedentemente cotta in forno e metterla in un frullatore. Aggiungere un pizzico di sale, pepe, rosmarino ed olio extravergine d'oliva. Frullare fino a ottenere una crema.

Utilizzando la quantità d'acqua necessaria, cuocere la polenta seguendo le istruzioni sulla confezione, di solito pochi minuti.

Ora siamo pronti per impiattare. Disporre un letto di polenta su ciascun piatto. Sovrapporre il composto di funghi e castagne, quindi guarnire con le fette di funghi porcini precedentemente saltate e una generosa cucchiata di crema di zucca.

Servire caldo e gustare la polentina sottobosco, un inno autunnale alla natura. **Buon appetito!**



di **Stefania Pelosio**

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

Colori e sapori d'autunno

Zucca e topinambur con croccante di semi e salvia su cavolo nero e castagne



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- zucca 300 gr. ca
- topinambur non trattato bio 300 gr. ca, con buccia 2 foglie grandi di cavolo nero
- 10 castagne al vapore 12 foglie salvia fresca
- 3 cucchiaini semi sesamo crudo
- 2 cucchiaini semi zucca crudi, da pestellare poco 1 cucchiaino timo secco
- 1 cucchiaino semi cumino
- ½ cucchiaino curcuma polvere 8 grani pepe nero da pestellare 2 cucchiaini miso
- olio e.v.o. 3 cucchiaini

PROCEDIMENTO

Sera prima mettere in due estrazioni di olio:

I) timo e miso (1 cucchiaino olio)

II) semi di cumino (2 cucchiaini olio)

Passare il cavolo in padella, con coperchio a fuoco medio, con 5 cucchiaini d'acqua, 5'.

Grattugiare metà del topinambur crudo e condire con olio al timo e miso, condirne il cavolo, unire castagne a pezzetti

Cucinare al vapore zucca e metà del topinambur, a fette 0,5 cm ca di spessore, per 3'. Devono rimanerne un po' croccanti

Tostare, a fuoco lento, semi sesamo e semi zucca per 3 minuti, poi passarci il topinambur condito con un filo di olio

Tostare, a fuoco lento, la salvia fino a farla diventare croccante Condire la zucca con olio, al cumino curcuma pepe, e foglie salvia.

IMPIATTAMENTO

Accompagnare il cavolo nero condito con la zucca e salvia croccante e topinambur in semi croccanti A piacere aggiungere sul cavolo nero semi zucca crudi e salvia croccante sbriciolata q.b.

CURIOSITÀ NEL PIATTO

SEMI DI CUMINO, *Cuminum cyminum L.*, stimola disintossicazione e aiuta contro gonfiore e gas intestinali, antinfiammatorio, carminativo, tonico dell'apparato digerente

SEMI DI SESAMO una delle più importanti fonti di calcio vegetale organico. Da tostare leggermente o macinare per permettere la corretta assimilazione delle sue proprietà

SEMI DI ZUCCA antinfiammatori, antisettici, alleati delle difese immunitarie e dell'uomo

SALVIA, *Salvia officinalis L.*, utile nel meteorismo e difficoltà digestive

TIMO, *Thymus vulgaris L.*, riscaldante, buona fonte di minerali

CURCUMA, *Curcuma longa L.*, antinfiammatoria, antisettica, protettrice a livello epatico. La curcumina viene attivata e assimilata dall'unione con piperina del pepe, calore, e lipide (olio)

PEPE NERO, *Piper nigrum L.*, ha energia calda, antinfiammatorio, diuretico, antisettico, espettorante, grande digestivo grazie alla piperina

MISO alimento fermentato dalla soia e altri cereali, ricco di enzimi, molto detossificante. La fermentazione arricchisce, tra le varie proprietà, il profilo aminoacidico, sono contenuti tutti gli aminoacidi essenziali, e vitamine del gruppo B. Ricco di probiotici



OLIO FILTRATO O NON FILTRATO?

Siamo in piena campagna olearia. Come ogni anno, sui social, vengono postate immagini di oli che sgorgano dalle centrifughe dei frantoi, caratterizzati da variegata e sfavillante tonalità di verde. Talvolta alcuni presentano riflessi dorati cangianti. Il colore di un olio dipende essenzialmente dalla tipologia dei pigmenti vegetali in esso presenti. Un olio dal colore verde contiene una maggiore quantità di clorofilla, mentre un olio dal colore giallo oro presenta una cospicua dose di carotenoidi.

Questi toni così accattivanti, durante il periodo della conservazione, tendono ad attenuarsi, nonostante la sua durata conservativa nelle opportune condizioni (buio, temperatura non superiore ai 18°C e assenza di ossigeno) sia di 18 mesi. Durante la conservazione, alcuni cambiamenti chimici riducono sensibilmente le qualità originarie.

Filtrare un olio subito dopo l'estrazione garantisce una migliore conservazione del prodotto e una diminuzione dell'eventuale insorgenza dei difetti. In frantoio, l'olio, dopo essere passato nel decanter (dove l'olio viene separato dall'acqua di vegetazione e dalla sansa), passa nella centrifuga verticale che ha lo scopo di rimuovere le particelle solide da ulteriori residui acquosi. Questo olio, tuttavia, contiene ancora una piccolissima porzione di acqua, zuccheri, proteine, enzimi ed altre particelle sospese, che conferiscono all'olio un aspetto di tipica "torbidità". Le particelle sospese possono essere anche costituite da piccoli

residui di polpa, lieviti, batteri, muffe che inficiano la qualità organolettica, avviando nel contempo azioni di degradazione della parte lipidica con conseguente aumento dell'acidità libera e del numero dei perossidi.

Le filtrazioni sono ulteriori tecniche di separazione e possono essere effettuate con filtri pressa e filtri a cartucce. Una corretta filtrazione dipende dalla superficie filtrante e dalla porosità dei cartoni in cellulosa utilizzati (filtri pressa). Anche la temperatura svolge un ruolo fondamentale in quanto influisce sulla viscosità dell'olio. Temperature più alte riducono i tempi di filtrazione.

Un olio non filtrato decanterà all'interno del serbatoio di stoccaggio. Il frantoiano dovrà avere la cura di travasarlo, nei tempi opportuni, per separarlo dal sedimento generato dalla decantazione. Ciò preserva l'olio dall'insorgenza del difetto di "morchia". Questi depositi possono trasferire all'olio sapori indesiderati. Tale modalità va eseguita anche dal consumatore che, acquistandolo in bottiglia, dovrà provvedere ai travasi opportuni.

Un olio filtrato consente una gestione più agevole sia nello stoccaggio in frantoio, sia in quello domestico. Dal punto di vista organolettico e nutrizionale non esistono grandi differenze sostanziali. Anche se l'olio non filtrato può sembrare più buono, ha lo svantaggio di conservarsi meno rispetto allo stesso prodotto filtrato, decisamente più stabile nel tempo."



di Livia Gualtieri



ALLA TAVOLA DELL'AMORE

Il viaggio che vi propongo questo mese ha a che fare con il desiderio di conoscenza e di scoperta - come la maggior parte dei viaggi - con l'amore per la natura e gli animali e con la coscienza ambientale. Gli artisti britannico/australiani **Gillie** e **Marc**, attivisti ambientali uniti nella vita e nell'arte, hanno posto una loro opera monumentale all'esterno della stazione Paddington della Metropolitana di Londra. Si tratta di un'enorme scultura in bronzo, dal titolo **Wild table of love** - letteralmente Tavola selvaggia d'amore - che rappresenta una tavola imbandita con le pietanze più prelibate, attorno alla quale siedono dieci animali selvaggi a forte rischio di estinzione: un rinoceronte bianco settentrionale (praticamente già estinto), un ippopotamo, un elefante africano, uno scimpanzè, una giraffa Masai, un koala, un gorilla di montagna, una tigre del Bengala, un leone e una zebra di Grevy. I rappresentanti delle sfortunate specie sono ospitati da due personaggi ricorrenti nelle opere di questi artisti, **Dogman** e **Rabbitwoman**, sorta di umanizzazione di un cane e un coniglio, in cui la coppia si identifica. Le loro esperienze di vita, la loro provenienza e il background familiare hanno fatto di loro esseri apparentemente diversi e distanti che, però, si sono incontrati e scoperti anime

gemelle, grazie alla comune passione per l'arte, per l'ambiente e la natura. La loro vita è divenuta perciò un percorso di sensibilizzazione ai temi ambientali esplorato attraverso l'arte, per mezzo della quale cercano di diffondere un messaggio d'amore per il pianeta e per tutte le specie che lo abitano. E cosa c'è di più familiare, intimo e amorevole che sedere attorno ad un tavolo per condividere un pasto? Ma la minaccia di estinzione fa di molti animali specie che non sperimentano amore e supporto, bensì minaccia, sfruttamento e violenza. Attorno a questa tavola imbandita, proprio di fronte ai due ospiti, vi sono due sedie vuote. È un invito a sedersi accanto a queste creature e condividere con loro un po' di quell'amore e di quel senso di protezione. Il messaggio si rivela, così, chiarissimo. Sta a noi umani, eterni sfruttatori e predatori del nostro pianeta, cercare in noi stessi un barlume di umanità per trovare soluzioni che ci impediscano di precipitare nel baratro che ci si apre davanti. Anche attraverso questo simbolico - e amorevole - invito al tavolo dell'amore.

"Nessuno proteggerà ciò che non gli interessa; e a nessuno importerà ciò che non ha mai sperimentato"

Sir David Attenborough

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



New Collection FW23-24

NENETTE

MILANO

CHIARA D.®

— YOUNIQUE —

di Angelica Baldassarra

La maestra delle delizie da forno

Farina di mais: pane a impasto proteico e senza glutine

Angelica Baldassarra è una panificatrice straordinaria di Veroli, un'autentica artista della panificazione e dei dolci che celebra le tradizioni locali con passione. Il suo pane al mais è un esempio perfetto di come ingredienti semplici possano trasformarsi in piatti eccezionali.

Angelica è molto più di una semplice formaia, è una creativa pastry chef che cattura l'anima del territorio con i suoi prodotti da forno. Nel suo laboratorio, trasforma ingredienti comuni in delizie che riflettono l'autenticità e la dedizione

di una vera esperta. Soprattutto è da sottolineare che le sue farine escono dal suo antico mulino.

Il suo pane di mais è un'autentica delizia da forno, un omaggio all'inverno con il suo sapore ricco e avvolgente, simile alla polenta. Il colore dorato e la fragranza irresistibile lo rendono perfetto da gustare con insalate fresche o semplicemente con un filo d'olio di alta qualità, ma con una buona fetta di salame o di prosciutto è irresistibile. La sua consistenza sorprendente, con granelli di mais più grandi che offrono un'esperienza gustativa unica, lo rende unico.



