

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**La magia
del Natale in
8 capolavori
presentati
da Babbo
Natale**

**Torna la chef Laura
Panarese con due
creazioni per le
feste di Natale**





di Daniele Attini



UN INVITO A ESPLORARE IL MONDO DI TERRAZZE DELL'ETNA

Nell'appuntamento di questo mese, vi invito a immergervi nella terra siciliana, dove il vino non è solo una bevanda, ma un'antica passione che scorre attraverso le colline del Parco Naturale dell'Etna. Qui, tra vigneti baciati dal sole e terrazzamenti in pietra che raccontano storie millenarie, sorge Terrazze dell'Etna, una cantina che incarna l'essenza stessa di questa terra ricca di storia e tradizione. Siate pronti per un viaggio attraverso i secoli, guidati dalla maestria vinicola di una famiglia appassionata che ha trasformato la passione in una storia avvincente.

Immaginatevi sul versante nord-ovest del vulcano attivo più alto d'Europa, circondati da antichi vigneti, palmenti e terrazzamenti in pietra che raccontano storie di un passato glorioso. Questo è il palcoscenico di **Terrazze dell'Etna**, un luogo dove la famiglia Bevilacqua ha riportato in vita non solo le vigne, ma anche un antico ambiente agricolo che è una testimonianza tangibile della loro dedizione alla storia e all'ambiente, contribuendo non solo al recupero ambientale ma anche alla riscoperta dell'autenticità del territorio.

Terrazze dell'Etna è un connubio tra tradizione e innovazione, con una connessione unica con la natura.

Il **Nerello Mascalese**, vitigno autoctono, è il cuore pulsante dell'azienda. Con una combinazione di

antiche tradizioni e moderne tecnologie, l'azienda preserva il terroir del vulcano attivo, creando vini che sono una storia unica da raccontare al mondo. Ogni sorso rivela la ricca storia e la passione che permeano il suolo vulcanico.

Ma in questi giorni di festa, immergetevi nel culmine di questa esperienza sensoriale: il **Rosé Brut di Terrazze dell'Etna**. Questo spumante Metodo Classico, una sinfonia di raffinatezza e complessità vulcanica, è composto per l'80% da **Pinot Nero** e per il 20% da **Nerello Mascalese**, e ha maturato per ben 50 mesi sui lieviti. Il risultato è un'esplosione di emozioni e sapori, un inno alla maestria vinicola che solo Terrazze dell'Etna sa offrire.

In queste festività, vi invito a sollevare il calice e a brindare con Terrazze dell'Etna. Il loro Rosé Brut è più di un semplice vino; è una poesia aromatica che cattura l'anima della Sicilia. Un invito a condividere, celebrare e assaporare l'eccellenza di una tradizione vinicola che abbraccia la natura e racconta storie di passione. Salute e buone feste!

TERRAZZE DELL'ETNA



mida
quality drink



cantinemida.it

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



6

ECCELLENZE CIOCIARE

Macelleria Salumeria Minori
100 anni di evoluzione di un
mestiere antico
di Alfio Mirone

14

PANETTONI DA SOGNO

Panettoni da sogno: le storie dietro
gli 8 maestri artigiani
di Babbo Natale

26

I CASTELLI DELLA CIOCIARIA

Ausonia: Castello di Fratte
di Chiara Carla Napoletano

28

PRANZO DI NATALE

Anatra in agrodolce al melograno
di Laura Panarese

54

GUSTI DA FAVOLA: LE RICETTE PER I
PICCOLI CUOCHI

Cucina di Natale con la maestra:
impariamo, cuciniamo e
divertiamoci insieme
della Maestra e Cuciniera

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

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

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



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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Triticum



RISTOR IMPIANTI
Arredamenti ed attrezzature professionali

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

DF
PARAFARMACEUTICI S.G.S.

CHIARA D.
YOUNIQUE

SARANDREA
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Collegato dal 1918

Le Car
Nascoria
MACELLERIA-GASTRONOMIA
EROTICA

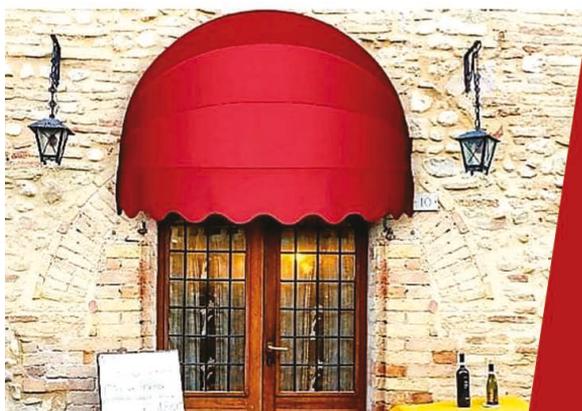
Otovision[®]
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

CAMPOLI
Gomme[®]
di Campoli Filice & 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 *Alfio Mirone* Ricercatore di Eccellenze



MACELLERIA SALUMERIA MINORI

100 anni di evoluzione di un mestiere antico

Fausto Minori, il custode dell'antica arte della macelleria, celebra con orgoglio un secolo di tradizione familiare. Nella pittoresca Serrone, nel cuore della provincia di Frosinone, la Macelleria Minori ha resistito al passare del tempo, grazie alla passione e alla dedizione di questa famiglia.

Da oltre cent'anni, si dedicano all'arte della lavorazione delle carni, trasmettendo di generazione in generazione l'impegno e la passione che sono diventati la base solida del successo futuro. Oggi, Fausto è il capo famiglia, ma c'è un nuovo protagonista che sta prendendo le redini dell'azienda: suo figlio Francesco.

Francesco Minori, con il suo impegno e la sua formazione, si sta imponendo come il futuro dell'azienda. La macelleria, che ha visto la guida sapiente del padre, ha ora una nuova prospettiva con Francesco al timone.

L'azienda è conosciuta per la sua ricerca spasmodica di carni di alta qualità, provenienti da allevamenti alla stato brado e semi brado. Fausto, insieme a Francesco, assicura che solo le migliori carni arrivino sulle tavole dei clienti, mantenendo intatta la dedizione alla qualità che è diventata un

tratto distintivo dell'azienda.

La maestria artigianale dei salumi è un altro elemento distintivo. Seguendo la tradizione di famiglia, conferiscono ai loro salumi sapori unici e qualità ineguagliabili, trasformando ogni pezzo in un'opera d'arte gastronomica che racconta la storia di una famiglia e della sua passione per la carne di qualità.

La Macelleria e Salumeria è rinomata anche per i sapori unici della carne di maiale nero. Attraverso anni di esperienza e sperimentazione, hanno perfezionato le tecniche di lavorazione per offrire ai clienti un'esperienza gastronomica senza pari.

Oggi, con la guida di Fausto e il contributo attivo di Francesco, continua a essere una destinazione di riferimento per gli amanti della carne di qualità. La famiglia Minori celebra con orgoglio e gratitudine un secolo di impegno e amore per l'arte della macelleria, guardando al futuro con la stessa passione che ha caratterizzato la loro storia centenaria.

Un applauso caloroso a tutta la famiglia, augurando loro un futuro altrettanto ricco di successi e soddisfazioni.



Con un secolo di attività,
la Macelleria Minori si
conferma Eccellenza del
territorio, selezionando le
migliori carni fin
dall'allevamento.



Via Prenestina, 306
Serrone - Tel. 0775 595774



IL FESTOSO BANCHETTO NATALIZIO

In occasione del Natale, concedetevi un'immersione nei sapori autentici della stagione. Dal mare alla terra, dai formaggi ai dolci, permettete che la tavola si riempia di gioia e tradizione. Noi di Ciociaria&Cucina vi aiuteremo a scegliere i piatti perfetti per condividere l'amore e la gioia delle festività con coloro che più amate.

È il momento ideale per abbracciare i doni che la stagione ci offre, creando una tavola che celebra il meglio dei prodotti di stagione. Un autentico viaggio culinario natalizio attende chiunque desideri trasformare il proprio tavolo in un'esperienza indimenticabile.

Cominciamo con gli **antipasti** che scaldano il cuore, un viaggio gastronomico che risveglia i sensi. Dalle tapas gourmet che portano in tavola l'eleganza del Natale, alle idee di Cristina Todaro, fino alla selezione di formaggi stagionati e marmellate fatte in casa per un tocco di dolcezza che delizierà i vostri ospiti.

I **primi piatti** avvolgenti e ricchi di tradizione, sono un inno alla tradizione e al calore familiare. Questo mese, i nostri chef condivideranno con voi ricette

uniche e apprezzate, riportando in vita sapori antichi e tecniche culinarie tradizionali. Sarà un viaggio culinario senza pari, dove le pagine della rivista si riempiranno di idee innovative e gustose. Tutti i **secondi piatti** brilleranno di sapore. Questo mese, gli chef metteranno in risalto piatti principali straordinari, arricchiti da ingredienti di stagione. Sarà un'opportunità per scoprire nuovi abbinamenti e presentazioni che renderanno il vostro pranzo natalizio ancora più memorabile.

Il momento più **dolce** del pasto deve essere all'altezza delle aspettative natalizie. Il panettone artigianale farà brillare gli occhi di grandi e piccini. Completate il vostro dessert con una selezione di cioccolatini artigianali e biscotti natalizi per un tocco finale che delizia il palato.

Per accompagnare la vostra vigilia o il pranzo di Natale, optate per una selezione di vini che valorizzino i sapori dei piatti proposti. Un elegante spumante per l'aperitivo, un rosso strutturato per i secondi piatti di carne o un bianco che si leghi con i piatti di pesce e un dolce passito per concludere in bellezza.

Buon Natale e Buon Appetito!



Fili di seppia al mandarancio su crema di finocchio

Durante il Natale, tra le meraviglie visive delle tavole sontuosamente imbandite, spiccano piatti che riescono a stimolare l'appetito solo con il loro aspetto. Al Nord Italia, il Natale è sinonimo di shopping, mentre al Centro e al Sud diventa un'occasione unica per deliziare il palato con prelibatezze culinarie. I mercati si riempiono di prodotti imprescindibili per la festa. In questa ricetta, ho pensato alla tradizione della Vigilia, dedicata al pesce, e ho abbinato le seppie con il mandarancio, un frutto che, insieme ai mandarini, non può mancare durante le festività, e il finocchio, un ortaggio tipico delle insalate invernali. Buon Appetito!"

"La cucina è un atto d'amore. Quando cuciniamo, trasmettiamo il nostro affetto attraverso il cibo."

C&C

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 seppie da 300g
- 2 finocchi teneri con barbetta
- 4-5 mandaranci senza semi
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva (per l'emulsione)
- aglio
- olio extravergine
- sale e pepe



PREPARAZIONE

Tagliare due mandaranci a metà, con tutta la buccia, e spremere il succo in un boccale utilizzando uno spremiagrumi. Aggiungere a filo l'olio extravergine e un pizzico di sale. Con un frullatore ad immersione, creare un'emulsione da utilizzare successivamente.

