

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

Carnevale:  
storia e  
tradizioni  
gastronomiche



Ristor Impianti  
festeggia 30 anni con  
Angelo Po

Frantoio Cerquozzi:  
qualità e accessibilità  
nell'Olio Extravergine

Dimore della  
Ciociaria: Palazzo  
Giorgi Roffi Isabelli

della *Redazione*

## TRE DECENNI DI ECCELLENZA IN CUCINA: RISTOR IMPIANTI CELEBRA 30 ANNI CON ANGELO PO

*Un viaggio lungo trent'anni nel cuore della ristorazione  
di qualità a Frosinone*

**N**el dinamico panorama della ristorazione, poche realtà hanno saputo distinguersi come Ristor Impianti, che quest'anno celebra trent'anni di una fruttuosa collaborazione con Angelo Po, leader nel settore delle cucine professionali.

Questo anniversario non è solo un traguardo, ma il simbolo di un percorso di eccellenza e qualità nel mondo del Food Service Equipment a Frosinone e provincia.

La storia di Ristor Impianti inizia tre decenni fa, quando ha ottenuto l'esclusiva concessione di Angelo Po per la provincia di Frosinone. Da allora, l'azienda ha dimostrato un impegno costante nell'offrire soluzioni di alta qualità per la ristorazione, combinando l'eccellenza dei prodotti Angelo Po con un servizio clienti eccezionale.

La gamma di soluzioni proposte da Ristor Impianti è ampia e variegata: dalle cucine professionali agli impianti di ristorazione all'avanguardia, fino agli arredi eleganti e funzionali per ogni tipo di esigenza nel settore dell'ospitalità e della ristorazione.

Ciò che distingue Ristor Impianti è la capacità di ascoltare e interpretare le esigenze dei propri clienti, offrendo soluzioni su misura che integrano perfettamente funzionalità, estetica e innovazione tecnologica.

Uno degli aspetti più apprezzati di Ristor Impianti

è il loro impegno nel fornire un servizio a 360 gradi. Non si limitano alla mera vendita di attrezzature: offrono consulenza, progettazione, installazione e un servizio di assistenza post-vendita di alto livello, garantendo così la massima efficienza e durata degli impianti.

La partnership con Angelo Po ha permesso a Ristor Impianti di mantenere una posizione di leadership nel mercato, grazie alla costante innovazione e aggiornamento dei prodotti. La collaborazione stretta con uno dei maggiori produttori del settore garantisce l'accesso alle ultime novità in termini di efficienza, sostenibilità e design.

Negli ultimi trent'anni, Ristor Impianti ha dimostrato di essere non solo un fornitore, ma un vero partner per i professionisti del settore ristorativo. La loro conoscenza approfondita del mercato, unita all'impegno per la formazione continua del proprio team, assicura ai clienti non solo prodotti di eccellenza, ma anche un supporto informato e aggiornato.

In conclusione, la celebrazione dei trent'anni di concessione Angelo Po a Ristor Impianti non è solo un traguardo, ma anche una promessa per il futuro: quella di continuare a essere un punto di riferimento indispensabile nel settore della ristorazione professionale, guidando i propri clienti verso un futuro di successo e innovazione.



# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

Da 30 anni siamo  
**AGENZIA ESCLUSIVA**

 **ANGELO PO**

offriamo le migliori  
soluzioni per la tua attività



Ogni giorno difendiamo con passione  
l'idea che la cucina per uno chef non possa  
essere solo una fredda sequenza di strumenti ma l'ambiente  
naturale in cui esprime sé stesso.

**VIENI A SCOPRIRE LE TANTE PROMOZIONI  
PRESSO IL NOSTRO PUNTO VENDITA**

**RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: [info@ristorimpianti.com](mailto:info@ristorimpianti.com)



6

ECCELLENZE CIOCIARE

*L'Impegno del Frantoio Cerquozzi*

di Nico Cerquozzi

14

APPUNTIGASTROSOFIGI

*Carnevale: etimologia, storia e tradizioni gastronomiche*

di Alfio Mirone

22

IL VINO SECONDO ME

*Vino e alta cucina:  
un binomio evolutivo*

di Sara Sepahi

26

GUSTI DA FAVOLA PER PICCOLI

CUOCHI

*Dolci di Carnevale*

della Maestra, Cuciniera e

Psicologa

42

DIMORE DELLA CIOCIARIA

*Palazzo Giorgi Roffi Isabelli*

di Chiara Carla Napoletano

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



Le nostre idee  
creano opportunità

**Entra anche tu  
nel mondo di**

**CIOCIARIA & CUCINA**  
excellence

Per info e contatti:  
info@ciociariaecucina.it  
377 480 8560

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 2024

**CIOCIARIA & CUCINA**  
excellence

**Le Terrazze**  
Lounge Bar



**RISTOR IMPIANTI**  
Arredamenti ed attrezzature professionali

**DF**  
**GOCCE**  
LIQUORI & DISTILLATI

**DF**  
PARAFARMACEUTICI s.d.s.

**CHIARA D.**  
YOUNIQUE

**SARANDREA**  
LIQUORERIA-ERBORISTERIA  
Collegando dal 1918

**Le Car**  
Narcoteria  
MACELLERIA-GASTRONOMIA  
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 Nico Cerquozzi



# L'IMPEGNO DEL FRANTOIO CERQUOZZI

## *Qualità e accessibilità dell'olio extravergine di oliva*

**I**n un contesto in cui i prezzi dell'olio extravergine di oliva hanno registrato un incremento significativo, come dimostrato dai recenti dati di ISMEA e dalle Borse Merci di Bari e Milano, la preoccupazione dei consumatori è comprensibile. Presso il Frantoio Cerquozzi, comprendiamo queste sfide e ci impegniamo a mantenere i costi dell'olio extravergine di oliva il più accessibili possibile, senza compromettere la qualità che i nostri clienti meritano.

La recente tendenza al rialzo dei prezzi è un riflesso della scarsità di prodotto e della sua alta qualità. Il nostro olio extravergine di oliva non è solo un prodotto, ma una promessa di salute e benessere, arricchito da proprietà antiossidanti e parte integrante della dieta mediterranea. Riconosciamo l'importanza di rendere questo "oro verde" disponibile a tutti, sostenendo così la salute dei consumatori e l'economia locale.

Al Frantoio Cerquozzi, siamo consapevoli che il principio "paghi per ciò che ottieni" si applica anche ai nostri prodotti. Tuttavia, ci impegniamo a trovare un equilibrio tra mantenere l'alta qualità

del nostro olio e renderlo accessibile. Questo impegno ci vede costantemente alla ricerca di metodi per ottimizzare i costi di produzione e distribuzione, garantendo che il prezzo rimanga ragionevole per i nostri clienti.