Pane di farina di mais

INGREDIENTI

- 500 g farina di mais gialla
- 500 ml acqua
- 20 g lievito di birra
- 1 cucchiaino sale
- olio evo

PROCEDIMENTO

Su una superficie piana, versate lentamente la farina di mais e create un incavo al centro.

Aggiungete l'acqua contenente il lievito sbriciolato e un pizzico di sale all'incavo. Mescolate e impastate con cura fino a ottenere un impasto uniforme e lasciatelo lievitare per almeno tre ore.

Dopo il periodo di lievitazione, lavorate brevemente l'impasto e dividetelo nelle forme desiderate. Lasciate lievitare nuovamente per un'ora.

Preriscaldare il forno a 180 °C e cuocete il pane per 30 minuti. Assicuratevi di non bruciare la superficie.

È un'ottima scelta per coloro che seguono una dieta senza glutine o desiderano gustare un pane sano e delizioso.

Il dolce pangiallo di Veroli

Oltre al pane, Angelica ci delizia con il suo **dolce pangiallo di Veroli**, un dessert dai sapori autentici. Gli ingredienti includono **100 gr farina di mais, 80 gr farina di mandorle, 80 g fecola di patate, 80 olio d'oliva, 130 gr zucchero di canna, 2 uova, 15 ml rum, ½ bustina lievito per dolci e buccia grattugiata di 1 limone.**

La preparazione è semplice: montate le uova con lo zucchero, aggiungete l'olio continuando a montare. Appena ottenuta una crema omogenea aggiungere le farine amalgamando bene il tutto. Infine rum e buccia di limone, versate il composto in uno stampo e cuocete in forno a 170°C per 40-45 minuti. Angelica Baldassarra è un'artista da forno che incarna la tradizione e la creatività attraverso il pane e i dolci.

Angelica -BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

Artigianalità nel nostro cuore



Via Vado Amaseno, 26 • 03029 Veroli (FR) • Tel. 0775 863158





L'OLIO D'OLIVA SOTTO L'URTO DEI CAMBIAMENTI CLIMATICI: UN ALLARME DI PREZZI IN ASCESA

Nonostante i cambiamenti climatici facciano aumentare i costi, l'oro verde merita un posto d'onore sulle nostre tavole

Il mondo dell'olio d'oliva, spesso definito "l'oro verde," sta attraversando un periodo di incertezza e sfide senza precedenti. I cambiamenti climatici stanno mettendo a dura prova la produzione di questo prezioso liquido, sollevando preoccupazioni legate all'aumento dei prezzi e costringendo gli esperti a fare previsioni negative. Dalla Spagna alla Grecia e all'Italia, la siccità e le temperature record rischiano di ridurre la raccolta delle olive del 30% rispetto agli anni precedenti. Tradizionalmente, il momento della raccolta delle olive è una festa per gli agricoltori, un'occasione per raccogliere manualmente o con l'ausilio di macchinari queste preziose drupe.

Tuttavia, quest'anno, a causa delle condizioni meteorologiche estreme legate ai cambiamenti climatici, la produzione di olio è a rischio in Europa. Gli esperti stimano una possibile diminuzione di oltre 700.000 tonnellate, un calo significativo del 30% rispetto alla media degli ultimi cinque anni. Sebbene la situazione in Italia sia meno critica rispetto a Spagna e Grecia, la precarietà rimane una preoccupazione costante. Nicola Di Noia, direttore generale del Consorzio olivicolo italiano Unaprol, sottolinea che le previsioni rimangono incerte. La produzione potrebbe rimanere in linea con le aspettative se le piogge arriveranno in tempo, ma altrimenti ci saranno difficoltà. Il mutevole andamento delle condizioni climatiche richiede



FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

Cerquozzi



Olio Extra Vergine d'Oliva

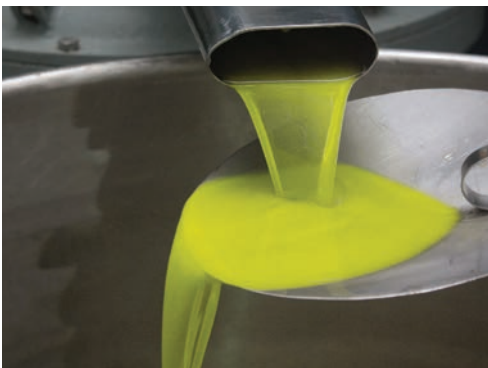
—— Boville Ernica ——

www.frantoiocerquozzi.it



una particolare attenzione all'uso dell'acqua, con investimenti e infrastrutture necessari per la raccolta e la conservazione dell'acqua piovana. L'ascesa dei prezzi rappresenta un altro effetto tangibile della diminuzione della produzione di olio d'oliva in tutto il mondo. In Italia, il prezzo dell'olio extravergine è aumentato del 42%, imponendo un pesante fardello sulle spese delle famiglie italiane. La riduzione della raccolta all'estero, in particolare nella penisola iberica, il principale produttore ed esportatore mondiale, è una delle principali cause di questa impennata dei prezzi. Per garantire la sovranità alimentare del paese e ridurre la dipendenza dall'estero, le associazioni

di categoria stanno pianificando accordi di filiera per piantare un milione di nuove piante di ulivo in tutta Italia. Questo sforzo mira a incrementare la produzione nazionale e a sostenere l'industria dell'olio d'oliva. Tuttavia, ciò che più preoccupa è l'impatto su chi ama e consuma olio d'oliva. Gli analisti si interrogano se, dati i prezzi in aumento, i consumatori si orienteranno verso altri tipi di olio. Nonostante ciò, gli esperti sottolineano con enfasi l'importanza di promuovere i prodotti di qualità. L'olio extravergine, nonostante il costo più elevato rispetto alle miscele di oli, è insostituibile per il suo gusto inconfondibile e i benefici per la salute. È considerato il cuore della dieta mediterranea e, nel limite del possibile, dovrebbe continuare a essere un protagonista irrinunciabile sulle nostre tavole. In mezzo a questa tempesta, gli oli d'oliva ciociari emergono come una luce brillante, portando una speranza preziosa nell'industria dell'olio d'oliva. Con la loro dedizione e il loro impegno, i frantoiani ciociari dimostrano che la passione e la qualità possono sfidare le avversità e produrre un prodotto eccezionale che merita di essere celebrato. In un momento di incertezza, possiamo rivolgere uno sguardo di speranza verso queste piccole aziende che rappresentano la quintessenza dell'eccellenza nell'arte della produzione di olio d'oliva.



In Olea Salus



L'Olio "In Olea Salus" di Monte San Giovanni Campano è la stella indiscussa dei migliori chef nel mondo. La sua freschezza, il suo aroma e i suoi profumisi fondono con le abilità dei migliori chef al mondo, creando piatti straordinari.

Tre stelle Michelin, tre incredibili destinazioni culinarie:

L'Arpège, Parigi - Francia

Chef Alain Passard, il miglior chef del mondo nel 2017.

Olivier Nasti, due stelle Michelin, miglior cuoco Francia 2022.

Toma Restaurant, Liegi - Belgio

Chef Thomas Troupin, il genio dietro la "cucina immersiva".

Toma, 2 stelle Michelin, miglior cuoco in provincia di Liegi, Belgio.

Le Coq aux Champs, Tinlot - Belgio

Chef Christophe Pauly, miglior chef belga nel 2020-2021.

Christophe Pauly (Coq aux Champs), 1 stella Michelin.



Via di Selva Piana, 44 - 03025 Monte San Giovanni Campano. Tel. +39 366 148 1059

info@cantinamonticiana.it | www.cantinamonticiana.it





della food blogger *Pamela Liccardo*



Conchiglione soffiato

PREPARAZIONE

Questa preparazione richiede un po' di attenzione, ma ne vale la pena. Una volta cotta, scolatela, raffreddatela con acqua fredda e asciugatela delicatamente. Quindi, trasferitela in un forno preriscaldato a 90 gradi e lasciatela essiccare per circa 2 ore. Otterrete una pasta leggera e croccante.

In una padella, fate rosolare i funghi crema con olio extravergine d'oliva, aglio e timo fino a renderli dorati e aromatici. Nel frattempo, rendete croccante il guanciale e tritate finemente, aggiungete un tocco di n'duja e tartufo nero a scaglie. Questa combinazione di sapori renderà il vostro ripieno irresistibile.

In una padella, sciogliete una noce di burro insieme a un pezzo di n'duja. Una volta che la n'duja si è completamente sciolta, passatela attraverso un colino per ottenere una salsa setosa e saporita. Lasciatela addensare leggermente.

Dopo aver fatto asciugare la pasta soffiata in forno, versatela delicatamente in una pentola con olio di semi bollente per pochissimi secondi. Assisterete a uno spettacolo culinario: la pasta sembrerà quasi scoppiare, trasformandosi in chips croccanti in soli 5 secondi!

Una volta pronte le chips, salatete leggermente. Ora, potete riempirle con la deliziosa combinazione di funghi, guanciale, n'duja e tartufo nero. Per completare il piatto, versate con attenzione la salsa di n'duja sopra il tutto.

Preparare un aperitivo che stupirà i vostri ospiti non è mai stato così facile e delizioso! Conchiglione soffiato è un piatto sorprendente, croccante e pieno di sapore. Il piatto è un'esplosione di sapore e croccantezza che farà innamorare chiunque la gusti. Semplice e sorprendente, ma preparatevi a ricevere complimenti per le vostre abilità culinarie!

Seguite la ricetta passo passo e vi garantiamo che diventerà il vostro must-have per qualsiasi occasione.

"La cucina è l'arte più onesta. Non mente mai, neanche quando ci si sbaglia".

C&C

INGREDIENTI

- 200g di conchiglioni
- olio di semi per friggere
- funghi crema
- aglio
- timo
- guanciale
- n'duja
- tartufo nero a scaglie
- burro
- 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





SORBOLE: IL FRUTTO AUTUNNALE CHE ALLONTANA LE TENEBRE DI HALLOWEEN

Nelle profonde radici della tradizione, tra le sfumature arancioni dell'autunno, si celano i segreti delle sorbole, un frutto dimenticato con un potere misterioso. Questi piccoli tesori della natura, spesso ignorati nei tempi moderni, erano un tempo considerati guardiani contro spiriti maligni e streghe. Accompagnateci in un viaggio attraverso la storia e le peculiarità di questo frutto straordinario.