Mondare i finocchi, mantenendo da parte la barbetta per l'impattamento. Tagliare finemente mezzo finocchio, condire con un filo d'olio e poco sale, tenendo da parte (sarà la base dell'impattamento).

Con il restante finocchio, preparare una crema: tagliare i finocchi a cubetti, inserirli in un piccolo frullatore con olio extravergine, sale e pepe. Frullare fino a ottenere un composto cremoso, passandolo attraverso un setaccio per eliminare le fibre e ottenere una crema liscia.

Preparare gli altri due mandaranci per l'impattamento: togliere la buccia e le pellicine degli spicchi, tagliarli in piccoli pezzi.

Tagliare le seppie ottenendo fili abbastanza sottili. In una padella antiaderente, far scaldare dell'olio con uno spicchio d'aglio e saltare velocemente i fili di seppia con poco sale e pepe.

Pronti ad impiattare: alla base, la crema di finocchio con le barbette e i finocchi tagliati sottili, aggiungere le seppie e condire con l'emulsione al mandarino.

Buon appetito e buon Natale!



della Personal Chef **Cristina Todaro**



In questa atmosfera magica, vi presentiamo la nostra Ghirlanda Natalizia, un capolavoro culinario concepito appositamente per la cena della Vigilia di Natale. Questa deliziosa composizione di sapori marini si trasforma in un'opera d'arte gastronomica, portando con sé l'essenza autentica del Natale. Ogni morso diventa un momento di festa, un regalo per il palato, mentre i profumi avvolgono la tavola in un abbraccio caloroso. In questa Vigilia di Natale, la Ghirlanda Natalizia è pronta a essere il protagonista indiscusso della vostra cena, creando ricordi gustosi e indimenticabili.

"La scoperta di un nuovo piatto è più preziosa per il genere umano che la scoperta di una nuova stella."

C&C

PREPARAZIONE

Come prima operazione, tagliate la zucca a piacere e mettetela in una ciotola con olio extravergine di oliva, aceto di mele, sale e pepe. Lasciate marinare almeno un'ora. In acqua bollente poco salata inserite i tentacoli di polpo dopo averli sciacquati sotto l'acqua corrente; cuocete finché la forchetta non forzerà ad entrare (ci vorranno 30-40 minuti), scolate e lasciate da parte.

Fate ritirare l'acqua di cottura del polpo alzando la fiamma fin quando non diventa la metà; trasferite in una padella ed ottenete una riduzione; mettete in frigo a raffreddare. Mondate le alici togliendo la testa e le viscere e sciacquate. Tagliate i pomodorini a metà, trasferiteli in teglia su carta forno con olio extravergine di oliva, sale, zucchero e origano, e infornate a 160°C per 40-45 minuti.

Portate a bollire dell'acqua ed immergete i ciuffi di broccolo, cuocete per 10 minuti. Scolate e raffreddate. Portate a bollire dell'acqua in una pentola capiente; inserite il filetto di baccalà e cuocetelo per 15 minuti. Scolate e togliete la pelle e le spine. Saltate le mazzancolle in padella con olio. Riprendete la riduzione di acqua di polpo e trasferitela in un boccale dove aggiungendo dell'olio e del limone, possiamo ottenere un'emulsione o addirittura una maionese di polpo da utilizzare per condire il pesce.

Portate dell'olio extravergine a 170°C; infarinate le alici e friggetele velocemente. Tagliate i tentacoli di polpo. Siamo pronti a formare la nostra GHIRLANDA.

Buon Natale a tutti.

Ghirlanda natalizia

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di tentacoli di polpo
- 500 g di filetto di baccalà dissalato
- 300g di alici
- 8 mazzancolle con carapace
- 10 pomodorini ciliegino gialli
- 200g di zucca cruda
- ciuffi di broccolo barese
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- aceto di mele
- zucchero
- origano



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com



Lo staff di RistorImpianti
vi augura Buone Feste e
Felice Anno Nuovo





di Livia Gualtieri

BABBO NATALE DEL TERZO MILLENNIO



Il mese di Dicembre ci porta a pensare alle festività e queste evocano alla mente scenari imbiancati e paesaggi nordici. Ai bimbi vengono raccontate storie in attesa che Babbo Natale arrivi dal Grande Nord con la sua slitta trainata da renne, portando doni. Immaginiamo scenari polari e villaggi sperduti in mezzo ai ghiacci, dai quali il simpatico "vecchietto" giungerà. E l'atmosfera di festa cancella la coscienza di quanto quei luoghi stiano mutando a causa dei cambiamenti climatici e il rischio di perdere ciò che oggi diamo per scontato nel nostro bellissimo e sofferente pianeta, nella natura come l'abbiamo sempre conosciuta.

Gli scienziati ci dicono che nel 2100, un periodo che a noi sembra ancora molto lontano perché percepiamo il tempo secondo il metro della durata della nostra vita, ma che, geologicamente parlando, è molto più breve di quanto crederemmo, la maggior parte dei ghiacciai alpini potrebbe essere sparita.

Questo sarebbe un danno enorme, non soltanto perché perderemmo i magnifici paesaggi che oggi ammiriamo, ma anche importanti risorse idriche e la memoria storica di parte del nostro pianeta e dei cambiamenti in esso intercorsi lungo i millenni. Infatti il ghiaccio contiene, nelle sue stratificazioni, polveri atmosferiche, gas, isotopi radioattivi e resti biologici di forme di vita e costituisce un archivio naturale della storia del nostro pianeta e dei cambiamenti subiti nel corso delle varie ere.

Per questo nel 2015 è nato il progetto Ice memory, tra l'Università Ca Foscari di Venezia, il Cnr e l'Università di Grenoble, volto a prelevare carote di ghiaccio nei siti a maggior rischio di scioglimento per poi stoccarle in una sorta di banca del ghiaccio in Antartide, dove potranno essere studiate e conservate a memoria del passato per le generazioni future.

Quando, cioè, Babbo Natale non potrà più scendere sui tetti dalla sua baita in mezzo ai ghiacci e i bimbi sentiranno storie molto diverse da quelle che sono state raccontate a noi. Questo Natale, con un po' di fervida fantasia - quella che accompagna sempre l'infanzia e i momenti più magici - immaginiamo che i ricercatori siano i Santa Claus del futuro e che le loro colorate tute da scalatori prendano il posto della giubba rossa bordata di candida pelliccia; che i mezzi da neve siano le slitte futuriste e i doni, fatti al pianeta e ai nostri discendenti, siano quei preziosi spezzoni di ghiaccio conservati, non in uno chalet, ma in una grotta scavata nel ghiaccio a -54° , accanto alla base Concordia. Non sarà un dono solo per noi, ma per tutta l'umanità. E, insieme al mistero e alla celebrazione della nascita santa in una povera grotta di pastori, nascita che ha cambiato per sempre la storia dell'umanità, guardiamo con ammirazione a questa grotta gelida in Antartide, luogo di ricerca e di pace perché libero da rivendicazioni di qualsiasi paese e da azioni militari. E, dunque, ideale per essere accostato ad una festa di pace e fratellanza.

Ogni boccone,
un'ode al gusto e al
piacere con il
nostro panettone
artigianale

dolce o salato
Aurora



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



di *Alfio Mirone* Ricercatore di Eccellenze



PANETTONI DA SOGNO: LE STORIE DIETRO GLI 8 MAESTRI ARTIGIANI

Gli otto artigiani che producono i migliori panettoni artigianali

Il Natale è nell'aria, e cosa c'è di meglio per addolcire le festività se non un delizioso panettone artigianale? In un mondo di dolci industriali, gli otto maestri dietro a queste prelibatezze si distinguono per la loro passione, creatività e dedizione al made in Italy. **Fausto Ferrante, Tony Di Nardo, Loretta Fanella e Caffè Competelli, Pasticceria Aurora, Agricoltura e Benessere, Liquoreria Sarandrea, L'Amaretto di Guarcino e Angelica Baldassarra** sono gli artefici di panettoni unici che rendono speciale ogni tavola natalizia.

Differenze tra panettone artigianale e industriale

Il panettone artigianale si distingue per la sua produzione limitata, la qualità delle materie prime e la lavorazione attenta. I piccoli produttori evitano il lievito di birra e i conservanti, privilegiando il lievito naturale e la lunga lievitazione che contribuiscono a una consistenza morbida e una maggiore digeribilità. La freschezza è garantita

dalla produzione, consigliando la vendita entro uno o due settimane.

D'altra parte, il panettone industriale spesso utilizza il lievito di birra per accelerare la produzione, sacrificando la qualità del processo di lievitazione. L'uso di conservanti contribuisce a una maggiore durata ma influisce sulla freschezza e sulla qualità complessiva del prodotto.

Gli Ingredienti per un panettone al top

La base di un panettone artigianale di eccellenza include acqua, farina, zucchero, burro, uova, latte, scorzette di arancio e cedro candite, uvetta sultanina, lievito naturale e sale. L'uso di ingredienti di alta qualità, come burro d'alpeggio, buona panna e uvetta di Corinto macerata in vini profumati, contribuisce a un prodotto finale di livello superiore.

Il segreto del panettone artigianale di qualità risiede nella maestria degli artigiani, nella selezione accurata degli ingredienti e nell'amore per la tradizione. Ogni fetta è un assaggio di passione e dedizione, un viaggio attraverso il tempo e il gusto che rende il panettone artigianale una vera e propria opera d'arte culinaria.

il Panettone di Federica

Chi lavora con le mani
è un operato

Chi lavora con
è un arti



Via Arringo, 5 • 03016 Guarcino (FR)
Tel.: +39 333 764 7355 • info@lamarettodiguarcino.com
www.lamarettodiguarcino.com





Fausto Ferrante: creatività senza confini

Fausto Ferrante, è un creatore senza confini. Il suo panettone artigianale è un'esplosione di creatività, con gusti originali e fantasiosi. Ogni fetta è una sorpresa, un viaggio attraverso la mente innovativa di uno maestro che osa andare oltre i confini tradizionali.

Tony Di Nardo: raffinatezza e creatività

Tony Di Nardo è un virtuoso della pasticceria, noto per la sua raffinatezza e creatività. Il suo Rinascimentale Panettone è una celebrazione di sapori sofisticati e di una maestria che ha radici profonde nella tradizione italiana. Ogni strato di questo panettone racconta una storia di perfezione artigianale e di un impegno per l'eccellenza.

Liquoreria Sarandrea: incanto alla sambuca

Il panettone alla sambuca della Liquoreria Sarandrea è una magia gustativa. L'azienda, con radici profonde nella tradizione liquoriera, trasforma il panettone in un capolavoro artigianale. Ogni fetta è un viaggio sensoriale attraverso l'incanto dell'erba aromatica.