Capendo le sfide economiche attuali, incoraggiamo i nostri consumatori a vedere l'acquisto del nostro olio extravergine di oliva non solo come una spesa, ma come un investimento nella loro salute e nel benessere collettivo. Il nostro obiettivo è quello di assicurare che anche con un utilizzo moderato, i benefici di un olio di alta qualità possano essere goduti da tutti.

Dal Frantoio Cerquozzi siamo vicini ai nostri consumatori e comprendiamo le loro preoccupazioni. Il nostro impegno è di continuare a fornire olio extravergine di oliva di qualità, mantenendo prezzi equi e accessibili. Crediamo fermamente nel valore aggiunto che il nostro olio porta nella vita quotidiana dei nostri clienti e ci impegniamo a sostenerli in questo periodo di cambiamenti economici.



# FRANTOIO CERQUOZZI

## FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

*Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR) - Tel.: 3895807507*



[www.frantoiocerquozzi.it](http://www.frantoiocerquozzi.it)



## FEBBRAIO MESE DEL GUSTO CONSAPEVOLE E DELLA STAGIONALITÀ

A febbraio, l'attenzione verso la stagionalità si focalizza su prodotti che raggiungono il massimo della loro espressione. Le verdure di questo periodo, come i cavoli ricchi di vitamine K e C, e i porri, fonte di acido folico, sono ideali per piatti che bilanciano nutrizione e sapore. Il radicchio, con le sue proprietà antiossidanti, diventa protagonista di insalate croccanti e risotti colorati.

La frutta di stagione si distingue per il suo apporto vitaminico: le arance, con la loro abbondanza di vitamina C, sono perfette per spremute energizzanti o insalate agrumate. I kiwi, invece, sono una miniera di vitamina E e fibre, essenziali per un'alimentazione equilibrata.

Un aspetto spesso trascurato è il pesce di stagione. Febbraio è il mese ideale per gustare il baccalà, che, grazie al suo alto contenuto proteico e alla sua versatilità in cucina, può essere protagonista di piatti tradizionali e innovativi. Anche il branzino, pescato nei mari freddi invernali, offre una carne soda e saporita, ottima per grigliate o al forno.

Il consumo di questi prodotti non solo garantisce un'esperienza culinaria ottimale, ma supporta anche l'economia locale e riduce l'impronta ecologica. In definitiva, scegliere il cibo di stagione in febbraio significa fare una scelta consapevole verso una dieta più sostenibile e salutare.



### VERDURA E ORTAGGI

barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cavolo cappuccio, cavolfiori, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, cavolo verza, cicoria, cipolle, cardì, cavolo rosso, carote, crescione, finocchi, indivia, lattuga, patate, porri, radicchio, rape, scarola, sedano, spinaci, topinambur.



### FRUTTA

arance, kiwi, limoni, mandaranci, mandarini, mandorle, mele, pere, pompelmi.



### PESCE

merluzzo, nasello, sgombro, sardina, sogliola, spigola, branzino.





# Rapa e rapanelli



*Nell'arte culinaria, come nella vita, si trovano accostamenti sorprendenti che risvegliano i sensi e rinnovano le esperienze. Come disse brillantemente Brillat-Savarin, "La scoperta di un nuovo piatto fa più per la felicità del genere umano che la scoperta di una stella". Ecco perché questa ricetta è un viaggio di scoperte gustative, unendo la rusticità del sedano rapa con la vivacità dei rapanelli in un piatto che delizia tanto l'occhio quanto il palato.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 sedano rapa
- 10-12 rapanelli rossi
- albume di un uovo
- 1 pianta di scarola riccia
- farina di mandorle
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- peperoncino

## PREPARAZIONE

Iniziate lavando bene la scarola e trasferitela in una larga padella con due mestoli d'acqua. Portatela sul fuoco e lasciate cuocere coperto per 10 minuti. Scolate e poi ripassate in padella con aglio, olio e peperoncino. A parte, preparate l'acqua di rapanelli rosa: sciacquate i rapanelli, tagliateli grossolanamente e metteteli in un boccale con acqua e olio. Frullate con un frullatore ad immersione e filtrate il composto con un setaccio, raccogliendo solo il liquido.

Pelate il sedano rapa e ricavate 4 cubi. Fate bollire dell'acqua in una pentola, immergete i cubi di rapa e cuoceteli per 10 minuti, mantenendoli croccanti. Utilizzate le parti rimanenti del tubero per fare degli spaghetti da condire con olio e sale; teneteli da parte per l'impiattamento. Scolate i cubi di rapa e tamponateli con carta da cucina.

Sbattete l'albume e preparate un piatto con farina di mandorle. Riscaldate dell'olio in una padella. Passate i cubi prima nell'albume, poi nella farina di mandorle e friggeteli nell'olio caldo. Scolate e tamponate con carta assorbente.

Per impiattare, iniziate con l'acqua di rapanelli sul fondo, aggiungete la scarola ripassata e completate con i cubi di sedano rapa.

*Buon appetito!*





della Personal Chef Cristina Todaro



# Sfumature di Riso

## *Un carnevale di sapori*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cavolo verza viola
- 1 broccolo barese
- 60 g di riso integrale venere
- 350 g di riso carnaroli
- burro bavarese
- 20 pomodorini ciliegino
- origano
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- poco zucchero
- 1 bustina di zafferano in polvere
- punta di cucchiaino di curcuma
- 100 g di pecorino grattugiato
- 25 ml di latte
- brodo vegetale

*Il Carnevale, con il suo trionfo di colori e allegria, non è solo una festa per gli occhi, ma anche per il palato. Come in una mascherata veneziana, dove ogni costume racconta una storia, anche questo piatto racchiude un racconto fatto di colori e sapori. Lasciate che il riso, il protagonista, vi guidi in questo viaggio culinario, dove ogni ingrediente aggiunge un tocco di magia, proprio come in una festa di Carnevale.*

### PREPARAZIONE

#### PREPARAZIONE DELLA VERZA E DEL BROCCOLO

Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocete il cavolo verza tagliato grossolanamente.

Rosolate l'altra metà della verza tagliata sottilmente in padella con olio, poi aggiungete acqua calda e cuocete coperto.

Bollite il broccolo barese a ciuffetti in acqua salata, scolate e raffreddate sotto l'acqua fredda.

#### FONDUTA DI BROCCOLO

Scaldate il latte, fuori dal fuoco aggiungete il pecorino e qualche ciuffo di broccolo, frullate ottenendo una fonduta.

#### PREPARAZIONE DEI POMODORINI

Lavate e tagliate i pomodorini, disponeteli su una

teglia con carta forno e conditeli con sale, pepe, zucchero, origano e olio.

Infornate a 160°C per 25 minuti.

#### COTTURA DEL RISO

Riso venere: cuocete in acqua poco salata fino ad ottenere una consistenza al dente.