Le sorbole, parenti delle giugliole, sono frutti noti soltanto agli anziani e agli abitanti delle campagne. Essi provengono dall'albero del sorbo, una pianta affacciata sul mondo delle Rosacee. L'albero stesso è un capolavoro estetico con il suo fogliame elegante, talmente affascinante da essere spesso utilizzato per abbellire giardini e parchi di antiche dimore.

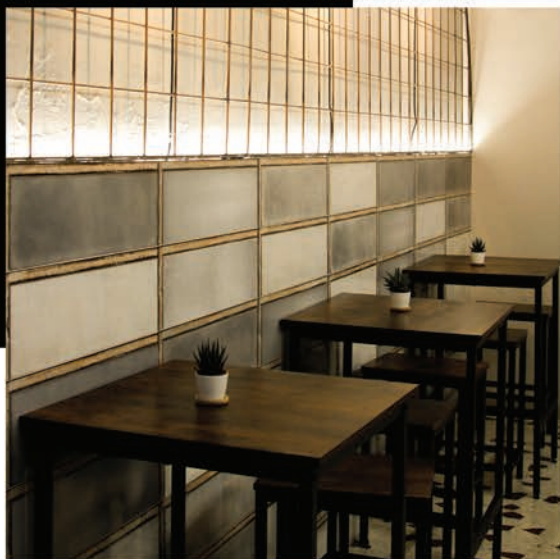
Durante il Medioevo, si diffuse il credo che le sorbole avessero la capacità di allontanare spiriti maligni e streghe, una reputazione che faceva di loro i guardiani del mondo terreno contro influenze oscure. Questo misticismo legato alle sorbole persiste ancor oggi in alcune leggende e tradizioni locali, creando un legame affascinante con la festa di Halloween e le sue celebrazioni di spiriti e magia.

Oggi, molte persone potrebbero non aver mai sentito parlare di queste stranezze fruttate, eccetto forse gli emiliani che utilizzano il termine "sorbole" come esclamazione di meraviglia. In passato, le sorbole erano tra i frutti più apprezzati, nonostante

il loro sapore aspro. Venivano usate per preparare liquori come il Sorbolino, sidro, marmellate, conserve e salse. Il poeta Dante le descrisse come frutti aspri nel suo "Inferno," contrapponendoli alla dolcezza dei fichi.

Ciò che ha contribuito al declino delle sorbole è il loro stato inedibile appena raccolte. Questi frutti richiedono tempo per raggiungere la perfezione. Devono essere raccolti molto maturi e poi lasciati riposare in cesti di paglia o essiccati al sole, un processo noto come "l'ammezzimento." La polpa verde diventa rossa e deliziosamente saporita solo dopo questa attesa.

Le sorbole sono frutti tipicamente autunnali ricchi di vitamina C, magnesio, potassio, calcio e zinco. Contengono anche tannini e flavonoidi, le cui proprietà erano conosciute già agli antichi Romani. Le sorbole non sono l'unico tesoro dimenticato della nostra tradizione, ma sono affiancate da altri frutti dimenticati come le giugliole, i corbezzoli, le corniole, e le mele e pere cotogne.



Farine Polselli
il segreto dietro il successo
della nostra pizza


**OFFICINA
DEL GUSTO**
Pizzeria • Rosticceria



Via Abate Tosti, 30 Formia - Tel. 331 2040629





di Emanuela, Donata e Manuela

Una volta lessi delle parole su un libro che mi rimasero bene impresse: 'La cucina è la mia passione, e i dolci sono il mio amore.' Questa citazione cattura l'essenza dell'arte pasticceria, un modo per esprimere amore e creatività attraverso gusti straordinari. Questo mese, le 3 pastrychef vi condurranno attraverso una ricetta che eleva il semplice Ciambellone alla zucca a una creazione straordinaria, un piacere per il palato e un'esperienza culinaria indimenticabile."

Ciambellone alla zucca



INGREDIENTI

- 4 uova intere
- 200 grammi di zucchero
- 200 millilitri di olio di girasole
- 375 grammi di farina 00
- 15 grammi di lievito
- 500 grammi di purea di zucca
- 65 grammi di noci tritate
- 2 cucchiaini di bicarbonato
- 2 cucchiaini di cannella in polvere

PROCEDIMENTO

Iniziate come i grandi maestri pasticceri, mescolando con cura le uova e lo zucchero finché otterrete un composto liscio e dorato. Questo è il primo passo per creare una base deliziosamente soffice.

Aggiungete con l'olio di girasole e la purea di zucca, cotto precedentemente in forno, mescolando delicatamente per

garantire una consistenza uniforme conferendo un sapore autentico.

In una ciotola separata, unite la farina, il lievito, il bicarbonato e la cannella in polvere. Questa miscela di spezie svelerà sfumature di gusto straordinarie nel vostro ciambellone.

Ora, unite lentamente le noci tritate al vostro composto liquido per un tocco di croccantezza che solletterà il palato. Continuate a mescolare fino a ottenere una pastella omogenea e avvolgente.

Preriscaldate il forno a 180°C. Mentre il forno si riscalda, preparate uno stampo a ciambella, imburrandolo e infarinandolo con cura.

Versate la vostra creazione nel vostro stampo con la grazia di chi disegna una sinfonia. Assicuratevi di livellare la superficie per una cottura uniforme. Infornate il vostro capolavoro e lasciatelo cuocere per circa 45 minuti. La vostra cucina si riempirà di profumi avvolgenti mentre il ciambellone si gonfia e diventa dorato.

Una volta pronto, sfornate il vostro Ciambellone alla zucca e fatelo raffreddare su una gratella. Solo allora potrete ammirare la vostra creazione culinaria.

Con questa ricetta rivisitata per voi dalle pastry chef della pasticceria Aurora, il vostro Ciambellone alla zucca sarà un'opera d'arte culinaria che incanterà i palati di chiunque lo assaggi. La dolcezza della zucca, la ricchezza delle spezie e il tocco croccante delle noci si uniranno in un'armonia di sapori che vi farà sentire come veri maestri pasticceri.



dolce o salato
Aurora



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





della Chef del Patricano Naomi Spaziani

Nel cuore di questa creazione culinaria, c'è una storia di resilienza e ingegnosità che attraversa il tempo. È un piatto che celebra la creatività delle generazioni passate, quando le risorse scarse richiedevano soluzioni straordinarie. Questo piatto è un omaggio al passato, quando la pasta mista era l'emblema della necessità e della condivisione. Come ladychef, ho il privilegio di portare questa tradizione al presente, unendo ingredienti semplici in una sinfonia di sapori che cattura l'essenza della cucina di guerra.

"La cucina è l'arte di trasformare la necessità in virtù." – C&C

Ceci e resilienza, un tributo culinario



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200 g di pasta mista
- 150 g di ceci già lessati
- Rosmarino
- Sale
- Olio extravergine d'oliva
- 2 alici
- 1 spicchio d'aglio

PER LA SALSA ALICI

- 80 g di ceci lessati
- 3 alici
- Olio extravergine d'oliva

PER LE FOGLIE DI SALVIA PASTELLATE

- 50 g di acqua
- 40 g di farina di riso
- Foglie di salvia

PREPARAZIONE

In una pentola, iniziate facendo rosolare un aglio in olio extravergine d'oliva insieme alle alici. Appena l'aglio è dorato e le alici si sono sciolte, aggiungete i ceci e il rosmarino tritato. Lasciate cuocere per 10 minuti in acqua salata, mescolando occasionalmente.

Nel frattempo, preparate la salsa alici: frullate i ceci lessati e le alici con olio extravergine d'oliva fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Per le foglie di salvia pastellate, mescolate l'acqua e la farina di riso. Passate le foglie di salvia lavate nell'impasto e frigatele in olio bollente per un minuto o finché diventano croccanti. Scolatele su carta assorbente.

Aggiungete la pasta mista nella pentola con i ceci, mescolando bene per risottarla fino a ottenere una consistenza cremosa. Continuate a girare di tanto in tanto fino a cottura ultimata.

Per l'impiattamento, disponete la pasta nel piatto fondo e aggiungete la salsa di alici sulla parte superiore. Decorate con le foglie di salvia pastellate.

Per un tocco di croccantezza e sapore inaspettato, sbriciolate del tarallo al finocchietto sopra il piatto prima di servire.

Questo piatto è un omaggio alla creatività e all'adattabilità dell'essere umano, dimostrando che anche nelle situazioni più difficili, la passione e l'ingegnosità possono portare alla creazione di autentiche opere d'arte culinarie.

Come diceva A. Einstein "Nella difficoltà risiede l'opportunità".

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



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



della *Maestra e Cuciniera*



UN VIAGGIO MAGICO NELLA CUCINA DEI BAMBINI (SECONDA PUNTATA)

Carissimi piccoli chef in erba e cari genitori, oggi vogliamo condividere con voi l'importanza di lavorare con le proprie manine in cucina. Questa attività non è solo un passatempo divertente, ma offre una serie di benefici educativi e culinari. Inoltre, abbiamo preparato per voi alcune ricettine brevi, semplici e sfiziose che faranno la gioia di tutti i bambini. Quante volte avete sentito i vostri piccoli chiedervi: "Mamma, papà, possiamo cucinare qualcosa di buono insieme?" senza sapere cosa rispondere? Se state cercando modi per trascorrere del tempo di qualità in cucina con i vostri bambini e siete alla ricerca di ricette semplici e gustose per un'esperienza divertente, siete nel posto giusto. Tra le ricette dolci e salate, i bambini possono esplorare la cucina in molti modi diversi, creando piatti deliziosi e gustosi senza mai annoiarsi.

L'importanza di lavorare con le tue mani in cucina:

Sviluppo delle abilità motorie: Lavorare con gli ingredienti, tagliare, mescolare e impastare contribuisce allo sviluppo delle abilità motorie fini dei bambini. Queste competenze saranno utili in molte altre attività quotidiane.

Apprendimento delle Quantità: In cucina, i bambini imparano in modo pratico e divertente a comprendere misure e quantità. Questa conoscenza è fondamentale per la matematica e la scienza.

Creatività e Fantasia: La cucina è un luogo perfetto per esplorare la creatività. I bambini possono personalizzare le loro creazioni, sperimentando con gusti e ingredienti.

Condivisione e Collaborazione: Cucinare insieme in famiglia favorisce la collaborazione e il senso di appartenenza. È un'opportunità per trascorrere del tempo di qualità insieme.

Ora passiamo alle ricettine semplici e sfiziose con cui i bambini possono divertirsi insieme a mamma e papà:

MESE DELLA PREVENZIONE



**TI ASPETTIAMO PER UN
TEST GRATUITO
DELLA VISTA E DELL'UDITO**

FROSINONE Via Volsci, 59 - Tel **0775 29.09.22**

SORA | CASSINO | www.otovision.it

Numero Verde
800 500 569

MINI-PIZZE A FORMA DI CUORE:

Preparate una base per pizza (acquistata o fatta in casa).