Federica Verdecchia di L'Amaretto di Guarcino: dolcezza autentica

L'Amaretto di Guarcino porta avanti una tradizione di dolcezza autentica. Il loro "Panettone delle Meraviglie" è una celebrazione delle delizie locali, un omaggio alla ricchezza del territorio. Ogni morso racconta una storia di amore per la propria terra e per la tradizione pasticceria.

Loretta Fanella e Caffè Campetelli: l'arte del caffè

Caffè Campetelli, un nome che evoca l'arte e la passione per il caffè. Affidandosi alla pasticceria delle stelle, Loretta Fanella, il loro panettone artigianale è una fusione di sapori ricercati. Ogni fetta è una tazza di caffè avvolta in una nuvola di dolcezza, una creazione che trasmette la dedizione a offrire esperienze uniche.



Angelica Baldassarra: poetessa della tradizione

Angelica Baldassarra ha dedicato la sua vita alla creazione di prelibatezze dolciarie. Il suo panettone dei sensi, una sinfonia tra territorio e passione, riflette la sua profonda connessione con l'arte bianca. Ogni morso è una poesia gustativa

Campetelli
CAFFÈ DAL 1982

**dal nostro caffè al panettone
artigianale è un attimo**



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





che racconta la sua storia d'amore per il panettone e la tradizione natalizia.

Pasticceria Aurora: emozioni dolciarie

La Pasticceria Aurora è custode delle emozioni dolciarie. Il loro "Panettone che emoziona" è un omaggio alle radici, una rappresentazione gustativa della storia e della passione che alimenta questa storica pasticceria. Ogni fetta è un tuffo nei ricordi, un assaggio di autenticità.

Agricoltura e Benessere: viaggio nell'olio extra vergine

Agricoltura e Benessere offre un viaggio gustativo attraverso il loro panettone artigianale. Con ingredienti di prima qualità, come l'olio extra vergine, creano un'esperienza gustativa unica. Ogni morso è un viaggio sensoriale che celebra la connessione tra l'olio e il cioccolato.



Il Panettone Artigianale è un fenomeno in crescita, una vera stagione d'oro. Da prodotto di nicchia a protagonista globale, il panettone ha conquistato il palato di maestri pasticceri, chef e consumatori consapevoli. Il suo Rinascimento è il risultato dell'impegno di veri artigiani che, qualche decennio fa, si sono dedicati a preservare e diffondere la tradizione del panettone.

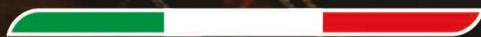
Oggi, il panettone artigianale non conosce confini. I grandi maestri, affrontando un aumento di produzione anno dopo anno, continuano a stupire con creazioni uniche e di altissima qualità. Il panettone è diventato un simbolo della pasticceria lievitata italiana, una tradizione che è rinata grazie alla passione e alla dedizione di chi crede nel valore della qualità artigianale.

In un mare di opzioni, dai gusti tradizionali a quelli innovativi, il panettone artigianale è la scelta perfetta per chi cerca un'esperienza gastronomica autentica e indimenticabile durante le festività natalizie. Con questi otto maestri dietro le quinte, il panettone diventa molto più di un semplice dolce: è un'opera d'arte culinaria che celebra la ricchezza e la diversità del made in Italy. Prepariamoci a deliziarci con questi capolavori natalizi e a rendere il nostro Natale ancora più speciale.





Agricoltura e Benessere



**NATALE ALL'EXTRAVERGINE
DI AGRICOLTURA E BENESSERE**

I nostri esclusivi dolci all'olio extravergine in **EDIZIONE LIMITATA**

Via Farnese Nord snc - 03020 PICO (FR) Tel. 338 561 1193

agricolturaebenessere@gmail.com  



FILETTO DI VITELLO ALLA SAMBUCA SARANDREA E ARANCIA

Nel cuore del Natale, quando la tavola si veste di festa e l'atmosfera si impregna di magia, proponiamo un piatto straordinario che incanterà i vostri commensali: il Filetto di vitello alla sambuca e arancia. Un connubio di sapori avvolgenti che trasforma il pranzo di Natale in un'esperienza gastronomica unica.

"Christmas is a time when you get homesick, even when you're home"

C&C

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 filetto di vitello intero (circa 450g)
- 1 cucchiaino di semi di finocchio
- 1 bicchiere di sambuca Sarandrea
- il succo di 1 arancia e 1/2
- 1 arancia
- 1 cucchiaino di miele d'arancio
- 1 bicchiere di brodo vegetale
- 1 cucchiaino di maizena
- 1 noce di burro
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

PROCEDIMENTO

Iniziate massaggiando amorevolmente il filetto con una sinfonia di sapori: semi di finocchio, miele d'arancio, sale e pepe. Lasciate che questi aromi si intreccino, regalando al filetto un'anticipata magia culinaria.

In una padella, con maestria e passione, fate rosolare il vitello fino a renderlo dorato e caramellato. Quindi, uno scintillante bicchiere di **Sambuca Sarandrea** entra in scena, trasformando la cucina in un palcoscenico di profumi avvolgenti. Trasferite il filetto in un forno preriscaldato, dove danzerà tra le fiamme a 200°C, fino a raggiungere la sua perfetta sinfonia di cottura.

Mentre la carne si libra tra gli aromi del forno, preparate la salsa che sarà la sua dolce compagna. Sambuca, succo d'arancia e brodo vegetale si fondono in un bollente abbraccio. La maizena, in un gesto magico, trasforma la miscela in una salsa densa e vellutata, pronta ad avvolgere ogni boccone.

Tagliate il filetto a fette generose, adagiate il filetto su un letto di questa salsa avvolgente e su fette sottili di arancia, arricchita dalla sua polpa.

Un mistero di sapori che si incontrano per creare un'esperienza indimenticabile. Il Filetto di vitello alla Sambuca e arancia, una sinfonia di gusto che eleva il pranzo di Natale a un'arte culinaria senza confini.



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



dello Chef Fausto Ferrante



Aglio e olio di mare

*Questo piatto è un'ode ai sapori mediterranei, un abbraccio caldo alle radici culinarie che rendono le **festività** così speciali. Immaginatevi seduti attorno a un tavolo addobbato, le luci soffuse rispecchiate negli sguardi affettuosi, mentre il profumo del mare e delle spezie danza nell'aria.*

Questo piatto non è solo cibo, è una celebrazione culinaria che incarna l'amore e la tradizione.

Unitevi a noi in questa danza di sapori, dove ogni ingrediente è una nota di un'armonia natalizia.

"La cucina è un atto di amore, un regalo da condividere."

C&C

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 gr di spaghetti
- 12 filetti di acciughe sott'olio
- 120 gr di salsa di pomodorini ciliegini gialli
- 4 spicchi di aglio
- 100 gr di pane raffermo
- 1 bustina di nero di seppia
- olio evo
- olio aromatizzato al limone
- 1 rapa rossa cotta al vapore e frullata
- erbe aromatiche miste (timo, prezzemolo e maggiorana freschi)

PREPARAZIONE

Cominciamo con il fare il crumble di pane al nero di seppia. Tagliamo a dadini il pane raffermo, aggiungiamo un cucchiaino di nero di seppia e mescoliamo permettendo al colore di avvolgerlo completamente. Tostiamolo in forno ventilato a 190°, mescolandolo alle erbe aromatiche, fino a quando sarà ben secco. Teniamolo da parte a raffreddare.

A questo punto frulliamolo fino a raggiungere una granulosità grezza e difforme. Teniamolo da parte spargendolo sul fondo di un piatto così da permettergli di asciugarsi per bene.

Ora mettiamo a cuocere gli spaghetti in acqua salata. In una padella facciamo scaldare gli spicchi d'aglio tagliati a metà, aromatizzando così l'olio con la loro essenza.

Quando saranno ben imbianditi aggiungiamo un mestolo di acqua della pasta, i filetti di acciughe e la salsa di pomodorini ciliegini gialli e lasciamo cuocere a fuoco vivo.

Scoliamo gli spaghetti quando saranno molto al dente e trasferiamoli nella padella per terminare la loro cottura girando continuamente permettendo così all'amido di amalgamarsi con la salsa. Togliamo l'aglio dalla padella. Frulliamo a questo punto la rapa rossa cotta al vapore e, aggiungendo un pochino di acqua alla volta, realizziamo una densa crema rossa. Trasferiamola nella padella con gli spaghetti e mantechiamo fino a vedere la pasta cambiare totalmente il suo colore.

Siamo al momento dell'impiattamento, realizzando un nido ben stretto e compatto che andremo a coprire con una manciata di crumble al nero di seppia e un ciuffetto di prezzemolo, oltre ad un giro di olio aromatizzato al limone di ottima qualità.

Buon appetito e buon Natale.



DA FAUSTO
DÉLICATESSE



DA FAUSTO
RISTORANTE

A Natale regala
l'Artigianalità *d'autore*



ARANCIO BIONDO
ARANCIA & CIOCCOLATO

DEVOZIONE
ARANCIA & UVETTA

DIVINA GIULIA
AMARENA & VANIGLIA

IL MAGNIFICO
ALBICOCCA & AMARETTO



P.za C. Beccaria, 6 - Fondi (LT) Italy
Tel.: (+39) 0771531268
Web: www.dafausto.it



di Angelica Baldassarra

Cari amici del Natale, sono entusiasta di presentarvi il mio dolce natalizio, un'alternativa golosa al panettone ricca di ingredienti salutari. Con amore e dedizione, ho creato questo capolavoro per arricchire i vostri menu natalizi con un tocco speciale. Benvenuti nella magia del mio dolce natalizio.



Il dolce Natalizio di Angelica

INGREDIENTI PER 8-10 PERSONE PER L'IMPASTO

- 200 g di uvetta
- 150 g di mirtilli rossi essiccati
- 100 g di avocado
- 100 g di farina integrale
- 50 g di farina di farro integrale
- 70 g di datteri snocciolati
- 1 cucchiaino di semi di lino
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di lievito per dolci
- Mezzo cucchiaino di bicarbonato
- Un pizzico di sale

PER LA GHIACCIA

- 100 g di datteri snocciolati
- 100 ml di acqua
- Succo di mezzo limone
- 30 g di mandorle tritate

PER LA BAGNA:

- 50 ml di vino moscato o passito

PROCEDIMENTO

Ammollate i mirtilli rossi in 80 ml d'acqua per almeno un'ora o preferibilmente durante la notte.

Mettete a bagno in 90 ml d'acqua i semi di chia con la farina di semi di lino e i datteri sminuzzati per 30-60 minuti. Mettete anche i datteri per la ghiaccia in ammollo in 120 ml d'acqua. Frullate i semi e i datteri per l'impasto fino a ottenere una pasta omogenea. Mettetela da parte. Frullate anche i datteri per la ghiaccia fino a ottenere una crema e congelatela in un sacchetto per alimenti.