Riso carnaroli viola: tostate 150g di riso carnaroli, aggiungete gradualmente l'acqua di cottura della verza.

Riso carnaroli giallo: tostate il rimanente riso carnaroli, aggiungete gradualmente il brodo vegetale. A metà cottura, incorporate lo zafferano e la curcuma sciolte in acqua.

#### IMPIATTAMENTO

Servite il riso guarnendo con la verza cotta, la fonduta di broccolo e i pomodorini.

*Buon Appetito!*

# Le migliori soluzioni per Vista e Udito



CREATO DA ADVOKIT - TEL. 0775961440



# OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Vieni a trovarci a FROSINONE | SORA | CASSINO

[www.otovision.it](http://www.otovision.it)

Numero Verde  
**800 500 569**



di Marie Joveneau  
Naturopata, fondatrice di Ferment'Action



## FERMENTAZIONE, UNA RIVOLUZIONE ORGANOLETTICA

**N**ell'ambito Durante la fermentazione, un'ampia varietà di sapori e aromi si sviluppa, si intensifica e si moltiplica, arricchendo significativamente il nostro panorama gustativo. Questo rappresenta un vantaggio notevole che, tuttavia, tendiamo spesso a dimenticare. Tale vantaggio viene trascurato di fronte alla vasta gamma di additivi alimentari, che tentano invano di sostituire alcune preziose molecole aromatiche un tempo prodotte naturalmente dal processo di fermentazione.

Questo vantaggio viene dimenticato anche quando si elencano i numerosi benefici della fermentazione, poiché l'attenzione si concentra maggiormente su altri vantaggi, come l'indiscutibile sicurezza alimentare e i benefici per la nostra salute e per l'ambiente. Spesso si lascia in secondo piano, se non si dimentica del tutto, l'enorme contributo della fermentazione nella creazione e amplificazione dei sapori.

Ma perché questo aspetto viene così trascurato? Forse perché è un dato di fatto così evidente? Non credo che questa sia la ragione. Sebbene per molti di noi sia indiscutibile che prodotti come il

formaggio, i crauti e la birra siano molto più ricchi di sapore rispetto ai loro ingredienti di base (latte, cavolo, orzo), credo che la maggior parte di noi non sia consapevole che tutti questi prodotti hanno un tratto comune: la fermentazione.

È stata proprio questa realizzazione a spingermi a inaugurare la nostra serie "Fermentazione, una rivoluzione" con un focus sull'aspetto organolettico.

### Raggiungere la quintessenza attraverso la fermentazione

È interessante notare che, confrontando un bicchiere di latte con un formaggio, un pezzo di carne cruda con un salume, un succo d'uva con un vino, l'alimento fermentato si distingue quasi sempre per le sue qualità superiori. Eppure, sorprende rendersi conto che sia un processo tanto primitivo ed elementare a conferire a materie prime come latte, carne e succo d'uva proprietà così ricche, complesse e uniche.

L'esperta francese di fermentazione Marie-Claire Frédéric spiega molto bene questo concetto: "La fermentazione è uno strumento estremamente

potente, capace di sviluppare i sapori in maniera complessa e armoniosa in tutto ciò che tocca".

Infatti, durante la fermentazione, l'azione di microrganismi molto specifici (batteri, lieviti, muffe) trasforma radicalmente l'alimento di partenza, migliorandone non solo la conservazione e la digeribilità, ma anche e soprattutto le qualità organolettiche. Grazie a questo sorprendente mondo microscopico, abbiamo accesso a prodotti straordinari. Quando un alimento fermentato come un formaggio, un salume o un vino tocca le nostre papille gustative, un senso di profondità e pienezza ci avvolge, portandoci all'apice del piacere gustativo.

### **Cavolo fresco contro cavolo fermentato... fate il vostro esperimento**

Nei miei workshop, suggerisco spesso di confrontare la versione fermentata e non fermentata dello stesso alimento come primo approccio agli alimenti fermentati. L'idea è di

identificare e annotare le differenze organolettiche tra i due, per poi condividerle con gli altri partecipanti all'esperimento.

### **Cosa vi suggerisco:**

Utilizzando tutti i vostri sensi, elencate le diverse qualità organolettiche del cavolo crudo e del cavolo fermentato (crauti): aspetto, colore, sapore, consistenza, aroma, ecc. Sarete sorpresi di quanto il cavolo, grazie al formidabile lavoro dei nostri amici invisibili, i microrganismi, possa arricchirsi dal punto di vista organolettico.

Nel prossimo articolo, proseguiamo il nostro viaggio nel mondo della fermentazione come rivoluzione organolettica, svelando i segreti del quinto sapore: l'umami.

\*Le qualità organolettiche sono l'insieme delle caratteristiche di un alimento percepite dagli organi di senso (olfatto, vista, gusto, tatto, udito) che, nel loro insieme, suscitano nell'individuo reazioni emotive più o meno intense.

## *Ricetta dei Crauti*

*(per due contenitori tipo Fido da 500 ml)*

### **INGREDIENTI**

- 1 kg di cavolo.
- 20 gr di sale non iodato, non fluorurato, privo di e536.
- spezie: 1 foglia di alloro, 6-8 bacche di ginepro.
- un po' di pazienza (il cavolo sarà pronto solo tra tre settimane).

### **PREPARAZIONE:**

Rimuovere le prime foglie danneggiate o sporche e sciacquare leggermente il cavolo. Tagliare il cavolo in quattro pezzi e rimuovere i gambi.

Tritare finemente il cavolo e metterlo in una ciotola grande. Aggiungere il sale e mescolare bene.

Lasciare riposare il cavolo per 15-30 minuti.

Mescolare massaggiando con le mani per far rilasciare al cavolo un po' d'acqua. Continuare fino a che il cavolo diventa umido e rilascia acqua quando strizzato.

### **MESSA IN BARATTOLO:**

Riempire il vaso con il cavolo, aggiungendo man mano le spezie.

Premere bene il cavolo in modo che il succo lo



ricopra completamente.

Riempire il barattolo fino a 3 cm dal bordo.

Chiudere ermeticamente il barattolo.

### **FERMENTAZIONE:**

Posizionare il barattolo su un piatto grande per catturare eventuali traboccamenti durante la prima settimana di fermentazione.

Conservare il barattolo a temperatura ambiente per 3 settimane, senza aprirlo.

### **DEGUSTAZIONE:**

Ideale consumare i crauti entro 1-2 mesi dalla preparazione per sfruttare al meglio i ceppi probiotici. Possono essere consumati anche dopo 2 mesi, fino a diversi anni, senza problemi di organoletticità o conservazione.