Tagliate la base in forma di cuore con un taglia-pasta.

Aggiungete salsa di pomodoro, mozzarella e i vostri condimenti preferiti.

Cuocete in forno a 220°C finché la crosta è dorata.

SPIEDINI DI FRUTTA E FORMAGGIO:

Questa ricetta è particolarmente gradita ai bambini poiché coinvolge varie fasi e abilità. Innanzitutto, si inizia scegliendo le combinazioni di frutta e formaggio desiderate. Successivamente, si procede con il taglio delle due ingredienti a cubetti. Infine, si assemblano gli spiedini inserendo alternativamente i cubetti di frutta e formaggio e si prepara il piatto.

In inverno, si possono abbinare mele e pere con formaggi come Asiago o Emmental. Durante l'estate, invece, è possibile optare per melone e uva con una deliziosa toma piemontese. Le pesche e le albicocche si sposano bene con il formaggio Edamer, mentre le fragole, tanto amate, si accompagnano piacevolmente con il gorgonzola.



PURÈ DI PATATE:

In questa ricetta, gli adulti devono preparare tutto per i bambini: qualche patata già cotta ma fredda (di dimensione media o piccola), uno schiacciap patate o una forchetta, parmigiano grattugiato in una ciotolina, un cucchiaino di sale e un bicchiere di latte freddo. A seconda dell'età e delle capacità del bambino, si può decidere se sbucciare le patate prima o lasciar fare al bambino. Il bambino dovrà schiacciare le patate, aggiungere gli altri ingredienti e mescolare tutto con un cucchiaino per fare il purè.

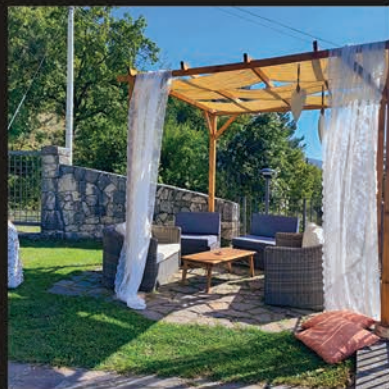
PALLINE ENERGETICHE

Queste piccole delizie sono cariche di energia e non richiedono alcuna cottura, rendendole la scelta perfetta per una merenda o uno snack da portare con te. Ecco gli ingredienti di base: 250 grammi di datteri, 110 grammi di nocciole, 1 cucchiaino di cacao amaro e 1 cucchiaino di cocco grattugiato.

Il procedimento è semplice. Basta frullare insieme tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo, quindi formare delle palline con le mani. Per un tocco extra di gusto e consistenza, rotolare le palline nel cocco grattugiato. Prima di gustarle, metterle in frigo per circa un'ora per far sì che si raffreddino e diventino più consistenti.

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





dello Chef Fausto Ferrante



Pak Choi con borlotto e verdure al vapore

PREPARAZIONE

Lavate delicatamente il cespo di Pak Choi e dividetelo in quattro parti.

In una padella antiaderente, aromatizzate l'olio con uno spicchio d'aglio schiacciato.

Fate rosolare uniformemente i quarti di Pak Choi a fuoco alto.

Abbassate la fiamma, aggiungete un po' d'acqua, l'uvetta e i pinoli.

Coprite e lasciate cuocere per una decina di minuti, verificando che le coste bianche del Pak Choi si ammorbidiscano, girandoli per una cottura uniforme.

In un pentolino, scaldare l'olio. Aggiungete uno spicchio d'aglio schiacciato e un rametto di rosmarino. Quando il profumo sarà ben evidente, togliete l'aglio e il rosmarino.

Versate i borlotti e cuoceteli a fuoco medio per alcuni minuti.

Trasferite i legumi caldi in un mixer ad immersione e, aggiungendo olio Evo a filo, trasformateli in una crema delicata.

Tagliate la zucca delicata a pezzettoni e cuocete a vapore.

Lavate i pomodorini ciliegini, incideteli a croce dalla parte opposta al picciolo e sbollentate per almeno 10 secondi.

Trasferiteli in una boule con acqua e ghiaccio per raffreddarli e sbucciarli.

Tagliate a metà e unite alla zucca cotta al vapore.

Condite il tutto con sale, olio e erbe aromatiche tagliuzzate, mescolando delicatamente.

Lo chef Fausto Ferrante, appena tornato da Madrid, ha condiviso un'esperienza culinaria speciale che esalta la freschezza degli ingredienti e le spezie. Con il supporto del Mof Fondi e dell'imprenditore Gianpaolo Forcina, che sta investendo nella coltivazione di ortaggi asiatici, ha creato un piatto unico: "Pak Choi con borlotto e verdure al vapore". Questo non è solo un piatto ma una danza di sapori e sostanze nutritive per corpo e spirito. Ogni boccone racconta l'amore per il cibo, promettendo un'esperienza indimenticabile.

Il pak choi è la stella di questa ricetta eccezionale. Gianpaolo Forcina, investendo nella filiera italiana di questo prodotto, ha dato freschezza e bellezza in cucina. Il valore di questa verdura è unico, con il suo sapore intenso e versatilità perfetta per nuovi piatti. Fausto Ferrante ha creato una preparazione dove il pak choi primeggia, accostato a borlotti, uvetta e pinoli, per soddisfare i sensi in modo sorprendente.

INGREDIENTI

- 1 cespo di pak choi
- 400 gr di borlotti
- 8 pomodorini ciliegini rossi
- 8 pomodorini ciliegini gialli
- 200 gr di zucca delicata
- uvetta sultanina, pinoli
- olio evo cultivar itrana
- erbe aromatiche miste (timo, erba cipollina, rosmarino, origano, salvia)
- 2 spicchi di aglio, sale

IMPIATTAMENTO

Adagiate tre cucchiaini di crema di borlotti e un quarto del Pak Choi brasato con uvetta sultanina e pinoli. Decorate con le verdure condite.

Completate il piatto con un filo d'olio Evo e qualche ciuffetto di erbe aromatiche.

Questo piatto ricco di vitamine, proteine nobili e sali minerali è un'esplosione di sapore e benessere. Buon appetito!



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





VECCHIO AMARO CIOCIARIA

La storia del Vecchio Amaro Ciociaria prende vita grazie alla genialità e all'ispirazione di Marco Sarandrea. Profondo conoscitore delle tradizioni e delle erbe aromatiche, Marco, con questo prodotto, ha dato vita a un'opera d'arte nel mondo degli amari.

Sarandrea raccoglie con cura le erbe aromatiche nei boschi della Ciociaria, mentre le scorze di arancia e mandarino, dal profumo avvolgente, sono selezionate tra i migliori produttori. Questi ingredienti naturali vengono sottoposti a un processo di infusione artigianale, permettendo ai sapori di maturare lentamente e svilupparsi in modo unico, portando alla creazione del Vecchio Amaro Ciociaria, una testimonianza di passione, dedizione e autenticità, nato dalla mente e dalle mani di Sarandrea.

Ricette consigliate per i migliori bartender:

Vecchio Amaro Ciociaria Neat:

Preparate con cura un bicchiere da degustazione e raffreddatelo leggermente.

Versate 50 ml del Vecchio Amaro Ciociaria nel bicchiere.

Invitate i vostri ospiti a chiudere gli occhi e assaporare la profonda armonia di questo elisir, realizzato con passione e maestria.

Servite a temperatura ambiente per permettere ai sapori complessi di rivelarsi gradualmente.

Vecchio Amaro Ciociaria on the Rocks:

Scegliete un bicchiere basso e versate 50 ml di Vecchio Amaro Ciociaria, la creazione senza tempo di Sarandrea.

Aggiungete un tocco di originalità: una spruzzata di succo fresco d'arancia e una nota di sciroppo di mandarino per svelare il lato fruttato e vivace del liquore.

Mescolate, consentendo ai sapori di danzare insieme, creando una sinfonia gustativa.

Decorate il bicchiere con una sottile spirale di scorza

d'arancia e una foglia di basilico, per un tocco di freschezza mediterranea.

Invitate i vostri ospiti a sollevare il bicchiere e ad assaporare questa opera d'arte che evoca il calore e la bellezza della Ciociaria.

Vecchio Amaro Ciociaria Flambè:

In una coppetta da cocktail, versate 50 ml di Vecchio Amaro Ciociaria. Accendete delicatamente il liquore con un accendino o un cannello da cucina per creare una fiamma.

Lasciate bruciare per qualche secondo per caramellizzare gli zuccheri.

Soffocate la fiamma spegnendola con un bicchiere rovesciato per catturare il profumo affumicato.

Servite con una scorza di arancia bruciata come decorazione.

Sarandrea ha creato un capolavoro, il **Vecchio Amaro Ciociaria**, che non solo celebra le tradizioni erboristiche della Ciociaria, ma trasmette anche l'eredità di un artigiano straordinario che ha portato il gusto autentico e l'esperienza di una terra affascinante a ogni sorso.



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



della Pastry Chef Federica Verdecchia

Il Serpentone natalizio di Guarcino



Il Natale, con la sua magia festosa, è il momento perfetto per immergersi nelle tradizioni. In questa terra dalle radici antiche, il Natale è reso ancora più memorabile dal Serpentone di Guarcino. Un autentico tesoro gastronomico del territorio, preparato rigorosamente con la sambuca Sarandrea. Le sue origini risalgono addirittura ai tempi precristiani e nel corso dei secoli, è diventato l'emblema del Natale a Guarcino. Questo dolce prelibato si presenta come una sottile sfoglia di pasta arrotolata su se stessa, che custodisce una farcia ricca di frutta secca finemente tritata e lavorata con cura. Il risultato è un vero e proprio capolavoro dolciario, cotto in forno con la sua caratteristica forma, che incarna il Natale tradizionale di Guarcino.

INGREDIENTI PER 4 SERPENTONI

PER LA SFOGLIA:

- 3 uova
- 500 g di farina
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiaini di zucchero
- Sambuca Sarandrea
- Scorza di limone grattugiata
- Sale

PER IL RIPIENO

- 300 g di noci
- 200 g di mandorle
- 150 g di pinoli
- 200 g di nocciole
- 200 g di cioccolato extra fondente
- 250 g di zucchero
- 200 g di uvetta sultanina
- Miele
- Scorza di limone grattugiata

PREPARAZIONE

Iniziamo dalla sfoglia. In una ciotola, mescolate la farina, la scorza di limone grattugiata, la Sambuca Sarandrea, lo zucchero, il sale e l'olio extravergine d'oliva. Lavorate il tutto con cura finché otterrete un composto liscio, omogeneo ed elastico. Avvolgete il composto nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare in frigorifero per circa 30 minuti.