Mescolate la farina integrale con la farina di farro. Aggiungetene una manciata all'uvetta e mescolate bene. Setacciate la restante farina con un pizzico di sale, lievito e bicarbonato. Frullate l'avocado con la pasta di semi e datteri e mescolatelo alle farine. Aggiungete i mirtilli rossi e l'uvetta. Versate l'impasto in uno stampo per plumcake foderato con carta da forno e cuocete in modalità ventilata a 175 °C per circa 50 minuti.

Una volta raffreddato, spennellate il dolce con il vino moscato e lasciatelo maturare in una scatola di latta per almeno 3 giorni, ripetendo l'operazione della bagna due volte.

Preparate la ghiaccia scongelando la crema di datteri e frullandola con succo di limone e mandorle. Riscaldete leggermente la crema, aggiungete la pasta di anacardi e spalmatela sul plumcake. Decorate con canditi e frutta secca. Conservate il dolce in un sacchetto di cellophane per alimenti e, se possibile, in una scatola di metallo, fino a Natale. Potete anche conservarlo in frigorifero se sarà consumato oltre alcuni giorni.

Angelica
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936



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





di Chiara Carla Napoletano



AUSONIA: CASTELLO DI FRATTE

Il comune di Ausonia prende il nome dall'antica città degli "Osci Ausoni", una popolazione di origine indoeuropea che in epoca pre-romana si era stanziata nel territorio e che ivi rimase fino alla conclusione della seconda guerra sannitica, tra il IV e il III sec a.C. quando la città fu conquistata e sottomessa a Roma; essendo una popolazione alleata dei nemici sanniti, fu completamente sterminata.

L'antica città da principio si era sviluppata tutt'attorno a un castrum, che successivamente, nel Medioevo, fu ricostruito e fortificato ulteriormente dai principi di Capua, assumendo la definizione di Castrum Fractarum, prendendo dunque il nome da "Fratte", la denominazione che aveva sostituito la precedente e che rimase in utilizzo fino al XIX secolo.

Il Castrum godeva di una posizione di rilevanza trovandosi fra il Ducato di Gaeta e i possedimenti dell'Abbazia di Montecassino e spesso passò proprio da un dominio all'altro, come testimonia anche una documentazione scritta del 1025, in cui fu donato dal Conte di Trametto a Pietro delle Fratte. Nel XV secolo, il castello divenne proprietà dei Caetani, infatti nel 1421 fu redatto un inventario alla morte di *Onorato II Caetani d'Aragona* che

testimonia come il castello apparisse in decadenza, presieduto e protetto dal Capitano *Andrea De Nardillo* di Fondi a da cinque suoi compagni che vivevano andando avanti con poche scorte e continuando comunque a combattere contro i nemici in nome dei Caetani.

Nel 1501 ai Caetani subentrarono i Colonna che unirono i possedimenti con quelli di Fondi, successivamente passò ai Lannoy di origini francesi e ai Carafa di origini campane. quattro angoli che circondano la torre centrale quattro torrette di difesa esterna, una con orologio a campana.

Col tempo il degrado divenne sempre maggiore, nel 1842, il castello venne adibito a cimitero e dotato di una cappella mortuaria perdendo la sua funzione militare, durante la seconda guerra mondiale subì diversi danni e nel periodo postbellico fu utilizzato come discarica di materiali edili.

Oggi il castello presenta due torri superstiti attorno al maschio e il muro di cinta che si sviluppa con le case-torri fino alla "Porta di Sopra", al suo interno ospita dal 2004 il "Museo della Pietra", un museo demoantropologico che invita a riflettere sugli usi culturali locali della pietra dal Medioevo a oggi in relazione al territorio e all'ambiente.

Ristorante
da Tony



*Auguri di Buone Feste
dalla Chef Tony Di Nardo*

Superstrada Cassino-Formia km. 20,600 - 03040 Ausonia (FR)
0776 953000 - 338 1803827 - ristorantedatony@hotmail.it





della Chef **Laura Panarese**

*Questo piatto ce lo invia dal Canada una persona speciale che per tanti anni ci ha regalato le sue meravigliose ricette: la nostra cara amica e prestigiosa chef Laura Panarese. Laura è una maestra nell'arte culinaria, capace di creare piatti raffinati e originali, che esaltano i prodotti del territorio e le tradizioni della cucina italiana. Tra le sue ricette preferite, c'è quella dell'anatra in agrodolce al melograno, accompagnata da funghi galletti trifolati e pepe rosa del Madagascar. Questa ricetta esclusiva unisce sapori intensi e contrastanti, creando un'esperienza gastronomica indimenticabile per le festività. Vi invitiamo a provare questa delizia e a farci sapere cosa ne pensate. **Buon appetito e buon Natale a tutti!***



Anatra in agrodolce al melograno

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200 gr di petto d'anatra
- 1 melograno
- 200 gr di funghi galletti
- pepe rosa del madagascar
- sale e pepe q.b.
- erbe aromatiche

PREPARAZIONE

AGRODOLCE AL MELOGRANO

Sgranare tutti i chicchi del melograno eliminando le pellicine bianche. Metterli in uno schiacciapatate e spremere per ottenere il succo. In un pentolino, unire tre cucchiaini di zucchero di canna, tre cucchiaini di aceto bianco e coprire a filo con parte del succo di melograno. Quando lo zucchero inizia a caramellare, aggiungere gradualmente il resto del succo e far bollire per circa un'ora, verificando la densità della salsa durante la cottura.

PREPARAZIONE DELL'ANATRA

Tirare fuori il petto d'anatra dal frigorifero 10-15 minuti prima della cottura. Praticare delle incisioni a rombi nella pelle dell'anatra, facendo attenzione a non tagliare la carne. Cuocere i petti in padella dalla parte della pelle per 3-5 minuti a fuoco vivace, quindi girarli e cuocerli per altri 2-5 minuti. A mezzo minuto prima della fine della cottura, aggiungere le

erbe aromatiche, eliminare il grasso in eccesso e finire la cottura in forno preriscaldato a 180 gradi per 8 minuti. Lasciare riposare la carne avvolta nella carta stagnola per 10 minuti (5 minuti per lato).

FUNGHI GALLETTI TRIFOLATI

In una padella antiaderente, aggiungere dell'olio, uno spicchio d'aglio in camicia e erbe aromatiche fresche. Una volta insaporito l'olio, togliere l'aglio e aggiungere i funghi. Cuocerli per circa dieci minuti.

IMPIATTAMENTO

Versare nel piatto un mestolino di salsa al melograno. Adagiare il petto d'anatra, i funghi, qualche chicco di pepe rosa del Madagascar e aggiungere maggiorana, sale e pepe q.b.

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





della Chef del Patricano **Naomi Spaziani**

Benvenuti in un viaggio gustoso tra le tradizioni della vigilia di Natale. Oggi, il nostro destino culinario ci porta a scoprire un piatto che incarna l'atmosfera calda e avvolgente di questa festa speciale. I Capellini con Filetti di Tonno, Capperi e Alici sono un canto di gioia e condivisione, un'esperienza che trasforma il momento del pasto in un abbraccio festoso. Preparatevi a immergervi nell'incanto natalizio di questa delizia, creando ricordi che riscaldano il cuore come le luci dell'albero di Natale nella notte.

"Il Natale è un banchetto per i sensi, dove ogni piatto è un'ode al calore e alla festa." – C&C



Capellini con filetti di tonno, capperi e alici

confit, disporre i pomodori in una teglia con olio, sale e basilico, quindi cuocere in forno per circa venti minuti. Successivamente, frullare e passare la salsa.

A questo punto, immergiamo la pasta, rigorosamente capellini come da tradizione, e successivamente la aggiungiamo alla salsa. Mantechiamo il tutto e impiattiamo. Versiamo la salsa confit sopra il nostro nido di pasta e gustiamo!

Questa pasta è tradizionale della vigilia di Natale e richiama l'idea di come un piatto così semplice possa contenere tanto gusto. In passato, non tutti avevano accesso al pesce fresco in tavola, e così sono nati questi capellini al tonno per rispettare la tradizione del consumo di pesce durante le festività natalizie. Il tocco della salsa confit aggiunge una nota dolce al piatto, sposandosi perfettamente con la sapidità degli ingredienti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320g di capellini
- 300g di filetti di tonno sott'olio
- 250g di pomodori pachino
- 6 acciughe del Cantabrico
- 4 capperi dissalati
- salsa di pomodori confit
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo
- olio
- sale

PREPARAZIONE

Iniziamo preparando un soffritto con il trito di un aglio, le acciughe e i capperi. Lasciamo imbiondire e aggiungiamo i filetti di tonno. Dopo qualche minuto, incorporiamo anche i pomodori pachino tagliati, il prezzemolo e continuiamo la cottura per 7/8 minuti.

Per la salsa di pomodori



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

Scivola nella magia delle feste con la **nostra SPA** aperta a tutti! Goditi il **lusso** e il **relax** nel cuore del nostro hotel, un'esperienza unica per un **Natale indimenticabile**



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



OVA DOMUS MEAE

Un'eccellenza enogastronomica tra natura e tradizione

L'azienda agricola **Ova Domus Meae** si distingue come un'oasi di eccellenza enogastronomica, situata ai piedi del suggestivo Borgo di Veroli. Nella pittoresca Contrada Casalotto, Ova Domus Meae si impegna a offrire prodotti di alta qualità, frutto di metodi naturali, sostenibilità e attenzione al benessere degli animali.

Il panorama mozzafiato fa da cornice alla filosofia dell'azienda, dove le **galline livornesi** ed **ovaiole** sono **allevate all'aperto**, in perfetta armonia con la natura. La Contrada Casalotto diventa così il teatro di una produzione agricola genuina, dove gli animali vivono liberi di razzolare, seguendo i loro ritmi di vita naturali.

L'avventura di Ova Domus Meae inizia da un sogno condiviso. "Qualche anno fa, mia madre Enrica e io desideravamo creare qualcosa di nostro," racconta Natascia, co-fondatrice dell'azienda. Le galline sono diventate le protagoniste di questa avventura, dando vita al marchio Ova Domus Meae.

L'approccio unico di Ova Domus Meae trasforma l'allevamento delle galline in un'esperienza di benessere. "**Le galline vivono come ospiti in una sorta di SPA**", afferma Natascia con un sorriso.

"Aria pura, luce naturale e la libertà di esplorare. Il risultato? Uova di altissima qualità, prodotte con rispetto per gli animali e l'ambiente circostante."

Ova Domus Meae si estende anche alla produzione di sottoli, creme, pesti e legumi di alta qualità, ottenuti con metodi tradizionali. La coltivazione di frutta e verdura in ogni stagione dà vita a ricette uniche, mentre le farine di grano tenero e i cesti regalo completano un'offerta che celebra la bontà della terra.

Ma non si ferma qui. L'azienda offre un olio extravergine d'oliva dal sapore intenso, frutto di olive coltivate con metodi naturali che raccontano la storia di campi rigogliosi baciati dal sole della Ciociaria.