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



## CARNEVALE: ETIMOLOGIA, STORIA E TRADIZIONI GASTRONOMICHE

**I**l Carnevale, originariamente una festa contadina che segnava la fine dell'inverno, è profondamente radicato nelle tradizioni greco-romane. Questi festeggiamenti, caratterizzati dal capovolgimento dei ruoli sociali e dall'abbandono ai piaceri sensoriali, riflettevano un mondo al rovescio, dove servi diventavano padroni e viceversa. Con l'avvento del Cristianesimo, il Carnevale ha assunto nuovi significati, pur mantenendo il suo spirito di celebrazione e rovesciamento dell'ordine stabilito.

Nel Medioevo, il Carnevale era simile alle Saturnalie romane, culminando con il processo e la morte simbolica di un fantoccio, rappresentante

i mali dell'anno trascorso e augurante un futuro prospero. Questi eccessi medievali furono però ridimensionati dalla Chiesa Cattolica.

Le maschere carnevalesche, con radici forse demoniache, rappresentano vizi e virtù umane. Personaggi come Pulcinella, Pantalone, e Arlecchino sono esempi iconici, ciascuno riflettendo aspetti culturali specifici delle regioni italiane.

Il Carnevale oggi è celebrato globalmente, sebbene con date e tradizioni diverse. In Italia, famosi sono i Carnevali di Venezia, Viareggio, Putignano, Cento e Foiano, ciascuno con le sue peculiarità storiche e culturali.

La gastronomia gioca un ruolo centrale nei carnevali italiani, spesso coincidendo con la tradizionale macellazione del maiale. Questo legame si manifesta in eventi come la "Festa della porchetta" e la "Cuccagna del porco", dove cibo e abbondanza sono celebrati con entusiasmo.

Nei carnevali storici, i carri dell'Abbondanza erano addobbati di cibi simbolici, e spesso si svolgevano recite allegoriche dove il Carnevale stesso, in forma di fantoccio o animale, veniva processato e lasciava un testamento centrato sul cibo.

Oggi, la tradizione culinaria del Carnevale si esprime principalmente attraverso dolci fritti, diversi in ogni regione italiana. Oltre ai dolci, ci



# ANTICO PASTIFICIO GIZZI

L'artigianalità è negli ingredienti con  
cui il Pastificio Gizzi vuole portare  
qualità nella vostra tavola

Piazza Garibaldi, 12 - FROSINONE - Tel. 0775.250658 

sono piatti salati tradizionali come la lasagna, la frittata di bucatini in Irpinia, i ravioli di carne alla genovese, gli gnocchi a Verona e i fini fini in Ciociaria (i migliori li trovate all'**Antico Pastificio Gizzi**, in piazza Garibaldi a Frosinone), ognuno legato a tradizioni e storie locali.

Il Carnevale non è solo un festeggiamento colorato e allegro, ma un profondo intreccio di storia, cultura e tradizioni gastronomiche che variano da regione a regione, rendendolo un elemento distintivo e unico del patrimonio culturale italiano.



## GASTROFICIA IN FESTA: RISCOPRIRE LE FRITTELLE RINASCIMENTALI

**N**el viaggio gastrofocico alla riscoperta delle ricette storiche, le Frittelle Rinascimentali rappresentano una perla del patrimonio culinario delle epoche passate. Questa ricetta, emblema delle festività carnevalesche, incarna la filosofia di esplorare e valorizzare le tradizioni gastronomiche del passato. Prepararle e gustarle non è solo un piacere per il palato, ma anche un modo per connettersi con un passato ricco di storia e cultura, dove ogni aspetto della vita, compresa la cucina, era intriso di bellezza e innovazione. Entriamo nel cuore del Carnevale, unendo gusto e tradizione, con la preparazione delle Frittelle Rinascimentali.







*Angelica*  
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

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





## Frittelle rinascimentali

*Immaginatevi di passeggiare tra le vivaci strade di una città italiana del Rinascimento, dove l'arte e la cultura fioriscono sotto il mecenatismo dei potenti. In questo contesto, durante le celebrazioni carnevalesche, nasce la tradizione delle Frittelle Rinascimentali. Questi dolci, un tempo riservati ai banchetti delle corti nobiliari, sono un retaggio culinario dell'epoca, nati dalla maestria di Bartolomeo Scappi, rinomato cuoco al servizio di papa Pio V. Queste frittelle, con la loro ricca combinazione di uvetta, cedrini e pinoli, non erano solo un piacere per il palato, ma anche un'espressione del fascino e dell'opulenza del Rinascimento. Mentre artisti e filosofi ridefinivano la bellezza e il pensiero, cuochi come Scappi ridefinivano i confini della gastronomia. Oggi, ricreando questa ricetta, celebriamo non solo un dolce tipico del Carnevale, ma anche l'eredità di un'epoca in cui ogni aspetto della vita era intriso di bellezza, creatività e innovazione.*

### INGREDIENTI

- 500 g di farina 00
- 2 bicchieri di latte (circa 500 ml)
- 2 uova
- 130 g di uvetta sultanina
- 50 g di cedrini canditi, tritati
- 50 g di pinoli
- 100 g di zucchero semolato
- 20 g di lievito fresco di birra
- ½ bicchiere di grappa (circa 100 ml)
- la scorza grattugiata di un arancio
- 1 bustina di vanillina
- un pizzico di sale
- olio di girasole per friggere
- zucchero a velo per guarnire

### PREPARAZIONE

*Mettere l'uvetta in ammollo nella grappa per circa 30 minuti. In una ciotola grande, mescolare la farina con il latte, le uova e lo zucchero fino a ottenere un impasto morbido. Aggiungere un pizzico di sale, il lievito precedentemente sciolto in un po' di acqua tiepida, l'uvetta sgocciolata e asciugata, i cedrini canditi e i pinoli. Mescolare accuratamente per assicurare che tutti gli ingredienti siano ben amalgamati, evitando la formazione di bolle d'aria. Coprire l'impasto e lasciarlo lievitare in un luogo tiepido per circa 2 ore. Dopo la lievitazione, lavorare nuovamente l'impasto e aggiungere un po' di latte se risulta troppo denso. Riscaldare abbondante olio di girasole in una padella e friggere le frittelle a cucchiaiate, fino a quando diventano dorate e gonfie. Scolare le frittelle su carta assorbente per rimuovere l'olio in eccesso. Servire calde, spolverando con zucchero a velo.*



**DA FAUSTO**  
RISTORANTE

*Catering & Banqueting*

Piazza Cesare Beccaria, 6  
Fondi (LT) Italy

Telefono: (+39) 0771531268  
Web: [www.dafausto.it](http://www.dafausto.it)





della Chef del Patricano **Naomi Spaziani**

# Paccheri con carciofi in doppia consistenza

*San Valentino non è solo una celebrazione dell'amore, ma anche un'occasione per deliziare il palato con piatti speciali. Come scrisse Marcel Proust, "La vera scoperta del viaggio non consiste nel trovare nuove terre, ma nell'aver nuovi occhi". In questo spirito, presentiamo un piatto pensato per incantare in una serata romantica. Una ricetta che esalta il carciofo, simbolo di rinascita e nuovo inizio, in due sorprendenti consistenze. Accompagnato dai robusti pacchieri, questo piatto è un invito a riscoprire insieme un classico della cucina con occhi nuovi, in una serata all'insegna dell'amore e della condivisione.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 carciofi
- 1 uovo sodo
- ½ bustina di zafferano
- 100 ml di panna fresca
- 100 g di pecorino di Picinisco
- fiori eduli
- foglie di scarto del carciofo
- 350 g di pacchieri
- 1 spicchio di aglio
- semi di finocchio
- pepe
- sale

## PREPARAZIONE

### FONDUTA DI PECORINO

Scaldare la panna e il pecorino in un pentolino fino ad ottenere una crema omogenea.