Nel frattempo, preparate il ripieno. In un tritatutto, unite lo zucchero, la scorza di limone grattugiata, la Sambuca e tutti gli altri ingredienti del ripieno. Tritate il tutto grossolanamente e amalgamate gli ingredienti a lungo fino a ottenere una consistenza uniforme.

Stendete la sfoglia su un piano infarinato fino a ottenere uno spessore di circa 1 millimetro e dategli una forma circolare di 40 cm di diametro. Distribuite uniformemente il ripieno sulla sfoglia e versate alcune cucchiainate di miele sulla farcia. Arrotolate il tutto su se stesso, formando una sorta di serpente, e sigillate bene i bordi, aiutandovi con un po' d'acqua per far aderire la pasta.

Trasferite il serpentone in una teglia rivestita di carta forno precedentemente unta con olio di semi di girasole. Spennellate la superficie del serpentone con un po' d'olio.

Cuocete il vostro dolce di Natale in forno già preriscaldato a 220°C per circa 30-45 minuti, a seconda della potenza del vostro forno, o finché la sfoglia non sarà dorata e croccante.

Con questa ricetta, potrete portare in tavola un autentico pezzo di tradizione natalizia di Guarcino e stupire i vostri ospiti con un dolce irresistibile.



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



dello Chef **Simone Fanella**

Cubetti di porcini con guanciale croccante e tuorlo marinato

Nella cucina, la magia inizia con ingredienti di alta qualità e una creatività che trasforma un semplice elenco di componenti in un'esperienza culinaria straordinaria. La ricetta che vi presentiamo, "Porcini, guanciale e tuorlo marinato", è un esempio perfetto di questo concetto. Con ingredienti di prima scelta e un tocco di innovazione, vi guideremo attraverso il processo di creazione di un piatto che vi farà scoprire nuove sensazioni gustative. Ora, prepariamoci a mettere le mani in pasta.

Cit. "La cucina è l'arte di trasformare gli ingredienti più semplici in emozioni straordinarie."

INGREDIENTI

- 4 porcini grandi
- olio extravergine di oliva
- 1 dente d'aglio rosso di castelliri
- prezzemolo
- 8 fette di guanciale
- 4 uova (solo i tuorli)
- 200 g di sale
- 200 g di zucchero
- pepe

C&C

PROCEDIMENTO

Iniziamo pesando zucchero e sale in quantità uguale e mescolandoli accuratamente. Versate metà di questa miscela di sale e zucchero su una teglia.

Divide le uova, utilizzando solo i tuorli, e adagiali delicatamente sulla base di sale e zucchero. Coprite i tuorli con la restante miscela di sale e zucchero. Lasciate riposare a temperatura ambiente per 1 ora e 30 minuti.

Dopo il tempo di riposo, sciacquate delicatamente i tuorli sotto l'acqua e metteteli in frigorifero su un vassoio coperto da pellicola per almeno 6 ore.

Nel frattempo, tritate l'aglio e il prezzemolo e teneteli da parte. Tagliate i porcini a cubetti non troppo piccoli e, utilizzando un'affettatrice,

tagliate il guanciale a fettine molto sottili.

Riprendete i tuorli dal frigorifero e versateli in una sac-à-poche, mescolando bene.

Scaldare al massimo una padella antiaderente con un po' d'olio. Aggiungete i porcini e saltateli rapidamente per pochi minuti. Poco prima della fine della cottura, aggiungete l'aglio tritato, il prezzemolo, sale e pepe.

Completate il piatto posizionando al centro del piatto il tuorlo marinato, disponendo i porcini sui lati e sovrapponendo le sottili fette di guanciale sui porcini.

Ora non vi resta che sperimentare questa straordinaria combinazione di sapori e texture.

Buon appetito!

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





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

10 ANNI DI PATRICA

Dieci anni sono passati da quando la Norcineria Macelleria La Car ha iniziato il suo viaggio gastronomico a Patrica, un decennio di dedizione, passione e carne di prima qualità. La famiglia Fedeli, con tre generazioni di esperienza, ha continuato a portare avanti questa grande azienda, garantendo che la tradizione norcina sia viva e vegeta per le future generazioni.

Lino, Gianni e Nicholas Fedeli sono il cuore pulsante della Norcineria Macelleria La Car, e il loro impegno nella produzione di carne di altissima qualità è una storia di successo che meritava di essere raccontata. La loro abilità nell'arte della norcineria e la dedizione per preservare le tradizioni italiane della lavorazione della carne sono evidenti in ogni fetta, in ogni salsiccia e in ogni preparazione.

La Norcineria Macelleria La Car è un luogo dove la tradizione incontra l'innovazione. Mentre mantengono le pratiche norcine tradizionali, la famiglia Fedeli è anche aperta a nuove tendenze culinarie e a esperimenti che portano a nuovi e deliziosi prodotti a base di carne. La loro attenzione alla qualità, alla provenienza e alla sostenibilità rende i loro prodotti ancora più prelibati.

Il Ricercatore di Eccellenze



Filetto di maiale al tartufo nero

In occasione del nostro decimo anniversario, vogliamo condividere un piatto che simboleggia la nostra passione per la carne di prima qualità e le radici profonde delle tradizioni culinarie italiane. Il filetto di maiale al tartufo nero è un piatto che celebra l'amore per gli ingredienti genuini e la maestria nella preparazione, riflettendo l'impegno costante della nostra Norcineria Macelleria La Car nel portare sulla vostra tavola il meglio della tradizione gastronomica italiana.

PREPARAZIONE

Praticare dei piccoli tagli nella carne ben spessa e inserire una piccola quantità di sale, pepe, un pezzetto di pancetta e una sottile fettina di tartufo (utilizzate solo un terzo della dose indicata).

Legare delicatamente con dello spago da cucina per mantenerla compatta durante la cottura.

Riscaldare una padella con un po' di olio extravergine di oliva e burro.

Adagiare i filetti nella padella ben calda e far rosolare da tutte le parti finché si otterrà un bel colore dorato.

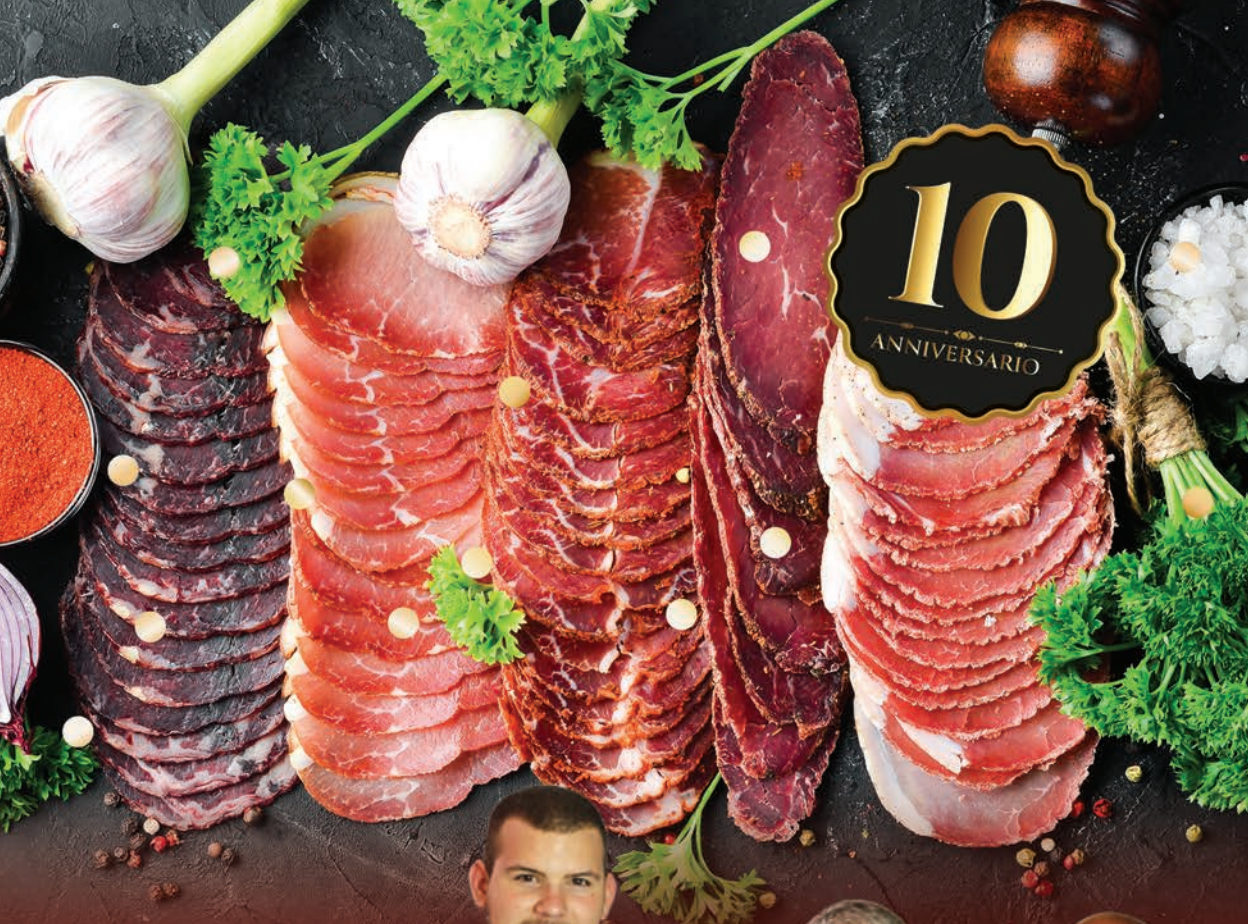
Abbassare il fuoco a una temperatura medio-bassa, coprite la padella e continuate la cottura fino a quando la carne sarà cotta e a vostro piacimento. Durante la cottura aggiungere il brodo di carne per mantenerla umida.

Una volta cotta, far riposare per almeno 10 minuti. Dopo il riposo, slegate la carne. Frullare il fondo di cottura con metà del tartufo rimasto per ottenere una salsina profumata.

Disporre le fette di filetto su un piatto da portata e condire con la salsina al tartufo. Guarnire con le fette sottili di tartufo rimanenti per una presentazione elegante.