La varietà di Ova Domus Meae si estende anche alla pasta, unendo uova fresche e grano locale per creare un connubio perfetto tra tradizione e innovazione.

Ova Domus Meae è un viaggio sensoriale attraverso i sapori autentici della natura ciociara, guidato dalla passione di chi crede che il cibo debba nutrire non solo il corpo, ma anche l'anima. In un mondo frenetico, Ova Domus Meae offre una pausa di autenticità, dove ogni boccone racconta una storia di rispetto per la terra e per chi la coltiva.



“ Un'oasi di eccellenza
enogastronomica, situata ai
piedi del suggestivo Borgo di
Veroli

Uova fresche da galline allevate all'aperto

Scopri le nostre offerte
visitando il sito
www.ovadomus.it



**Azienda Agricola
Ova Domus Meae**

Contrada Casalotto snc
03029 Veroli (FR)
info@ovadomus.it

**INFO E PRENOTAZIONI
331 375 6871**





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

Tournedos per il pranzo di Natale

Un'elegante e deliziosa creazione da includere nel vostro pranzo di Natale. Questo secondo piatto, preparato con piccoli medaglioni di filetto di maiale, incanta non solo per la sua raffinatezza nel nome e nell'aspetto, ma anche per la sorprendente semplicità con cui si realizza. Con una marinatura avvolgente e un tocco di brandy, i tournedos sono destinati a diventare la stella indiscussa della vostra tavola festiva.



INGREDIENTI

- 8 piccoli medaglioni di filetto di maiale (spessore 3 cm)
- 2 bicchieri di vino bianco secco (per la marinata)
- 2 spicchi d'aglio (per la marinata)
- 2 foglie d'alloro (per la marinata)
- prezzemolo (per la marinata)
- 50 ml di panna
- 1 bicchierino di brandy
- formaggio grattugiato
- olio
- sale
- pepe

Ricorda di seguire attentamente la procedura di marinatura e cottura per garantire il massimo sapore e tenerezza ai tuoi tournedos durante il pranzo di Natale. Buona preparazione!

PREPARAZIONE

I tournedos si preparano con un'anticipazione di una sera. Marinare i medaglioni nella miscela di vino bianco secco, aglio, alloro e prezzemolo per almeno 8 ore o, meglio ancora, durante tutta la notte. Se necessario, girateli periodicamente per garantire una marinatura uniforme. Al termine di questa fase, noterete un sensibile cambiamento nel colore della carne.

Scolate i medaglioni dalla marinata, asciugateli e cuoceteli in poco olio a fuoco vivo per circa cinque minuti. Aggiungete sale e pepe secondo il vostro gusto, poi sgocciolateli e teneteli al caldo.

Nel fondo di cottura, unite il brandy, la panna e un pizzico di sale, mescolando accuratamente. Irrorate i tournedos con questa deliziosa salsa ottenuta dal fondo di cottura e serviteli caldi per regalare un'esperienza gustativa unica ai vostri ospiti nel giorno di Natale. Buon appetito!



10

ANNIVERSARIO



La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it



di **Stefania Pelosio**

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

Sfoglia ai datteri mandorle e anice verde, mousse di cachi e melograno con scaglie di cioccolato



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- pasta sfoglia 80 gr. ca
- 10 datteri Deglet Nour al naturale
- 20 mandorle
- 2 cachi maturi
- 1 melograno medio
- 1 cucchiaino anice verde
- cioccolato fondente bio 50 gr

PROCEDIMENTO

Sera prima mettere, in frigo, in 2 dita d'acqua i datteri tagliati e semi di anice, e le mandorle in 1/2 bicchiere d'acqua

Pelare le mandorle e tostarne la metà, tritarle insieme a metà cioccolato grossolanamente

Frullare datteri, con acqua e anice, fino a un composto cremoso. Grattugiare il cioccolato

Cucinare in forno la pasta sfoglia

IMPIATTAMENTO

Riempire pasta sfoglia con un primo strato di mandorle, poi datteri, di nuovo mandorle e cioccolato grattugiato

Frullare il cachi. Estrarre succo dal melograno, si può usare un semplice schiaccia aglio.

In un bicchiere versare, alternandoli, cachi e melograno.

CURIOSITÀ NEL PIATTO

DATTERI Deglet Nour al naturale, dalla Palma da dattero *Phoenix dactylifera*, antinfiammatori, apportano energia, ricchi di fibre e sali minerali

MANDORLE, *Prunus dulcis*, semi oleosi ricchi di vitam. E e gruppo B, beta carotene e luteina. Fonte di omega 3 e 6 amici del cuore, proteine vegetali, minerali fe, ca, mg, p, zn. La buccia è ricca di fibre prebiotiche, e polifenoli, antiossidanti

ANICE VERDE semi, *Pimpinella Anisum*, regola attività gastrointestinale, antispasmodica e carminativa, ha attività balsamica, stimolante generale. Masticare a fine pasto semi d'anice leggermente tostati è digestivo e profuma l'alito. Per la medicina popolare è afrodisiaca

CACHI, *Diospyros kaki*, definiti il frutto degli dei nell'etimologia greca, e mela d'oriente. Ricchi di sali minerali e vitamine. Rafforzano il sistema immunitario, epatoprotettori, energetici, ricchi di fibre utili per l'intestino

MELOGRANO, *Punica granatum*, benefico per mente e fisico, ricco di vitam. A, C, polifenoli, fibre, sali minerali e antiossidanti, astringente, gastro-protettivo, diuretico, ottimo per le difese immunitarie e capacità cognitive, anti age

CACAO semi, *Theobroma cacao L.*, attività tonico-stimolante da caffeina e teobromina, azione antiossidante, aumenta capacità cognitive. Il cacao ha potere antiossidante (ORAC) tra i più alti. Una curiosità sulla lavorazione dei semi. Raccolti sono lasciati fermentare perché si generi l'aroma. Seguono fasi di essiccazione, torrefazione o tostatura dalla quale si ottengono i grani, macinatura. Ottenuta la pasta di cacao questa può essere usata per la produzione del cioccolato o per ottenere il burro di cacao e il cacao puro.



FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

Cerquozzi Mago



Via Colicillo - Boville Ernica (FR) - Tel 389.5807507

www.frantoiocerquozzi.it



della food blogger Pamela Liccardo



Zuppa di pesce della Vigilia

PREPARAZIONE

Squamare le triglie, togliere ali, pinna dorsale, eviscerare e ricavare dei filetti. Privare i pesci di occhi e branchie per evitare amarezza in cottura. Spinare i filetti ricavati e tenerli da parte.

Pulire i calamari, tagliarli e condire con olio, sale e limone. Cuocere a vapore per circa 1 minuto.

Sciacquare gli scampi e privarli del carapace e degli occhi.

In una casseruola, tostare le lisce delle triglie e i carapaci degli scampi con olio e aglio. Aggiungere le verdure e farle rosolare per qualche minuto. Aggiungere il ghiaccio per estrarre al massimo il gusto dagli scarti del pesce grazie allo shock termico. Aggiungere il concentrato di pomodoro e regolare di sale.

Dopo circa 20 minuti, spegnere il fuoco e filtrare il tutto.

In una padella, far rosolare aglio e olio, aggiungere vongole e fasolari, sfumare con il vino e lasciare aprire. Filtrare.

Ripetere l'operazione con le cozze.

Unire il liquido rilasciato al brodo fatto in precedenza e riportare sul fuoco. Lasciare ridurre. Circa 2 minuti prima del termine, aggiungere il pesce: prima gli scampi e le triglie, poi i frutti di mare e infine i calamari.

Impiattare e servire accompagnato da del pane tostato.

Concludendo con un augurio di una Buona Vigilia a tutti.

Nel magico contesto della Vigilia di Natale, dove l'atmosfera si carica di emozioni e speranze, nulla avvicina di più le persone di una cena preparata con amore e dedizione. Tra le tradizioni culinarie che rendono questo momento indimenticabile, questa Zuppa di Pesce si erge come un vero e proprio capolavoro gastronomico. La sua preparazione, intrisa di rituali e passione, si trasforma in un gesto d'amore verso chiunque si accomodi attorno alla tavola imbandita.

"In ogni piatto, c'è un pezzetto di cuore, un frammento di tradizione e un tocco di magia."

C&C

INGREDIENTI

- 400 g di triglie
- 400 g di calamaretti
- 12 scampi freschi
- 500 g di frutti di mare
- 50 g di concentrato di pomodoro
- aglio, prezzemolo, sedano, 1 carota
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- 1/2 bicchiere di vino bianco
- 1/2 limone
- 1 kg di ghiaccio

DF[®]
GOCCE



THE BEST OR NOTHING

www.dfgocce.com

dello Chef **Simone Fanella**

Cotechino croccante con scampi e crumble di mele

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 1 cotechino
- 6 scampi grandi
- olio di vinacciolo
- sale a scaglie maldon
- pepe
- burro chiarificato (100 gr)
- 1 mandarino
- 8-10 mele golden
- zucchero di canna
- limone
- cardamomo
- burro
- farina
- zucchero



Per il pranzo di Natale, proponiamo un aperitivo unico e raffinato che delizierà il palato di tutti i vostri ospiti. Un connubio di sapori irresistibili si unisce in questo piatto straordinario. Un'armoniosa combinazione di carne, pesce e dolce che renderà il vostro pranzo natalizio indimenticabile.

PROCEDIMENTO

COTECHINO E SCAMPI

Cuocere il cotechino al vapore o in acqua bollente fino a cottura completa. Aprire e ricavare rettangoli di 6 cm per 2,5. Marinare gli scampi in una bacinella con olio di vinacciolo, sale Maldon, pepe e mandarino grattugiato. Scottare leggermente gli scampi e lasciarli per metà crudi. Rendere croccante il cotechino in padella con delicatezza utilizzando il burro chiarificato.