### PREPARAZIONE DEI CARCIOFI

Mondare i carciofi, conservare le foglie di scarto e tagliare i carciofi a julienne.

In una padella, soffriggere l'aglio con olio, aggiungere i carciofi, sale, pepe e semi di finocchio.

Sciogliere mezza bustina di zafferano in acqua e aggiungerla ai carciofi. Cuocere per alcuni minuti e spegnere il fuoco.

### CROSTINI DI FOGLIE DI CARCIOFO

Infarinare le foglie di scarto del carciofo e friggerle per renderle croccanti.

### COTTURA DEI PACCHERI

Cuocere i pacchieri in abbondante acqua salata, lasciandoli al dente.

Saltare la pasta nella salsa di carciofi preparata.

### IMPIATTAMENTO

Disporre i pacchieri nel piatto, aggiungere la fonduta di pecorino, alcune foglie croccanti di carciofo. Grattugiare l'uovo sodo sopra la pasta e decorare con i fiori eduli.

*Buon Appetito!*



DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA

**Un'intera SPA a tua disposizione**

Goditi il **lusso** e il **relax** nel cuore  
del nostro hotel, un'esperienza  
unica per un momento  
indimenticabile



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



della Sommelier *Sara Sepahi Hassanabadi*



## VINO E ALTA CUCINA: UN BINOMIO EVOLUTIVO

**L**a straordinarietà e la grandezza di un vino risiedono nella sua innata attitudine all'evoluzione e mi piace estendere questo concetto al ruolo che oggi il vino sta assumendo in maniera più incisiva come scelta sempre più dominante per esaltare l'alta cucina nei grandi ristoranti del nostro territorio.

Questo denota innanzitutto una crescita della cultura enogastronomica di cui andare fieri da una parte, e dall'altra che il vino non è più inevitabile e obbligata conseguenza alla scelta di un piatto, scelta che spesso è poco ragionata e sentita, ma che esso stesso sta diventando una priorità consapevole rispetto poi a ciò che si mangerà.

Il consumatore infatti si reca ad un ristorante piuttosto che ad un altro anche in base alla carta dei vini e quindi con il desiderio di voler vivere l'esperienza di un dato territorio attraverso la scelta di un vino ben specifico al quale poi 'connettere' il giusto piatto.

A compimento però di un ruolo così importante il vino deve potersi tramutare in racconto responsabile e appassionato a tavola. Questo è ruolo nonché compito privilegiato del sommelier che diventa comunicatore per costruire quel rapporto indispensabile tra l'ospite e il mondo del vino affinché l'esperienza enogastronomica si tramuti in emozione.

'Racconto' è una parola che abbiamo sentito tante

volte ma sappiamo in realtà che cosa significa saper raccontare un vino?

Raccontare un vino significa innanzitutto prendere un po' le distanze dai tecnicismi e descrivere 'semplicemente' da dove viene quel vino, chi lo produce, perché lo fa, che progetto c'è dietro, quali sono le caratteristiche del territorio dove è stato prodotto e in che modo lo ritroveremo bevendolo.

Raccontare è creare un legame, una connessione tra l'ospite, quel territorio e quel vino e lo si può fare solo attraverso una storia che molto spesso è meglio di una degustazione tecnica perché se realizzata in modo appassionato e responsabile riuscirà a "far camminare i clienti" in quella vigna dove si produce proprio il vino che stanno a degustare.

La tipologia dei vini a disposizione è sempre più grande, ce ne sono tantissimi e quindi è necessario trovare un vero e proprio percorso di abbinamenti su misura dove il vino non è più semplice complemento ma scelta che sempre più spesso sta diventando primaria.

Si tratta di una evoluzione e una presa di coscienza lenta ma che ad oggi ritrovo in numerose realtà di ristorazione importanti del nostro territorio.

C'è ancora molto lavoro da fare nella costruzione di quel rapporto tra ospite e mondo del vino ma siamo sulla strada giusta.

MENÙ *San  
Valentino*

*Un'oasi culinaria immersa nella natura a Guarcino*

Insalata di mare con seppia polpo  
Gambero all'arancia su letto di rucola



Risotto con gamberi, calamari e carciofi croccanti



Millefoglie di salmone spigola e patate viola



Tortino di patate al forno  
Insalata variopinta



Cuore farcito con crema e frutti di bosco!

*Bevande incluse*

€ 35,00  
a persona

Musica  
dal vivo!

R  
ROCCA DI RIVITURO  
R



Ristorante Rocca di Rivituro, S.S. per Campocatino km 2,7, Guarcino  
Tel. 333 7647355 - [www.roccadirivituro.it](http://www.roccadirivituro.it)





## Crostata sbriciolata pere, castagne e cannella

*Come una dolce melodia che risveglia i sensi all'alba, così la colazione di San Valentino rappresenta il primo gesto d'amore della giornata. E cosa c'è di più romantico che iniziare con una crostata sbriciolata, dove la confettura di pere e castagne si fondono in un abbraccio di sapori, avvolti dalla calda carezza della cannella?*

*Come disse brillantemente Julia Child 'Una festa senza dolce è solo un incontro'. Questo San Valentino, celebriamo l'amore, la condivisione e i piaceri della tavola.*

### PREPARAZIONE

In una ciotola grande, lavorare lo zucchero di canna e il burro morbido fino a ottenere un composto cremoso.

Aggiungere le uova (2 intere e 2 tuorli), mescolando bene dopo ogni aggiunta. Incorporare gradualmente la farina setacciata, i semi della bacca di vaniglia e un pizzico di sale, fino a formare un impasto omogeneo. Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciarlo riposare in frigo per 30 minuti.

Nel frattempo, sbucciare le pere e tagliarle a cubetti. Condirle leggermente con la cannella in polvere.

Preriscaldare il forno a 180°C.

Stendere i  $\frac{2}{3}$  dell'impasto e foderare il fondo della teglia, creando un bordo di circa 2 cm. Versare la marmellata sulla base della crostata, distribuendola uniformemente. Disporre i pezzi di pera sopra la marmellata. Sbriciolare il restante impasto sopra le pere, creando un effetto rustico e casuale. Infornare la crostata nel forno preriscaldato per circa 30 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata e croccante.