INGREDIENTI

- 8 filetti di maiale di LA CAR
- 150 g di pancetta affumicata
- 100 g di tartufo nero
- Sale, Pepe
- Olio extravergine di oliva
- Burro
- Brodo di carne



10
ANNIVERSARIO



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



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



APPUNTIGASTROSOFICI: ESPLORANDO IL MONDO DEL CAFFÈ IN 6 PUNTATE

Benvenuti in "**AppuntiGastrosofici**," dove inizieremo un entusiasmante viaggio in sei puntate attraverso il meraviglioso mondo del caffè. In questa serie che potrete approfondire sul nostro blog (<https://www.ciociariaecucina.it/blog/>) e raccontato sul nostro canale YouTube (<https://www.youtube.com/channel/UC8AxPG8bnmbMWpCclzW9xow>), esploreremo il caffè in tutte le sue sfaccettature, dalle origini storiche all'arte della tostatura, dalla magia dei profumi all'analisi sensoriale, dal fascino dell'amaro all'arte di preparare un espresso perfetto. Infine, scopriremo cinque motivi sorprendenti per amare ancora di più questa bevanda straordinaria.

AppuntiGastrosofici Vi invita a esplorare il caffè da ogni angolazione, a scoprire la sua storia, a immergervi nell'arte della preparazione e a comprendere i suoi benefici per la salute. Questo viaggio nell'affascinante mondo del caffè è un

omaggio alla cultura, alla tradizione e all'arte che circondano questa bevanda straordinaria. È un invito a sorseggiare il caffè con una nuova consapevolezza, a esplorare il suo profumo, a gustarne l'amaro e ad apprezzarne la poesia sensoriale.

Il caffè è molto più di una semplice bevanda; è un compagno che può arricchire la nostra vita quotidiana. Che tu sia un appassionato amante del caffè o semplicemente curioso di scoprire di più su questa bevanda millenaria, **AppuntiGastrosofici** vi guiderà in un viaggio attraverso il caffè in sei puntate coinvolgenti.

Siamo entusiasti di condividere con voi le storie, le curiosità e le meraviglie legate al caffè. Ogni episodio rappresenta un tassello del mosaico che è il mondo del caffè, e siamo certi che alla fine di questa serie, il tuo amore per il caffè sarà arricchito da una comprensione più profonda e da un'apprezzamento rinnovato per questa bevanda straordinaria.

Campetelli

CAFFÈ DAL 1982

Aroma Quaranta



L'eccellenza
in tazzina



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



1. Caffè: una storia millenaria tra Oriente e Occidente
2. Il mistero della caffeina nella tostatura del caffè: l'arte dell'artigianato antico
3. Da cosa dipende il profumo del caffè?
4. Degustazione sensoriale: perché il caffè è amaro
5. Degustazione sensoriale nell'arte del caffè espresso
6. 5 motivi per bere caffè

I^a PUNTATA

CAFFÈ: UNA STORIA MILLENARIA TRA ORIENTE E OCCIDENTE



L'arte di gustare una tazzina di caffè è un piacere che affonda le sue radici nella storia e nelle culture di tutto il mondo. Ma, oltre al suo irresistibile aroma e sapore, il caffè ha anche un lato salutare che vale la pena esplorare.

Il caffè, originario della penisola Arabica, è stato apprezzato per le sue proprietà stimolanti da oltre un millennio. Furono gli Arabi a introdurre il caffè come alternativa all'alcol proibito dall'Islam, rendendolo popolare nelle cerimonie nello Yemen e nelle prime caffetterie de la Mecca. Con il tempo, questa bevanda si diffuse in tutta Europa, diventando una parte essenziale della nostra cultura gastronomica.

La pianta del caffè appartiene alla famiglia delle Rubinacee e, se lasciata crescere a sua

discrezione, può raggiungere altezze fino a 7 metri. Tuttavia, per agevolare la raccolta dei chicchi, la pianta viene mantenuta a un quarto di quella dimensione. La varietà Arabica, coltivata tra gli 800 e i 1500-2000 metri s.l.m., produce un caffè morbido, meno amaro, ricco di olii e zuccheri, con una bassa quantità di caffeina. La varietà Robusta, più resistente, produce un caffè più amaro e ricco di caffeina.

Nel cuore dei paesi mediterranei, Italia inclusa, il caffè è un'essenza della convivialità. È un tesoro condiviso, una delle ricchezze culturali che ci distingue, in linea con il nostro amore per il vino, il cibo e la bellezza naturale del nostro territorio. Tuttavia, con il caffè, come con ogni cosa, la moderazione è la chiave. Nel corso del tempo, sorgono domande sulla sua influenza sulla salute,



e la risposta è complessa. Gli studi sono numerosi, ma la saggezza sta nel trovare l'equilibrio.

Chi gode di buona salute non dovrebbe temere di gustare il caffè con moderazione. Per molti, può essere una piccola delizia che apporta un senso di benessere.

Ma l'equilibrio è fondamentale, e il caffè non è un'eccezione. Per coloro che godono di una salute robusta, una tazzina al giorno può apportare benefici, riducendo il rischio di ictus. Tuttavia, per chi soffre di ipertensione o problemi gastrici, è importante fare attenzione.

Inoltre, il caffè può avere effetti positivi nella prevenzione di alcune forme tumorali e contribuire al controllo dei radicali liberi grazie alle sue sostanze bioattive e antiossidanti. L'INRAN ha scoperto che il caffè può rallentare l'assorbimento del glucosio dopo i pasti, contribuendo così a ridurre il rischio di diabete di tipo 2. Questa bevanda può anche favorire la digestione e aumentare il colesterolo "buono."

Tuttavia, è importante notare che il caffè, grazie alla sua capacità di stimolare la secrezione gastrica, non è consigliabile a stomaco vuoto, in quanto può causare gastriti e iperacidità se consumato in modo eccessivo o continuativo.

5 motivi sorprendenti per gustare il caffè

Potente antiossidante: Il caffè è una ricca fonte di antiossidanti grazie agli acidi clorogenici e ai composti derivanti dalla tostatura. Uno studio condotto in Spagna ha confermato che l'espresso è il tipo di caffè con le proprietà antiossidanti più pronunciate.

Allevia la depressione: Ricerche dell'Harvard School of Public Health suggeriscono che consumare alcune tazzine di caffè al giorno può migliorare l'umore e ridurre gli stati depressivi, aggiungendo un tocco di allegria alla tua giornata.

Benefico per il cuore: Il caffè, se consumato con moderazione, può sostenere la salute del cuore e migliorare la resistenza dell'organismo durante attività prolungate, contribuendo a preservare la tua forza vitale.

Bruccia grassi: La caffeina presente nel caffè ha dimostrato di avere effetti termogenici, aiutando il corpo a bruciare calorie ed eliminare i grassi in eccesso.

Fonte di energia: La caffeina è un potente stimolante che aumenta la produzione di neurotrasmettitori come la norepinefrina e la dopamina. Questo contribuisce ad aumentare i tuoi livelli di energia, fornendoti la spinta di cui hai bisogno per affrontare la giornata.

In conclusione, godiamoci una tazzina di caffè con la consapevolezza dei suoi possibili benefici per la salute, ma con moderazione e attenzione alla nostra condizione individuale. Dopo tutto, il caffè è molto più di una semplice bevanda: è un'esperienza culturale che ci connette con il passato e arricchisce il presente.

Nella prossima puntata sul caffè, AppuntiGastrosofici vi parlerà di: **L'arte della tostatura**





dello Chef di Paparò **Simone Sperduti**

LA RICETTA DEL MESE DI PAPARÒ



Medaglione di pesce spada su crema di zucca

Il piatto di questo mese è un connubio di sapori unici, un incontro tra il gusto intenso del pesce spada e la dolcezza avvolgente della zucca.. Questa ricetta incarna perfettamente questo concetto, combinando ingredienti di alta qualità in una sinfonia di sapori e consistenze che delizieranno il vostro palato.

Ora, senza ulteriori indugi, scopriamo come preparare questo delizioso medaglione di pesce spada su crema di zucca e pomodori secchi sott'olio.

La nostra citazione è: "La semplicità è l'ultima sofisticazione"

C&C

INGREDIENTI

- 1 medaglione di pesce spada
- 200g di zucca
- 5-6 pomodori secchi sott'olio
- 2 cucchiaini di pangrattato
- Succo di mezzo lime
- Sale, olio d'oliva, origano, rosmarino (per condire)
- 1/2 cipolla rossa

PER LA CREMA DI ZUCCA

Tagliate la zucca a cubetti e mettetela in una pentola insieme alle erbe aromatiche (rosmarino e origano). Cuocete a fuoco medio fino a quando la zucca diventa morbida e facilmente schiacciabile con una forchetta.

Rimuovete le erbe aromatiche e frullate la zucca fino a ottenere una crema liscia. Aggiungete sale e pepe a piacere.

PER IL PESCE SPADA

Condite il medaglione di pesce spada con un pizzico di sale, una generosa grattata di lime e un filo d'olio d'oliva.

In un mixer, frullate i pomodori secchi sott'olio con un filo d'olio d'oliva e il pangrattato fino a ottenere una panatura aromatica.

PER LA PREPARAZIONE FINALE

In una padella ben calda, scottate il medaglione di pesce spada da entrambi i lati finché è dorato e cotto al punto desiderato.

Trasferite il pesce in una teglia da forno e cospargete abbondantemente con la panatura ai pomodori secchi.

Mettete il pesce in forno preriscaldato a 180°C fino a quando la panatura è dorata e croccante.

Per servire, sistemate una generosa porzione di crema di zucca sul piatto, adagiate il medaglione di pesce spada al centro e guarnite con pezzetti di cipolla rossa per un tocco di freschezza. Ecco a voi una prelibatezza culinaria che unisce tradizione e creatività in ogni boccone. Bon appétit!

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





UN RIFUGIO PER GLI AMANTI DEL VINO, UNA STORIA DA SCOPRIRE

Con l'arrivo dell'autunno, l'aria si riempie dei profumi avvolgenti dei grappoli maturi e dei vigneti in festa. Questi aromi, che evocano l'essenza stessa del vino, trovano la loro massima espressione all'Enoteca Barnaba di Arpino, un luogo dove la passione per il vino è elevata a livelli straordinari. In questa incantevole località, che fu la terra natale del celebre oratore romano Cicerone, scopriremo un viaggio attraverso i sapori e le storie che animano la vendemmia e il mondo del vino. Benvenuti all'Enoteca Barnaba, il rifugio perfetto per gli amanti del vino e delle tradizioni, dove ogni bicchiere racconta una storia unica.

Nel pittoresco paese di Arpino, sorge un gioiello enologico che non puoi permetterti di perdere: l'Enoteca Barnaba. Un luogo incantevole dove la passione per il vino raggiunge livelli straordinari, e dove i proprietari, Alessio e Chiara, si distinguono per la loro competenza e dedizione.