CRUMBLE DI MELE

Versare in una ciotola farina, zucchero, cardamomo in polvere e sale Maldon. Impastare con le mani fino a formare un panetto e riporlo in frigorifero per 1 ora. Sbucciare e tritare le mele, mescolarle con limone, cannella e zucchero di canna, lasciando macerare per 30 minuti. Mescolare le mele con il panetto di crumble grattugiato e cuocere in una teglia per 20 minuti a 200°C.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO:

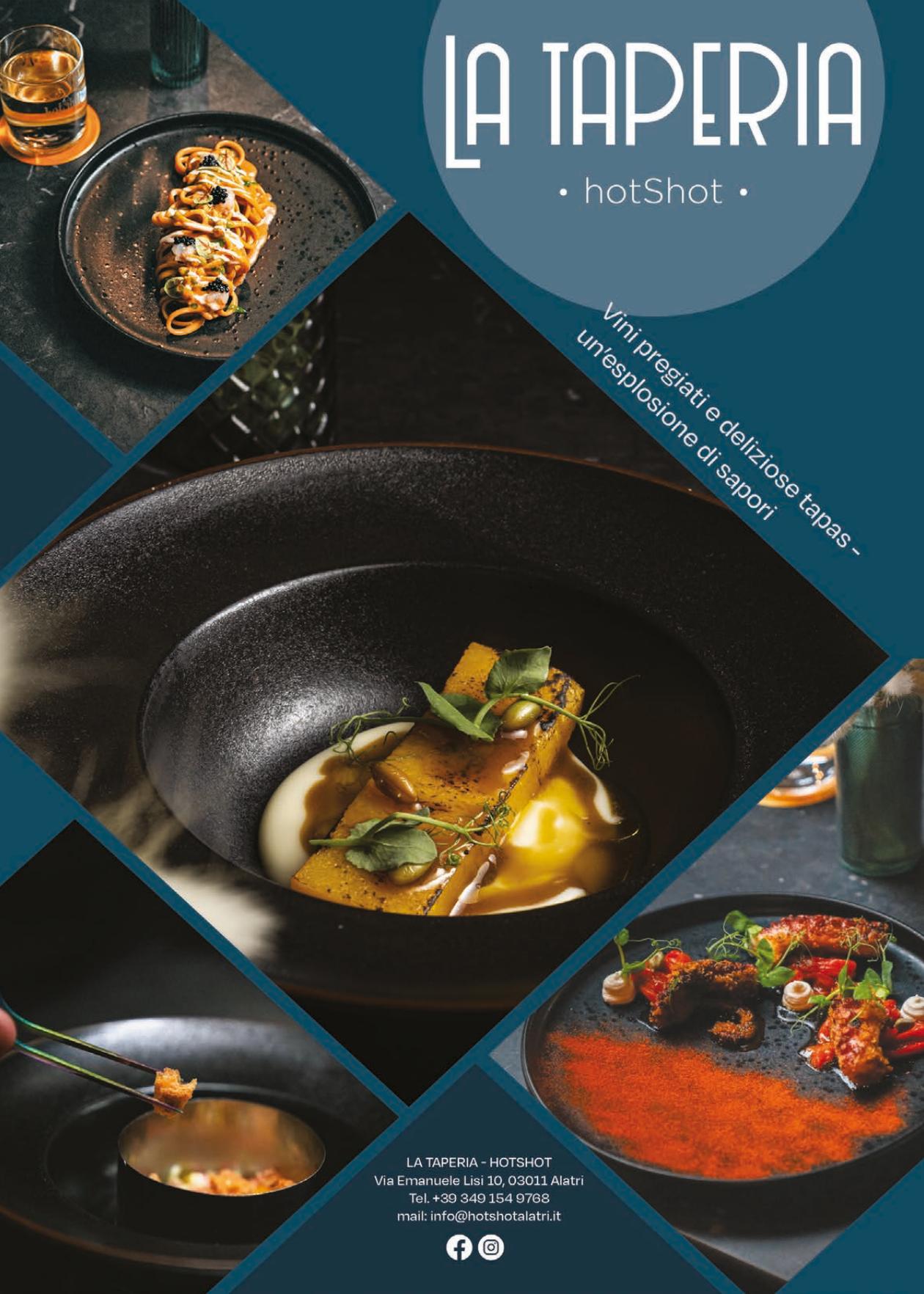
Adagiare delicatamente un cucchiaino di crumble di mele sul cotechino croccante. Sovrapporre lo scampo marinato per completare il piatto. Sperimentate la magia di questo accostamento di sapori unici, un equilibrio perfetto tra carne, pesce e dolce. Un cavallo di battaglia tra i piatti più apprezzati dai clienti, che potrebbe essere esaltato ulteriormente con l'abbinamento di un punch al mandarino caldo.

Provate questo capolavoro culinario e trasformate il vostro pranzo di Natale in un'esperienza gastronomica indimenticabile.

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





della Chef Laura Panarese



Battuta di scampi nella sua bisque e caviale al lampone

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 13 scampi di media grandezza
- 1 lime
- sale e pepe bianco q.b.
- olio evo
- mezza cipolla
- pomodorini o concentrato di pomodoro
- prezzemolo
- vino bianco
- 1 scatola di lamponi
- agar agar
- olio di semi di arachidi
- foglioline di menta per guarnire

*Preparatevi a deliziare i vostri ospiti con questa creazione culinaria unica, che cattura l'essenza della tradizione natalizia e l'eleganza della cucina gourmet. Seguite passo dopo passo la guida di Chef Laura Panarese e lasciatevi trasportare in un viaggio gastronomico tra sapori intensi e contrasti armoniosi. Che questa ricetta per la Vigilia di Natale vi porti gioia e soddisfazione, rendendo il vostro cenone un momento di condivisione e felicità. **Buon Natale e buon appetito!***

PREPARAZIONE DEGLI SCAMPI

Fate abbattere gli scampi dal pescivendolo e tenete da parte i carapaci per la bisque.

Battete gli scampi delicatamente tra due fogli di carta oleata, aggiungendo lo zest di lime, un pizzico di sale e pepe bianco.

Adagiate un coppapasta su un piatto da portata e sistemate gli scampi al suo interno.

PREPARAZIONE DELLA BISQUE

In una casseruola fate rosolare la cipolla tritata con un filo d'olio e i pomodorini tagliati a pezzi o il concentrato di pomodoro per circa un minuto.

Aggiungete i carapaci degli scampi e il prezzemolo, lasciando cuocere a fiamma media per qualche minuto, sfumando con del vino bianco.

Coprite con due bicchieri d'acqua, chiudete con un coperchio e lasciate cuocere per circa un'ora, fino a ottenere un brodo colorato e compatto.

Filtrate il brodo con un colino a fori stretti e tenete da parte la bisque.

PREPARAZIONE DEL CAVIALE DI LAMPONI

In un pentolino fate cuocere i lamponi per circa 10 minuti, schiacciandoli con una forchetta.

Filtrate il succo con un colino e riportatelo sul fuoco con due cucchiaini di agar agar, mescolando bene per farlo sciogliere.

Con una siringa da cucina, prelevate il succo di lamponi e versatelo goccia a goccia in una ciotola con dell'olio di semi di arachidi freddo, formando così delle piccole sfere.

Sciacquate le sfere con dell'acqua fredda e scolatele.

IMPIATTAMENTO

Impiattate versando al centro un mestolino di bisque, la battuta di scampi e sopra il caviale di lamponi.

Guarnite con delle foglioline di menta e servite.

Paparò

R I S T O R A N T E

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



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





della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



UN RINGRAZIAMENTO A TUTTE LE ENOTECHHE CHE MI HANNO SEGUITO NEL 2023

Il profumo del pan di zenzero, dei canditi, la dolcezza della vaniglia, il desiderio ostinato e dipendente del cioccolato in tutte le sue forme e impieghi...tutta questa meraviglia di sapori e profumi contraddistingue inequivocabilmente il periodo più magico dell'anno.

Quale miglior modo e momento per ringraziare quindi tutte le enoteche che sono state protagoniste della mia rubrica e in generale, anche tutte le realtà presenti nel nostro territorio che quotidianamente si impegnano per divulgare, sempre con maggior responsabilità, il mondo enologico attraverso le sue diverse sfumature e territori.

Attraverso questo mio viaggio ho scoperto che ognuna di esse è lo specchio di chi la rappresenta e che le rende così diverse e uniche nella propria identità e visione.

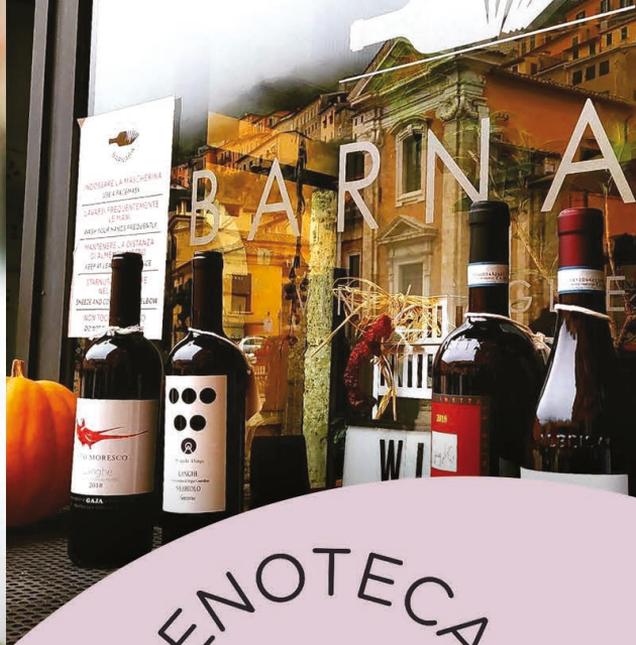
Abbiamo infatti conosciuto enoteche specializzate in bollicine, altre nei vini biologici e biodinamici, altre ancora nel comunicare l'importanza del vino al calice...etc etc... insomma una varietà di piccole e grandi realtà che sono ormai valore aggiunto al nostro territorio.

E al tal proposito con orgoglio doveroso facciamo, a nome di Ciociaria&Cucina Excellence, i nostri più vivi complimenti all'enoteca di Antonio Celani, realtà storica di Frosinone e riferimento assoluto nella provincia e non solo, per aver di recente

preso il Premio alle migliori enoteche d'Italia de "Il Golosario". Si tratta della guida enogastronomica di Paolo Massobrio che da 25 anni con dedizione attenta, costante e soprattutto rinnovata, redige questa vera e propria Bibbia agroalimentare che, puntando ad un concetto di gusto in continua evoluzione, ci dona le segnalazioni preziose di quei produttori, negozi e cantine che svolgono il loro lavoro con qualità altissima e sempre con un sguardo volto al rinnovamento nel nostro Bel Paese

"Un riconoscimento al concetto di enoteca come luogo di racconto del vino italiano, quindi come esperienza resa possibile dalla professionalità e dalla capacità di selezione" queste le parole di Paolo Massobrio che sintetizzano appieno il lavoro dell'Enoteca Celani.

Cogliete perciò l'occasione golosa e magica di questo Natale per farvi del bene regalandovi e regalare "coccole" per il palato e per i vostri sensi, visitando queste enoteche che mai come in questo momento sono veri e propri regni dei balocchi dove potersi perdere senza senso di colpa alcuno. Addobbi sfarzosi, cataste di panettoni, bottiglie di bollicine pronte a celebrare il nuovo anno, torroni e casse di legno che come scrigni preziosi custodiscono vini importanti vi attendono trepidanti.



ENOTECA



BARNABA



Piazza Municipio
ARPINO
Tel. 349 771 5014



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



GASTROSOFIA NEL MONDO: UN VIAGGIO CULINARIO NELLE TRADIZIONI NATALIZIE

Nel ricco mondo della Gastrosofia, le festività di Natale e Capodanno offrono un affascinante viaggio culinario attraverso le tradizioni alimentari che varcano i confini delle nazioni, unendo passato e presente in un banchetto festoso.