Lasciar raffreddare leggermente prima di servire, per esaltare i sapori e la consistenza.

### INGREDIENTI

- Ingredienti
- 200g di zucchero di canna integrale
- 200g di burro
- 400g di farina grano tenero romanella tipo 1 Ova Domus Meae
- 4 uova fresche (2 intere e 2 tuorli) freschissime Ova Domus Meae
- 2 pere abate
- 1 bacca di vaniglia
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 vasetto di marmellata artigianale di pere, castagne e cannella Ova Domus Meae
- 1 teglia tonda (diametro 24 cm)





Azienda Agricola

**OVA DOMUS MEAE**

# NUOVA APERTURA

*qualità e cortesia ogni giorno*

L'azienda agricola **Ova Domus Meae** apre il suo punto vendita. Uova freschissime, frutta e verdura di stagione, legumi secchi, pasta secca all'uovo e integrale, creme deliziose e tantissime conserve.



Restate  
**CONNESSI**



PROSSIMA  
**APERTURA**  
FEBBRAIO 2024



Strada Statale 155, Km. 4.250  
03011 Tecciena di Alatri (FR)



[www.ovadomus.it](http://www.ovadomus.it)



**331 375 6871**



## DOLCI DI CARNEVALE

### *Il gioco è il lavoro dell'infanzia*

**L**a cucina diventa un gioco, e il gioco si trasforma in un insegnamento prezioso per genitori e figli che si uniscono per celebrare una delle feste più amate e colorate dell'anno. Il Carnevale, con le sue maschere, i coriandoli e le stelle filanti, risveglia l'immaginazione e la gioia in ogni bambino. Ma è nel dolce profumo che si diffonde dalla cucina, dove si nasconde una magia ancora più speciale: quella di creare insieme, di imparare e di condividere momenti indimenticabili, impastando, decorando e assaporando le delizie di questa festa straordinaria.

Cucinare insieme, in questi giorni di allegria carnevalesca, non è solo un'occasione per preparare dolci squisiti, ma anche un tempo per tessere ricordi duraturi, insegnando ai più piccoli il valore della condivisione, del lavoro di squadra

e della creatività. È un'avventura culinaria dove ogni misura di farina, ogni spolverata di zucchero, diventa parte di un racconto gioioso da condividere e tramandare.

Quando il Carnevale si avvicina, la cucina si trasforma in un laboratorio di divertimento e fantasia, soprattutto per i più piccoli! Immaginate un gioco dove genitori e bambini diventano squadre di cuochi esperti, pronti a mescolare, impastare e decorare. I protagonisti? La farina e lo zucchero!

Ogni farina diventa un ingrediente speciale per creare dolci carnevaleschi unici. Che si tratti di frittelle, biscotti o torte, l'importante è sperimentare e divertirsi.

Mentre i genitori guidano i piccoli nella preparazione delle ricette, i bambini possono imparare l'importanza delle diverse consistenze e

# CHIARA D.

YOUNIQUE

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

giannichiarini.com



MARCELLA  
*Club*

GIANNI CHIARINI  
FIRENZE

NEW COLLECTION PE 24

sapori che ogni tipo di farina può portare. Questo gioco è un modo fantastico per insegnare ai più piccoli le basi della cucina, stimolando la loro creatività e curiosità culinaria.

Ma non finisce qui! Aggiungete un pizzico di sfida: chi crea il dolce più originale o la decorazione più colorata? E per rendere tutto ancora più speciale, perché non indossare cappelli da chef e grembiuli decorati per l'occasione?

Questo Carnevale, lasciate che la magia inizi dalla cucina, trasformando la preparazione dei dolci in un'avventura memorabile per grandi e piccini. Tra risate, schizzi di farina e profumi deliziosi, creerete non solo dolci squisiti, ma anche ricordi che dureranno per sempre.

## *Il dolce più antico e altre golosità*

Tra le ricette più amate ci sono le chiacchiere, note in Italia con svariati nomi come bugie, sfrappole, cenci, galani, frappe, lattughe, struffoli,

rosioni. Questi dolci, dal sapore antico forse rinascimentale, offrono ai bambini la gioia di impastare, stendere e annodare la pasta, creando forme divertenti e gustose. Ma non dimentichiamo l'importanza di scegliere preparazioni salutari: ecco perché proponiamo due versioni al forno, leggere ma altrettanto deliziose.

## *Altro classico da non perdere*

Le frittelle di mele al forno sono dolcetti soffici e golosi da gustare come dessert o a merenda. Perfette per Carnevale, ma più leggere della versione fritta, sono così facili e veloci che amerete prepararle tutto l'anno.

Facilissime da realizzare prevedono una pastella profumata alla cannella che non necessita di riposo. Cosparse di zucchero a velo, le frittelle di mela al forno sono buonissime calde ma restano deliziose anche tiepide o riscaldate il giorno dopo.

# Frittelle di mele al forno



### INGREDIENTI

- 2 mele Golden
- 130 g di farina
- 100 ml di latte intero
- 1 uovo
- 30 g di zucchero semolato
- 15 g di olio di semi
- 4 g di lievito per dolci in polvere (mezzo cucchiaino circa)
- succo di limone
- cannella in polvere
- 1 pizzico di sale, zucchero a velo

### PREPARAZIONE

Per preparare le frittelle di mele al forno dedicatevi per prima cosa alla pastella: mescolate in una ciotola, utilizzando la frusta a mano, la farina con il lievito, un pizzico di sale con lo zucchero e il latte (meglio se tiepido). Aggiungete l'uovo, incorporatelo, e senza smettere di mescolare unite l'olio versandolo a filo.

Amalgamate fino a ottenere un composto abbastanza denso e spesso al quale aggiungerete anche la cannella. Sbucciate le mele lasciandole intatte e rimuovete il torsolo con l'apposito attrezzo. Tagliatele orizzontalmente a fette dello spessore di 5-6 mm e trasferitele man mano in una ciotola irrorandole con succo di limone per non farle annerire. Prendete una fetta, tamponatela con carta da cucina e poi passatela nella pastella ricoprendola per bene.