L'Enoteca Barnaba è un'esperienza enologica unica, un rifugio per gli amanti del vino che cercano qualcosa di straordinario. Qui troverai una selezione di vini eccezionali, tra cui molte opzioni non convenzionali come biologici, biodinamici e "naturali", ma con una qualità e una storia da scoprire.

Alessio e Chiara sono veri esperti, viaggiatori del vino che hanno esplorato le regioni vinicole più affascinanti per portare a casa le perle più rare. La loro conoscenza si traduce in una lista di vini che è un viaggio sensoriale attraverso il mondo del vino. Ma l'Enoteca Barnaba offre molto di più che semplici bottiglie di vino. Qui, troverai un servizio eccezionale e un'ospitalità calorosa. Alessio e

Chiara sono pronti a condividere le storie dietro ogni vino, a consigliarti e a farti scoprire sapori unici. La loro passione contagiosa si riflette in ogni bicchiere che versano.

Inoltre, l'Enoteca Barnaba non è solo un luogo per degustare vini straordinari, ma anche un'occasione per scoprire i prodotti locali e la cultura del territorio. Loro collaborano strettamente con aziende locali, contribuendo alla sinergia e all'apprezzamento del patrimonio enogastronomico.

Se sei un appassionato di vino o desideri iniziare un viaggio nell'affascinante mondo enologico, non puoi trovare un posto migliore di Arpino e l'Enoteca Barnaba. Qui troverai l'occasione di esplorare vini unici, ricevere consulenze esperte e vivere un'esperienza indimenticabile. Non perdere l'opportunità di visitare questo angolo di paradiso vinicolo, perché l'Enoteca Barnaba di Arpino è molto più di un'enoteca: è un'immersione nell'arte e nella passione del vino.



ENOTECA

BARNABA



Piazza Municipio
ARPINO
Tel. 349 771 5014



di Chiara Carla Napoletano



CASTELLO CAETANI – TREVI NEL LAZIO

Il castello Caetani domina incontrastato la valle dell'Aniene nella quale è collocato, rappresentando il centro più importante tra i paesi dell'area montana dei Simbruini; le sue origini sono molto antiche. In principio fu sede di un oppidum equo e in seguito alla conquista romana nel 299 a.C. divenne sede di Municipium della "Treba Augusta". Il castello così come lo conosciamo oggi è stato fortificato durante il periodo del Medioevo, quando divenne una fortezza templare e il fulcro della difesa dei confini dell'Alta Valle dell'Aniene.

Il castello occupa un'area di circa 800 mq e presenta delle mura merlate alte dai 12 ai 16m, mentre la torre centrale a pianta quadrata svetta con i suoi 21m. L'accesso principale, come documentato da alcune fonti ottocentesche, era a ovest, oggi è inglobato in una delle vicine abitazioni; era costituito da un grande arco a sesto acuto alto 7 m, mentre l'accesso secondario sul lato nord è attualmente l'unico reale punto di ingresso. Una rampa collegava il livello stradale e quello della corte interna. Tra gli anni 80 e 90 del 900 è stata riportata alla luce una cisterna di grandi dimensioni, ricavata interamente nella roccia e completamente intonacata con un impasto simile al coccio pesto, che ha confermato il carattere di Rocca militare del manufatto. Nel 1257 Papa Alessandro IV diede la città di Trevi

come feudo al nipote Rinaldo De Rubeis, signore di Jenne, donandogli anche il castello per rafforzare il feudo che controllava l'Alta Valle dell'Aniene; nel 1262 il feudo passò momentaneamente nelle mani del Monastero di Subiaco per volere di Papa Urbano IV per essere subito riconquistato da Rinaldo De Rubeis, il Papa decise allora di affidarlo ai Cavalieri Templari nel 1263 che ne ampliarono la struttura. Intorno al 1299, il castello fu acquistato da Pietro Caetani, fratello di Bonifacio VIII. I Caetani rimasero signori di Trevi fino al 1471, quando furono cacciati da una rivolta del popolo a causa del malcontento generale del governo del suo signore. In seguito alla cacciata dei Caetani, il castello tornò sotto il controllo del Monastero di Subiaco che lo rese sede della Curia sino al 1753, anno della soppressione della Commenda. In seguito il castello fu completamente abbandonato e danneggiato gravemente dagli agenti atmosferici e dai terremoti. Con l'unificazione del Regno d'Italia, la struttura tornò al demanio, sorsero abitazioni tutt'intorno al castello che fu recuperato e restaurato solo negli anni 80 per volere del Sindaco Paolo d'Ottavi con l'aiuto degli architetti Gianfranco Cautilli, Mario e Renato Morganti. Oggi il castello è visitabile ed è sede del museo storico-archeologico che conserva diversi antichi reperti, al suo interno vengono organizzati eventi e mostre ed è presente anche un'accogliente sala conferenze.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

Siamo partner di una
rete specializzata
in vendita e servizi per
il food service equipment

PRODOTTI ITALIANI
SELEZIONATI E
SERVIZI DI QUALITÀ

ASSOGI

è un consorzio di operatori indipendenti, che propone soluzioni personalizzate di grandi impianti di ristorazione, cucine professionali, cucine per comunità, cucine industriali.



Acquista nel catalogo
Qucino macchinari e
accessori per la
tua attività.

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





di **Alfio Mirone**
Ricercatore d'Eccellenza

TREVI, TRA STORIA E FASCINO CULINARIO

Forno Genuini Sapori

La mia rubrica questo mese vi condurrà dai maestosi bastioni del castello di Trevi nel Lazio fino alla deliziosa cucina Fiuggina, come affermano i cultori della buona tavola: "La scoperta di un nuovo piatto fa più per la felicità dell'umanità che la scoperta di una nuova stella." In questo viaggio, scoprirete proprio questo: la gioia di esplorare le delizie culinarie locali, che sono spesso un rifugio per l'anima. Partendo dal suggestivo castello di Trevi nel Lazio, vi invito a intraprendere un affascinante percorso enogastronomico che vi condurrà attraverso la storia culinaria di questa terra, culminando in un'esperienza emozionante a Fiuggi.

Oltre le antiche mura del castello di Trevi nel Lazio, un luogo intriso di storia e fascino, inizierete il vostro viaggio culinario alla scoperta di un tesoro gastronomico. Qui, nel cuore di Trevi, potrete deliziare il vostro palato con un piatto che ha attraversato i secoli e ancor oggi incanta i sensi: le **Sagne nere**. Questa prelibatezza ha plasmato la storia culinaria di Trevi, portando con sé l'autenticità e la genuinità di una tradizione radicata nel territorio.

Le Sagne nere sono il vero protagonista di questa esperienza gastronomica, un piatto che parla del passato, di ingredienti semplici e di sapienza culinaria tramandata di generazione in generazione. Questa pasta, dal colore scuro e dal sapore unico, racconta la storia di Trevi nel Lazio. Ma la tradizione va oltre alle Sagne nere, qui potrete assaporare la polenta, la pizza sotto ajo coppo, le sagne e fagioli e i quadrucci con legumi. Mentre cerchiamo il ristorante che serve ancora queste prelibatezze, vi consiglio di fare tappa al **Forno Genuini Sapori**, un antico forno che conserva le tradizioni della panificazione. Qui, la famiglia ha preservato le antiche ricette, offrendo

una vasta selezione di dolci tradizionali che riempiono l'aria di fragranza. Il profumo di pane appena sfornato e dolci freschi riempirà i vostri sensi, portandovi indietro nel tempo. E se state cercando il posto perfetto dove gustare piatti locali, vi propongo tre opzioni straordinarie: il **Girasole**, l'**Ostello Colle Mordani** e il **Casale la Foce**.

Ma la vera gioia gastronomica di questa esperienza è a **Fiuggi**, dove si trova un autentico tesoro enogastronomico: il ristorante **Moca Fiuggi Terme**. Qui, potrete gustare piatti d'autore in un'ambientazione incantevole che vi farà innamorare. Il ristorante offre una selezione di piatti straordinari che combinano la tradizione con la creatività culinaria, creando un'esperienza indimenticabile. Provate piatti preparati con ingredienti freschi e di alta qualità, serviti con eleganza e passione.

Quindi, mentre tornate dal castello di **Trevi nel Lazio**, non potete perdervi l'opportunità di concludere la vostra giornata con una cena straordinaria a Fiuggi, immersi nella magia di **Moca Fiuggi Terme**. Preparatevi a deliziare il palato con piatti straordinari e a creare ricordi indimenticabili in uno dei tesori gastronomici della Ciociaria.



Dove il gusto
incontra lo stile

Via Vittorio Emanuele, 18,
Fiuggi (FR)
T. 0775 199 2399





della food blogger Pamela Liccardo



Carbonara e tartufo nero

Con questo piatto, vi condurremo in un viaggio gastronomico straordinario, alla scoperta di un connubio perfetto tra tradizione e lusso: la Carbonara e il Tartufo Nero. Un'esperienza culinaria che trasforma ingredienti semplici in un capolavoro culinario che vi lascerà senza parole. Preparatevi a immergervi in un'armonia di gusto ineguagliabile, dove la pasta si unisce al profumo inconfondibile del tartufo nero, creando un'opera d'arte per il palato.

PREPARAZIONE

Salare l'acqua di cottura della pasta (aggiungere il sale al 10% per litro d'acqua).

Pulire bene il guanciale, rimuovendo la cotenna con un coltello a sega. Tagliarlo a fette spesse di circa mezzo centimetro.

Scaldare leggermente una padella antiaderente, quindi aggiungere il guanciale e farlo sudare dolcemente. In questo modo, rilascerà il proprio grasso nel quale il guanciale andrà a rosolarsi uniformemente. Man mano che il guanciale rilascia il grasso, scolarlo dalla padella filtrandolo attraverso un colino a maglia fine.

Cuocere gli spaghetti in acqua salata fino a cottura completa. Scolare il guanciale su un foglio di carta assorbente. Versare il pecorino in una ciotola capiente, quindi aggiungere i tuorli d'uovo. Macinare il pepe all'interno della ciotola. Aggiungere un mestolo d'acqua di cottura e amalgamare gli ingredienti con

una frusta fino a ottenere un composto omogeneo.

Versare circa metà del grasso del guanciale all'interno del composto e cuocerlo a bagnomaria come se fosse uno zabaglione, sbattendo lentamente con una frusta.

Scolare bene la pasta e aggiungerla nella ciotola con la crema carbonara, quindi aggiungere un po' di acqua di cottura e mescolare bene.

Continuare a mantecare la pasta riportando la ciotola sul bagnomaria. Una volta ben mantecata, aggiungere il guanciale, un altro mestolo d'acqua e riportare di nuovo sul bagnomaria. Mescolare bene e quindi lasciare riposare per circa 1 minuto.