L'abbondanza e la ricchezza del cibo durante le celebrazioni natalizie e di Capodanno servono a propiziarsi un anno favorevole. Caratteristici di queste festività sono i piatti ricchi, le carni farcite, i dolci mielati e i pesci interi, che trasformano i pasti in autentici banchetti rituali.

I pani ricchi, già conosciuti durante i Saturnali romani, rappresentano un elemento costante in molte culture. Lo scambio di pani, dolci e salati, è una consuetudine che continua a persistere in molte cerimonie offertorie dirette alle divinità.

Le carni, preparate in modi sfiziosi come farcite o in crosta, sono un'ulteriore costante dei pasti di fine ed inizio anno. Ogni paese ha le proprie regole per la scelta delle carni, con alcune tradizioni che bandiscono certi alimenti dalle tavole natalizie.

Il tema del cibo durante queste festività va oltre il semplice elenco di portate. Ciò che rende speciali i pranzi di Natale e Capodanno è l'attenzione

ai dettagli, dall'arredo della tavola a pratiche apparentemente insignificanti che trasformano il pasto in un banchetto rituale. In alcune culture, come nell'Est Europa, la paglia viene posta sotto la tovaglia, aggiungendo un tocco di autenticità e tradizione.

I tempi dell'assunzione del cibo durante le festività seguono ritmi diversi dal normale. Il calendario alimentare diventa estenuante, alternando digiuni, funzioni religiose, dilazioni e, infine, abbondanti abbuffate che spesso sono seguite da ulteriori periodi di astinenza.

Gli alimenti festivi assumono uno status straordinario, con panettoni e pandori in Italia, stollen in Germania, e mince pies in Inghilterra. Questi dolci, arricchiti con frutta secca e candita, rappresentano il lusso e l'abbondanza associati a questi giorni speciali.

In conclusione, le tradizioni alimentari di Natale e Capodanno nel mondo narrano storie di abbondanza, prosperità e condivisione. I banchetti rituali, intrisi di significati antichi, continuano a essere il cuore pulsante delle celebrazioni di fine anno, preservando la ricca storia culinaria che ci lega indissolubilmente alle nostre radici.

ZED



AUGURA
BUONE FESTE

PATRIZIA PEPE



  WWW.ZEDSTORE.IT

dello Chef Gabriele Capuano del Ristorante il Borgo



Tagliolini con mazzancolle, tartufo bianco su fonduta di cavolfiore

Per la magica vigilia di Natale, deliziate i vostri ospiti con questo piatto straordinario. Un connubio di sapori raffinati che celebrano la tradizione culinaria natalizia in un'esplosione di gusto e creatività.

"La cucina è un modo di esprimere il cuore della famiglia: l'amore, la generosità e la cura nei dettagli"

C&C

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 gr di tagliolini
- 5/6 pomodorini
- 12 mazzancolle fresche
- 200 gr di cavolfiore bianco
- tartufo bianco a sentimento
- tabasco, olio extra vergine
- scalogno, pepe nero

PREPARAZIONE DELLE MAZZANCOLLE

Sgusciare le mazzancolle, togliendo lo stomaco.

Creare una tartare con la polpa condita con olio extra vergine, tabasco, sale e pepe.

Preparazione del fondo

In una casseruola, soffriggere mezzo scalogno, due pomodorini e i gusci delle mazzancolle.

Portare a bollore, salare. Con un mini pimer, creare un fondo, setacciare il tutto e mettere da parte.

FONDUTA DI CAVOLFOIRE

In una pentola, cuocere il cavolfiore con sale e olio, coprire con acqua e farlo cuocere.

Frullare fino a ottenere una crema senza grumi.

PREPARAZIONE DEI TAGLIOLINI

Tagliare i pomodorini in quattro, togliendo i semi. Far bollire l'acqua e cuocere i tagliolini.

In una padella, far ritirare ulteriormente il fondo di mazzancolle, scolare i tagliolini nella padella, aggiungere pomodorini, olio extra vergine e mantecare.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO

In un piatto piano, stendere la crema di cavolfiore per creare la base. Disporre i tagliolini formando dei nidi.

Sovrapporre la tartare di mazzancolle sui tagliolini e lamellare il tartufo sopra di essa.

Concludere con gocce di olio al prezzemolo, ottenuto tritando prezzemolo e olio, poi setacciato.

Questo piatto raffinato sarà il punto culminante della vostra vigilia di Natale, regalando ai vostri commensali un'esperienza gastronomica unica e indimenticabile. **Buon Natale!**



CANTINA COMINIUM

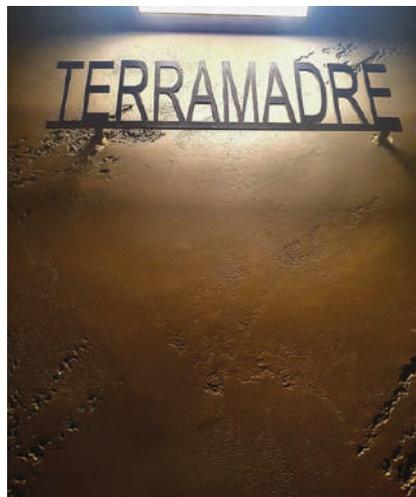
L'amore [👑] per la terra.

Via San Ritinto, s.n.c.
03041, Alvito (FR)
349 850 1730
www.cantinacominium.com





di Marco Sargentini



SOGGETTIVA È L'IDEA DI APPARTENENZA SINO AL GIORNO IN CUI LA PROVI DI PERSONA

“Alzò le due teste al cielo, lanciò un magnifico urlo in do diesis, buttò la bomba al suolo e corse avanti, in mezzo al mare di facce dai sorrisi improvvisamente congelati.”

D.Adams

I luoghi possono avere un senso di avventura o di fantasia che assorbono e catturano l'attenzione anche quando, la mente è libera di vagare.

Storie fuori dal comune o ambientate in posti lontani, magari fantastiche da entrambi i punti di vista che provocano un senso di astrazione tutta particolare, dal tempo e dai pensieri della vita attuale. Qualcosa di simile accade a maggior ragione anche viaggiando, quando un luogo, magari non troppo affollato, offre la possibilità di far volare i pensieri verso il tempo lontano a cui esso apparteneva.

La Guida Enogastronomica per Autostoppisti atterra ad Anzio l'antica città laziale di Antium, patria di Caligola e di Nerone, perla del Tirreno e con importanti mete enogastronomiche. Tra queste c'è il Ristorante Terramadre (@terramadrenettuno). Un'astronave lanciata verso il mare della ristorazione, con un equipaggio di giovani talenti, di cui Paolo, élite del surf ne è il capitano. Qui, dietro a ogni cibo c'è un territorio, un volto, un racconto. E le forme di narrazione sono tante. Si può raccontare con le parole, ma anche attraverso le immagini. Mezzo comunicativo e strumento che permette di rappresentare la realtà

è il piatto di oggi: pancia di maialino, verdure al melograno, riso e salsa teriyaki. La sua necessità è lo Champagne Alain Lallement Grand Cru Tradition (75% Pinot Noir 25% Chardonnay), una Cuveè nel cuore dei vigneti della Montagne de Reims a Verzy (@mjselections). Profonda e tagliente, è qualcosa di atavico che appartiene alla genesi.

La scrittura può essere uno dei modi per raccontare e documentare il lavoro umano quotidiano, dove il cibo è sacro, essenziale e il mangiare è un rito, una cerimonia. Anche in questo caso, il Taccuino non può che essere al suo servizio.

I luoghi, così come i volti, sono paesaggi umani e ognuno di essi ha una particolare bellezza. Insieme possono rappresentare un grande atlante antropologico, una grande fabbrica sociale, un lucido ritratto del tempo.

Lo stesso vale per il cibo, che è espressione di libertà, diversità e umanità.

LA RICETTA DELLO CHEF

Far cuocere per 4h e mezzo il maialino marinato con vino rosso sedano carota cipolla ginepro e lime. Glassarlo con la salsa teriyaki, realizzare una crema di riso e servirlo con verdure sotto aceto al melograno.

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  



L'OLIO DI ECCELLENZA DELLA CIOCIARIA



Le sfide della raccolta nel 2023 e la forza dei nostri produttori

L'anno 2023 si presenta come un periodo di sfide senza precedenti per il mondo dell'olio d'oliva, con molteplici fattori che influenzano la produzione e il costo del prezioso "oro verde". In questo contesto critico, ci sono produttori nel Lazio che, nonostante le difficoltà, emergono come baluardi della qualità e della passione per la terra. Esploriamo le sfide della raccolta e celebriamo i nostri produttori locali che, nonostante le avversità, continuano a offrire un olio straordinario.

LE SFIDE DELLA RACCOLTA NEL 2023

Il 2023 ha visto un aumento vertiginoso dei prezzi dell'olio d'oliva, creando una convergenza complicata per i produttori. In molte regioni, la raccolta è stata ridotta fino all'80%, con produttori che lottano contro avversità climatiche come piogge abbondanti al momento sbagliato e una siccità persistente da metà giugno. Queste condizioni avverse hanno portato a un innalzamento anomalo dei prezzi, influenzato anche dai maggiori costi del packaging e del carburante. Questo si tradurrà in un aumento significativo dei prezzi, con un litro d'olio che potrebbe raggiungere anche i 15 euro.

La forza dei nostri produttori

Nonostante le avversità, nel nostro territorio spiccano aziende che continuano a garantire olio d'oliva di eccellente qualità. Queste aziende

sono una testimonianza della resilienza e della passione dei produttori locali, che, nonostante le sfide, si impegnano a mantenere alti standard di produzione.

I PROTAGONISTI DELLA QUALITÀ

Frantoio Nico Cerquozzi di Boville Ernica: un nome che rappresenta la tradizione e l'eccellenza nella produzione di olio d'oliva.

Le Colline di Raffaele di Veroli: un'azienda che abbraccia le colline della regione, offrendo un olio che cattura l'autenticità del territorio.

Agricoltura e Benessere di Pico: Un connubio tra agricoltura sostenibile e la produzione di un olio che promuove il benessere.

Alfredo Cetrone di Sonnino: Un produttore che si distingue per la sua dedizione alla qualità, offrendo un olio che racconta la storia della terra.

La Cantina Monticiana di Monte San Giovanni Campano: Un esempio di agricoltura biodinamica, offrendo un olio che celebra la connessione tra la terra e il prodotto finale.

Ogni goccia di questo "oro verde" racconta una storia di resilienza e amore per la terra, confermando che, anche di fronte alle difficoltà, la qualità trionfa. Sosteniamo i nostri produttori locali e celebriamo l'unicità del nostro olio d'oliva, un vero tesoro della nostra terra.