Procedete in questo modo fino a esaurimento degli ingredienti, disponendo le fette di mela su una teglia ricoperta di carta forno. Cuocete nel forno già caldo a 180° per 30 minuti o comunque fino a quando le frittelle risulteranno dorate. Sfornate le frittelle di mele al forno e servitele calde o a temperatura ambiente dopo averle cosparse con zucchero a velo.

dolce o salato  
**Aurora**



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





# Frappe al forno leggere e golose

## INGREDIENTI PER 40/50 FRAPPE

- 300 gr di farina
- 100 gr di zucchero
- 60 gr olio di semi di girasole
- 2 uova
- succo di arancia
- 1 bustina di vaniglia
- buccia grattugiata di 1 limone
- buccia grattugiata di 1 arancia
- buccia grattugiata di 1 mandarino
- zucchero a velo
- 200 gr di cioccolato fondente di ottima qualità per glassare (facoltativo)

## PREPARAZIONE

**Impastare:** In una grande ciotola, versate la farina e create un incavo al centro. Aggiungete lo zucchero, le uova, il succo d'arancia, le bucce grattugiate degli agrumi, la vaniglia e l'olio o il burro fuso. Mescolate con una forchetta partendo dal centro, incorporando gradualmente la farina fino a che i liquidi siano ben assorbiti.

**Formare la pasta:** Continuate a impastare con le mani fino a formare una palla omogenea. Se l'impasto risulta appiccicoso, spolverate le mani con un po' di farina. Coprite l'impasto con della pellicola trasparente e lasciatelo riposare per 30 minuti.

**Stendere l'impasto:** Utilizzate la vecchia tecnica di stendere l'impasto con la macchinetta della pasta per ottenere una sfoglia liscia e uniforme. Tagliate un pezzetto di pasta, stendetelo leggermente con le mani su un piano infarinato, poi passatelo nella macchinetta. Scegliete uno spessore di 2 o 3 a seconda della vostra preferenza.

**Formare le frappe:** Dopo aver ottenuto la sfoglia desiderata, date forma alle vostre chiacchiere al forno. Potete optare per rettangoli con due tagli al centro, triangoli, o altre forme creative. Man mano che le realizzate, disponetele su una teglia rivestita di carta da forno.

**Cottura:** Cuocete in forno pre-riscaldato a 180° C per circa 10 minuti, fino a quando non diventano dorate. È importante non lasciarle bruciare.

**Decorazione:** Sfornate le frappe e lasciatele raffreddare. Poi, spolveratele con zucchero a velo. Per una variante più golosa, potete glassarle con cioccolato fondente fuso, scaldato a bagnomaria o distribuito con una sac à poche per un decoro più preciso.

Con queste semplici istruzioni, genitori e figli possono trascorrere momenti preziosi in cucina, creando insieme dolci deliziosi e ricordi indimenticabili. Lasciate che il profumo dei dolci fatti in casa riempia la vostra cucina e i vostri cuori durante il Carnevale!

Laparò  
RISTORANTE

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



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





della food blogger **Pamela Liccardo**



*San Valentino, una giornata speciale dedicata all'amore e alla celebrazione dei legami affettivi, è l'occasione ideale per esprimere i propri sentimenti attraverso gesti significativi e personali. Come scriveva Fernando Pessoa "Amo come l'amore ama. Non conosco altra ragione per amare che amarti." In quest'ottica, preparare una cena a casa diventa un modo intimo e profondo per condividere l'amore, attraverso la cura e la passione che si mette nel creare un piatto. Per questo San Valentino, lasciatevi ispirare da questa ricetta che celebra l'amore con ogni suo boccone. Un piatto che, con i suoi colori vivaci e i sapori intensi, è un vero e proprio tributo all'amore e alla passione.*

## Filetto di cervo con salsa ai frutti rossi, lasagnetta di patate, barbabietole e misticanza gourmet

### INGREDIENTI PER 2

#### PERSONE

- 200 gr di controfiletto di cervo
- 1 barbabietola precotta
- 2 patate grandi
- 125 gr mix tra ribes e lamponi
- 1/2 bicchiere di vino rosso
- misticanza
- 1/2 mela verde
- 1 scalogno
- bacche di ginepro
- cardamomo
- mix di pepi
- senape
- granella di nocciola
- burro
- cannella
- olio extravergine di oliva
- sale q.b.

### PREPARAZIONE

Marinare il controfiletto di cervo con il mix di pepi, sale, bacche di ginepro e olio per 12 ore in frigorifero.

Lasciarlo riposare a temperatura ambiente, poi spennellare con olio e cuocere in forno a 180 gradi per circa 10 minuti. Avvolgere in pellicola e raffreddare in frigorifero.

Rosolare lo scalogno nel burro, aggiungere ribes, lamponi, sale, cannella, cardamomo e acqua. Cuocere per 6/7 minuti, frullare e setacciare il composto. Tagliare patate e barbabietole a rondelle dello stesso spessore, condire con olio, sale, pepe e burro sciolto, e sovrapporle formando una torretta. Infornare a 180 gradi per 20 minuti.

Rosolare il controfiletto su entrambi i lati in padella con burro fino a raggiungere una temperatura interna di 55/60 gradi. Lasciar riposare per 2 minuti su una griglia prima di tagliarlo.

Nella stessa padella, versare il vino rosso e deglassare, riducendo il liquido per il fondo di cottura.

Spennellare la carne con senape e passarla nella granella di nocciola.

Per impiattare, disporre la salsa di lamponi e ribes al centro del piatto, aggiungere la torretta di patate e barbabietole, il controfiletto tagliato a metà, il fondo di cottura e un'insalata misticanza condita con sale, olio e mela verde.

*Buon San Valentino e buon appetito*



AMANDO:  
il tocco di  
passione  
per il tuo  
San Valentino

**DF**  
**GOCCE**  
LIQUORI & DISTILLATI



[WWW.DFGOCCE.COM](http://WWW.DFGOCCE.COM) • ITALY



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

# Filetti di maiale al rabarbaro



*Quali sono i piatti più gustosi della tradizione carnevalesca? Il maiale emerge come il grande protagonista nei giorni di festa che precedono la Quaresima. La cultura culinaria sottolinea questa tendenza, in particolare durante i giorni di Martedì Grasso e Giovedì Grasso. Il termine 'grasso' si riferisce proprio a queste giornate, in cui si consumavano tutti quei cibi poi proibiti durante i 40 giorni di digiuno che conducono alla Pasqua. Tale usanza mette in risalto il ruolo centrale del maiale, consumato in abbondanza prima del Mercoledì delle Ceneri, il giorno che segna l'inizio del periodo di digiuno e astinenza della Quaresima, preparandoci alle celebrazioni pasquali.*

**Cit. Dimmi cosa mangi, e ti dirò chi sei - Jean Anthelme Brillat-Savarin**

## INGREDIENTI

- 2 filetti di maiale interi
- 12 fettine di prosciutto crudo
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di miele millefiori
- 300 gr di rabarbaro, tagliato a tocchetti di circa 3 cm
- 200 ml di brodo
- 2 cucchiaini di panna
- Sale, q.b.

## PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno a 200° C.

Avvolgete ogni filetto di maiale con 6 fettine di prosciutto crudo.

Disponete i filetti in una teglia, irrorateli con l'olio e infornateli per circa 20 minuti. Durante la cottura, bagnate i filetti con il loro succo di cottura ogni tanto.