Impiattare lo spaghetti a nido, aiutandoti con pinze e un mestolo. Completare con una spolverata di pecorino romano, una macinata di pepe e una pioggia di tartufo.

INGREDIENTI 4

PERSONE

- Per la pasta
- Spaghettoni 320 gr
- Guanciale 200gr
- Sale grosso q.b.

PER LA CARBOCREMA

- 4 tuorli medi (pasta gialla)
- Grana padano 20 gr
- Pecorino Romano 30 gr
- Acqua di cottura
- Pepe nero macinato
- Grasso di guanciale q.b.

PER LA FINITURA

- Pecorino romano grattugiato 20 gr
- Tartufo nero 50 gr

ZED



Barbour



Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.820015

Sora
Corso Volschi, 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

  WWW.ZEDSTORE.IT



di Marco Sargentini



HAI FATTO LA SCARPETTA?

“Sei pinte di Amara – ordinò Ford Perfect al barista dello Horse and Groom – E presto per favore. Il mondo sta per finire.”

D.Adams

Quando il tempo si arresta, diventa luogo. Non importa sapere perché certi luoghi ci attraggono. Importa sapere che ci sorprendiamo ogni volta che entrano negli occhi; e nel viaggio lascio semplicemente liberi gli occhi di raccontare la storia che vogliono. Sono come il tempo, i luoghi: scorrono e si tuffano in un'acqua più grande, come le parole che si riversano nelle storie, così ci raccontano ciò che è stato per puntare ancora avanti. Per questo raccontare i luoghi, raccontare le loro storie, è un buon modo per saperne delle esperienze che abitiamo. In questa tappa l'Autostoppista si veste da regista d'avanguardia. È da Rosina Cucina di Casa @rosina_cucina-di-casa, nei pressi di Campo de Fiori zona franca per liberi pensatori, giovani ricercatori del senso ultimo della vita che dà appuntamento per appuntare sul suo Taccuino, tutto e nulla. La Guida ci racconta un profumo coinvolgente, un respiro trattenuto al quale è impossibile resistere: le polpette della nonna. Realizzate come Rosina avrebbe desiderato, d'altronde se Dio avesse voluto che seguissimo passo dopo passo le ricette, non ci avrebbe dato le nonne. Marco meraviglioso oste, è pronto ad aprire la porta di casa e del suo cuore, attraverso

lui il vino: Piediroso 7 Moggi Bio Sorrentino Vesuvio (100% Pediroso) @sorrentinovesuvio, colore rosso rubino, croccante elegante e fresco dalla grande mineralità matchata ad una lieve speziatura, entra prepotentemente nella storia e diventa il mezzo attraverso il quale i rapporti umani si consolidano, le anime si consolano e si compiono i miracoli. Da quando esiste l'uomo, nella sua cultura gastronomica non c'è altro modus come la scarpetta alle polpette della nonna che preveda il meraviglioso rituale di incontro tra sensibilità, natura ed emozione. È una gestualità che con la sua delicatezza aiuta a riappropriarsi del tempo e del proprio equilibrio interiore.

LA RICETTA DELLO CHEF

Scaldare il latte e immergervi la mollica del pane, lasciandola in ammollo. Unire la carne macinata, la maggiorana, il parmigiano, il pepe, un uovo intero e impastare bene con le mani. Fare insaporire olio e aglio, aggiungere la passata di pomodoro, il concentrato di pomodoro, un cucchiaino di dado vegetale, un bicchiere di acqua e cuocere a fuoco basso per circa 10/15 minuti. Quando il sugo sarà cotto immergere le polpette. Dopo pochi minuti spegnere il fuoco e lasciare che raffreddi.

NUOVA AFRICA TWIN 2024

COME CAMBIA UNA DELLE MOTO
PIÙ VENDUTE AL MONDO



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

AUTUNNO: LA STAGIONE DELLE VELLUTATE



L'Autunno è la stagione perfetta per gustare le prime vellutate.

La vellutata è una crema morbida, densa e consistente ottenuta frullando verdure, ortaggi o legumi e aggiungendo erbe aromatiche e il brodo vegetale solitamente preparato con carote, cipolle, sedano, patate e pomodori. Esiste una differenza tra vellutata e passato di verdure e sta nella consistenza, appunto perché la vellutata risulta più densa grazie all'aggiunta di addensanti come burro, farina, latte, panna, tuorlo d'uovo. Ovviamente per rendere la vellutata più leggera

è possibile sostituire alcuni di questi ingredienti con le patate (contengono amido che è un addensante) o con la fecola di patate.

La versatilità delle vellutate permette di aggiungere una varietà di ingredienti per creare piatti unici e gustosi: crostini di pane, farro o altri cereali, spezie come curcuma, zenzero, rosmarino, maggiorana, timo, noce moscata.

Vi propongo delle vellutate autunnali con verdure e legumi, semplici e gustose, che riscaldano e saziano.

VELLUTATA DI CAVOLO NERO E CAROTE il cavolo nero è ricco di antiossidanti, vitamine e minerali (calcio e ferro); le carote sono ricche di vitamina C. Si può completare il piatto con lo zenzero che fa da contrasto con il suo sapore pungente.

VELLUTATA DI FUNGHI E ZUCCA due ingredienti tipici della stagione autunnale. Si possono usare i funghi champignon (fonte di vitamine del gruppo B e di potassio) e si completa il piatto con il rosmarino.

VELLUTATA DI PATATE E PORRI le patate dolci sono un'ottima fonte di vitamina A. Il loro sapore si abbina bene con la cannella o la paprika.

VELLUTATA DI CECI E LENTICCHIE i legumi sono fonte di proteine, fibre e ferro. Risulta un piatto saziante e con un alto valore nutritivo.

Ricordatevi di aggiungere sempre alla vellutata un filo di olio evo a crudo per completare il piatto.



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



IL NOBILE NETTARE: IL VINO E I SUOI BENEFICI

Le radici del vino affondano nella storia dell'umanità, risalendo a tempi antichi in cui la vite selvatica cresceva spontaneamente e la civiltà non faceva che cominciare a prendere forma. Dall'Età del Bronzo sono emersi semi di vite selvatica, suggerendo una connessione millenaria tra l'uomo e questa straordinaria pianta. Anche gli antichi egizi, con il loro profondo legame con il dio Osiride, veneravano la vite e facevano del vino un simbolo di cultura e prosperità.

Il vino ha sempre ispirato poeti e artisti con la sua profonda essenza, e la vite è stata vista come una pianta nobile fin dai tempi biblici. La sua simbologia è evidente quando Cristo stesso si paragona a una vite e il vino a lui si collega, rappresentando il suo divino sangue versato per la redenzione dell'umanità.

Oltre al suo valore storico e simbolico, il vino offre anche benefici per la salute. È noto per contenere sostanze antiossidanti che possono proteggere il cervello e il cuore. Tuttavia, è importante ricordare che, come con qualsiasi alimento, la moderazione è essenziale. **Non dovremmo superare i due bicchieri al giorno per godere appieno dei suoi benefici senza eccedere.**

Il vino, con la sua storia millenaria e i suoi benefici per la salute, continua a essere un compagno prezioso nella vita di molte persone. Che si tratti di condividere un brindisi con gli amici o di sollevare un calice alla salute, il vino rimane un elisir di gioia e un simbolo di benessere per il corpo e lo spirito. La vite e il suo frutto ci offrono un dono senza tempo, avvolgendoci in una storia di passione, cultura e salute.



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

MOCA FIUGGI TERME - Via Vittorio Emanuele,
18 - Tel. 0775 1992399 - 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

Triticum



Corso della Repubblica 10,
Frosinone
T. 0775 152 2435

triticumsrls20@gmail.com



ENOTECHE & CANTINE

ENOTECA DI APICIUS ALATRI - Via Giacomo

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 TERENCEI - 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

M.S.G. Campano
Tel. 0775 501032 - PIGLIO

DF GOCCE - Via Camminate, 64

A. S. G. Campano
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 LICINIUS - Via Gregorio Magno, 32

Tel. 339 3801635 - VENAFRO

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



Otovision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

FROSINONE
Via Monti Lepini Km 1.200
Tel: 0775.290922

SORA
Corso Volsci, 35
Tel: 0776.831363

CASSINO
Corso della Repubblica, 19
Tel: 0776.302817

Numero Verde

800.500.569

www.otovision.it

APERITIVANDO IN CITTÀ

Esplorando il Mondo del gin: la passione di D'Arpino Caffè



INGREDIENTI

- 4 parti di acqua tonica
- 1 parte di gin, 1 fettina di limone

PREPARAZIONE

Riempire un bicchiere alto con del ghiaccio fino all'orlo.

Versare il gin nel bicchiere, utilizzando un dosatore per ottenere la giusta quantità.

Aggiungere l'acqua tonica fino a riempire completamente il bicchiere.

Mescolare delicatamente per evitare di perdere l'effervescenza.

Per finire, decorare il cocktail con una sottile fettina di scorza di limone.

Questo spirito distillato, amato da molti, ha guadagnato una posizione di rilievo nel cuore dei bevitori di cocktail di tutto il mondo. E mentre l'industria del gin continua a crescere, è fondamentale scegliere prodotti di qualità, il che ci porta all'attenzione verso D'Arpino Caffè, un luogo dove la passione per il gin è ben evidente.

D'Arpino Caffè, noto per la sua vasta selezione di vini, birre speciali e la dedizione alla qualità, è guidato dai fratelli Marco e Simone, veri promotori dell'eccellenza nella loro offerta. Questo mese, vi stupiremo con una lunga lista di cocktail a base di gin, ma oggi ci soffermeremo sul classico e intramontabile: "Gin Tonic".

Il gin è un distillato unico, con una complessità di aromi che spiccano grazie al ginepro. Le spezie classiche come il cumino, il cardamomo e il pepe si mescolano con profumi e sapori acidi di zenzero e agrumi. Questo lo rende la base perfetta per cocktail freschi e carismatici.

Il Gin Tonic la semplicità dell'eccellenza ma al contempo uno dei più iconici. La sua austerità e il gusto amaro sono un incantesimo irresistibile per molti, mentre altri lo amano per la sua bevibilità senza tempo. Ecco come preparare un Gin Tonic perfetto:

Il tuo Gin Tonic è pronto da gustare.

Il Gin Tonic è un cocktail che celebra la purezza dei suoi ingredienti e l'importanza di una buona miscelazione. Il gin di alta qualità e l'acqua tonica fresca sono essenziali per garantire un risultato straordinario.





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  



DF[®]
GOCCE



Spirits Selection

BY CONCOURS MONDIAL DE BRUXELLES

The United Nation of Fine Spirits



2023



THE BEST OR NOTHING

www.dfgocce.com