**GUIDIAMO INSIEME
IL CAMMINO.
LA TUA CRESCITA È LA
NOSTRA MISSIONE!**



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

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



LA CUCINA MAGICA NELLA CUCINA DEI BAMBINI (TERZA PUNTATA)

Cucina di Natale con la maestra: impariamo, cuciniamo e divertiamoci insieme

Ciao a tutti cari bambini e mamme, anche questo mese ci mettiamo il grembiule e siamo pronti a entrare insieme in un mondo di sapori e sorprese, perché cucinare durante le feste natalizie è un'avventura per tutti noi!

UN MONDO MAGICO IN CUCINA

La cucina è come un magico laboratorio dove possiamo creare, scoprire e divertirvi un sacco. È il posto dove le farine e gli zuccheri diventano amici e le pentole diventano bacchette magiche. Ogni ricetta è come una fiaba che stiamo per scrivere insieme!

Sapete qual è l'ABC della cucina? Ecco, lo scopriremo insieme!

- Iniziamo con l'**Affetto**, perché cucinare è un modo speciale di dimostrare quanto ci vogliamo bene.
- Poi c'è il **Bilancio**, come quando giocate a fare gli equilibristi con gli ingredienti, cercando di mescolare tutto nella giusta misura.
- E infine, la **Creatività**. Lasciate volare la vostra fantasia nella decorazione di biscotti e torte!

RISATE IN CUCINA

Mamme e papà, cucinare insieme ai nostri bambini è un modo fantastico per stare vicini e ridere un sacco. Condividere storie mentre mescoliamo la cioccolata calda o facciamo sorrisi con le forme delle nostre frittelle di Natale rende tutto più speciale. Ogni cucina è una festa, e ognuna di voi è invitata! Bambini sapete da dove vengono le cose che mettiamo nella nostra pentola magica? Chiedete alle mamme di mostrarvi da quale paese arriva la cannella o da quale albero nascono le noci. Vedrete, imparare da dove provengono le cose è come fare una piccola avventura mentre cuciniamo! Facciamo nascere una tradizione speciale. E ora, mamme e bambini, prepariamoci a creare una tradizione tutta nostra! Che ne dite di iniziare con una ricetta che vi piace tanto? Forse dei biscottini a forma di stella o una torta da decorare come preferite voi. Ogni anno possiamo aggiungere una nuova ricetta al nostro libro magico della cucina!

Ecco a voi la magia della cucina di Natale, fatta con tanto amore e fantasia! Ricordatevi di mettere sempre una buona dose di sorrisi in ogni ricetta. Pronti, attenti, cuciniamo insieme!



SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



*A Natale
regala e regalati
un nuovo sguardo*

FROSINONE Via Volsci, 59 - Tel 0775 29.09.22

SORA | CASSINO | www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569

Alberelli di cioccolato e risotto croccante

PREPARAZIONE

Per prima cosa preparate la carta forno in modo che diventi dei coni di varie dimensioni.

Prendete il foglio di carta forno e dividetelo in due parti in modo da avere due rettangoli molto larghi e poco alti.

Arrotolate la striscia di carta forno su se stessa a cono e chiudetela con la pinzatrice.

Tritate grossolanamente il cioccolato.

Fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria.

Mettete il riso soffiato nel cioccolato fuso e mescolate.

Mettete il cioccolato con il riso soffiato nei coni premendo delicatamente in modo che vada fino in fondo ma senza sfornare i coni.

Livellate bene la base perché una volta raffreddati e induriti andrete a capovolgerli e se la base non sarà perfettamente piatta non staranno in piedi.

Lasciate indurire il cioccolato a temperatura ambiente.

Una volta che il cioccolato sarà completamente indurito

INGREDIENTI

- cioccolato fondente
- risotto soffiato
- zucchero a velo
- decorazioni (smarties colorati, stelline di zucchero)



potete togliere la carta forno, mettere i vostri alberi di riso soffiato e cioccolato in piedi e spolverizzarli completamente con zucchero a velo.



Grissini di pane, bocconcini, panetti, segnaposto

INGREDIENTI

- 250 gr di farina tipo 1
- 50 gr di farina di farro
- 150 gr di acqua
- 1 punta di lievito di birra fresco
- 1 cucchiaino e mezzo di olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescolare le farine.

Aggiungere acqua, lievito sbriciolato, olio e sale.

Lavorare gli ingredienti fino a ottenere un panetto liscio.

Coprire con un panno e lasciare riposare in un luogo caldo durante la notte o per almeno qualche ora.

Dopo il riposo, l'impasto raddoppierà di volume.

Prendere delle porzioni di impasto, aggiungere

eventualmente un po' di farina per facilitare la lavorazione, e creare dei salsicciotti per formare grissini o panini.

Disporre sulla leccarda con carta da forno, distanziandoli leggermente.

Cuocere in forno pre-riscaldato a 200°C per il primo minuto, poi abbassare la temperatura a 170°C e cuocere per circa 15 minuti o fino a quando sono dorati.

VI ASPETTIAMO
PER IL PRANZO
DI NATALE E PER
FESTEGGIARE IL
NUOVO ANNO

R
ROCCA DI RIVITURO
R



Un'oasi culinaria immersa nella natura a Guarcino

Ristorante Rocca di Rivituro, S.S. per Campocatino km 2,7, Guarcino

Tel. 0775 6565 - www.roccadirivituro.it





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

IL MENU DI NATALE DELLA NUTRIZIONISTA



Vi propongo le ricette di natale della nutrizionista che tiene conto della linea senza farci rinunciare al gusto! Iniziamo dal primo piatto: rivisitiamo uno dei piatti della tradizione italiana, le lasagne, utilizzando degli ingredienti diversi.

LASAGNE CREMOSE AL RADICCHIO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 sfoglie di pasta fresca all'uovo
400 g di ricotta vaccina
3 cespi di radicchio rosso
50 g mandorle pelate
Olio evo, sale q.b.

Iniziamo realizzando un olio con di 3-4 foglie di radicchio crudo e 3-4 cucchiaini di olio evo. Affettiamo il restante radicchio e asciughiamolo il più possibile. Mettiamolo in una padella con un filo di olio e il sale e facciamo cuocere per 5 minuti abbondanti mescolando spesso. Tostiamo le mandorle in forno a 160 gradi per circa 5 minuti e

una volta raffreddate tritiamole grossolanamente e uniamole alla ricotta e al radicchio cotto. Disponiamo le sfoglie in una pirofila rivestita con carta da forno e creiamo degli strati con la crema. Inforniamo a 160 gradi per 10 minuti circa. Decoriamo con l'olio al radicchio crudo preparato inizialmente.

Il dessert: vi propongo un dolce in cui usiamo la farina di avena.

PLUMCAKE NATALIZIO ALL'AVENA

INGREDIENTI

25 g di zucchero
125 g di farina di avena
2 cucchiaini di cannella in polvere
2 cucchiaini di lievito
175 g di mele, scorza di limone, acqua
175 ml di latte parzialmente scremato
1 albume, 30 g di uvetta

In una ciotola mescoliamo lo zucchero, la farina, la cannella e il lievito. Frulliamo le mele con la scorza di limone, l'acqua, il latte e l'albume. Uniamo i due composti e aggiungiamo l'uvetta. Facciamo riposare il composto per una decina di minuti. Versiamo il composto in uno stampo ricoperto con carta da forno e cuociamo per 20 minuti in forno a 200 gradi. Quando il plumcake inizia a scurirsi sforniamo e serviamo con una spolverata di zucchero a velo.



FARMACIA SORDA

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



PARAFARMACEUTICI S.p.A.

Specializzati nella distribuzione di
prodotti farmaceutici, parafarmaceutici
e dispositivi diagnostici

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



I DOLORI DI STOMACO DOPO LE ABBUFFATE NATALIZIE

Curare un dolore di stomaco è un compito non semplice se si vuole raggiungere sicuramente lo scopo senza effetti secondari nocivi. Infatti, spesso accade di vedere usati farmaci che, sebbene calmino momentaneamente, offrono poi lo spunto a una ripetizione del fenomeno che si vuole combattere. Ad esempio, i sali alcalini provocano intolleranza. Per quanto riguarda l'azione antispasmodica, così preziosa nelle gastralgie e nelle ulcere, nel secolo scorso alla belladonna si è preferito, dopo scrupolosi controlli, la polvere di cicuta che conferisce anche un lieve effetto sedativo generale. A questo complesso ricco di elementi utili è stato dato il nome di **sedogastrine**.

Questa pubblicità del preparato antiulcera, datato 1922, è la dimostrazione del progresso della medicina negli ultimi 100 anni. Si passa da un preparato estremamente pericoloso per la salute - **Atropa belladonna e cicuta** sono due potenti **veleni** che potevano uccidere il paziente - ai preparati dei nostri giorni, tutti derivati dalla cimetidina, un farmaco che inibisce i recettori

H2 antagonisti stimolatori della produzione di sostanze acide necessarie per la digestione degli alimenti.

In questi ultimi anni si è visto un incremento esponenziale dell'uso di questi inibitori di pompa che, ovviamente, non sono così dannosi come la cicuta, ma se usati in modo esagerato possono provocare disturbi all'organismo, in quanto non è sempre esatto bloccare l'acidità gastrica, pena la mancata assunzione di elementi necessari all'organismo, quali ferro, calcio, vitamina D, ed altro, che vengono assorbiti solo in presenza di una giusta acidità gastrica. Quindi, attenzione a non esagerare con farmaci attivi quando non c'è necessità.

Come alternativa, la natura offre numerose piante con proprietà antacidiche e lenitive, tra cui malva, melissa, alloro, pompelmo, zenzero, curcuma, camomilla, mastice di chia e liquirizia. Questi rimedi naturali possono essere efficaci nel contrastare i dolori di stomaco senza gli effetti collaterali spesso associati ai farmaci convenzionali.



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'HORTO 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 Tel. 0775 501032 - PIGLIO
DF GOCCE - Via Camminate, 64 Tel. 333 1518098 - POSTA FIBRENO

AGRITURISMI

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

FRANTOI

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo Tel. 389 5807507 - BOVILLE ERNICA
AGRICOLTURA E BENESSERE - via Farnese nord snc - Tel. 338 5611193 - PICO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare Frasso Tel. 0773 949008 - SONNINO
OLIO 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



APERITIVANDO IN CITTÀ

Esplora il gusto autentico:
il mondo delle farine per
snack indimenticabili



The background of the advertisement features several golden wheat stalks on the left side, set against a textured, brown burlap fabric. The lighting is warm, highlighting the natural texture of the grain and the coarse weave of the fabric. The overall composition is rustic and emphasizes the natural origin of the flour.

poliselli[®]

LA FARINA ITALIANA

**L'amore
per le nostre
FARINE, è in ogni
spiga di grano**

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.poliselli.it - servizioclienti@poliselli.it



Auguri di Buone Feste

1952

GRAN SASSO

ITALY

CHIARA D.®

— YOUNIQUE —