Nel frattempo, in un pentolino, scaldare il miele. Aggiungete il rabarbaro a tocchetti e mescolate bene fino a che il rabarbaro sia completamente coperto dal miele.

Trasferite il rabarbaro nella teglia con il maiale e proseguite la cottura per altri 10 minuti, fino a quando il rabarbaro diventa tenero e il prosciutto croccante.

Rimuovete i filetti e il rabarbaro dalla teglia, trasferiteli in un piatto da portata e copriteli con un foglio di alluminio per mantenerli caldi.

Nella stessa teglia, versate il brodo e portatelo a ebollizione, raschiando bene il fondo con un cucchiaino di legno per sciogliere i succhi di cottura. Aggiungete la panna e cuocete per un minuto ulteriore, mescolando continuamente. Regolate di sale se necessario.

Tagliate i filetti a fette e serviteli accompagnati dal rabarbaro e dalla salsina appena preparata.

Questa ricetta coniuga l'aroma rustico del maiale con la freschezza acidula del rabarbaro, creando un piatto che celebra la tradizione del Carnevale in un modo deliziosamente moderno.



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](http://www.lacar2norcineria.it)





di Marco Sargentini



## COME SE MANCASSE UN PEZZO DELLA NOSTRA STESSA ANIMA

*L'Enciclopedia galattica definisce il "robot" un apparecchio meccanico destinato a svolgere il lavoro di un uomo. La divisione marketing della Società Cibernetica Sirio definisce il robot "l'amico di plastica con cui è bello stare".*

D.Adams

**L**a mente, specie in momenti particolari, come nel declivio verso un calice di vino, concepisce in un attimo intere opere di sublime bellezza. Si disegnano fulmineamente nella rete neuronale del cervello e, se si potesse ritrarre questa attività cerebrale, l'immagine avrebbe una sembianza cristallina, forma tipica della perfezione. Poi questi cristalli fantastici ed essenziali, si dissolvono repentinamente come erano apparsi. Non sono stati scritti, non letti, né tramandati. Nessun segno li esprime e quindi non sono prigionieri di alcun linguaggio: sono pura manifestazione di creatività seminale che, come tale, è scrigno di energie illimitate e di ogni possibile divenire.

Alla Balduina quartiere a Nord di Roma, L'Autostoppista torna a casa. Qui da non molto ha aperto un piccolo bistrot: BOTTEGA 94 @ bottega94\_balduina divenuto uno dei punti di riferimento per gli abitanti della zona.

Luogo e fulcro di gradevolezza enogastronomica, dalle proposte interessanti e dalla materia prima di grande livello, ha nella sobrietà uno dei suoi caratteri distintivi. GHIOTTA DI BACCALÀ SU BATTUTO DI PATATE AROMATIZZATE, abbinato con Chardonnay di Bourgogne Domaine Fillon 2022

(100% Chardonnay) @mjselection. Connubio di sapore e freschezza che offre grande equilibrio. Un abbinamento in cui la poetica si esprime attraverso l'incontro di varie sapidità vivaci e di grande contemporaneità.

Così come non ci fermiamo alle apparenze nel corso del viaggio, allo stesso modo non ci possiamo arrendere alle difficoltà del quotidiano. Un po'una regola applicata alla vita. Se sei una persona arrendevole nel vissuto di tutti i giorni, lo sarai anche nei panni del viaggiatore. O magari no. Magari i compagni di autostop ti daranno la spinta necessaria per superare tutto. Sia dentro sia fuori il tuo centimetro quadrato. Questo perché il viaggio non è un mondo nel mondo. Fa parte del medesimo universo.

"La destinazione, non è mai un luogo, ma un nuovo modo di vedere le cose" H.Miller

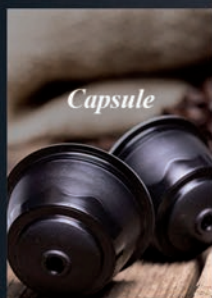
### LA RICETTA DELLO CHEF:

Taglia a pezzi il baccalà con la pelle. Mettilo in una pentola fino a bollitura. Sbuccia le patate e tagliale a tocchetti, per formare un letto dove verrà posato il baccalà, regola di sale e pepe e completa con olive taggiasche e cipolle caramellate.

# Campetelli

CAFFÈ'

Un mondo in un chicco



[www.caffecampetelli.com](http://www.caffecampetelli.com)

Via S. Luca, 101 • Guarcino (FR) • T. 0775.46 281 • [info@caffecampetelli.com](mailto:info@caffecampetelli.com)



di Livia Gualtieri

## UNA FINESTRA SUL MONDO



**I**l 3 Gennaio del 1954 partirono le trasmissioni della Rai. Iniziava un cambiamento epocale, non solo tecnologico, ma sociale. Oggi che la tv italiana compie 70 anni, si moltiplicano celebrazioni e ricordi per questo storico anniversario. La televisione viene annoverata tra le più importanti invenzioni dell'ultimo secolo e, anche se molti non la amano particolarmente, non si può negare che abbia segnato un'epoca e abbia saputo perfino cambiare la vita di molti italiani. La Rai che iniziava i suoi programmi si affacciava su un'Italia uscita da pochi anni da un conflitto mondiale, devastata socialmente ed economicamente dall'età bellica e da ricostruire, non solo letteralmente in termini materiali, ma anche culturalmente e dal punto di vista sociale. Era un paese ancora molto rurale, lontano dal boom economico degli anni '60 e che contava anche molto analfabetismo. I primi apparecchi televisivi erano appannaggio delle classi agiate, con maggiori disponibilità economiche e divennero, in breve, un punto di aggregazione per molte persone che si riunivano nelle case dei privilegiati per assistere agli spettacoli. Nasceva così una prima forma di socializzazione ante litteram, molto diversa da quella dell'odierna era digitale. E, soprattutto, reale perché fatta di incontro tra persone che avevano modo di conoscere e conoscersi attraverso il mezzo televisivo, molto più aggregante delle moderne

piattaforme che tendono a creare alienazione e isolamento, ancorandosi a relazioni virtuali. Come non ricordare, poi, l'impulso all'alfabetizzazione dato dal programma Non è mai troppo tardi del Maestro Manzi? Questo insegnante pieno di abnegazione ed entusiasmo per il proprio ruolo - che svolse tutta la vita - contribuì a far emergere dalla piaga dell'analfabetismo moltissimi connazionali, facendo comprendere, come il titolo del programma diceva chiaramente, che anche da adulti si potesse rimediare ad un passato di degrado e mancanza d'istruzione. Il susseguirsi dei decenni ha visto cambiare la tv italiana parallelamente ai cambiamenti intervenuti nella nostra società, con l'avvento delle televisioni commerciali prima e della rete internet poi. Ed è diventata lo specchio dei tempi, con tutto il buono e il cattivo che questo comporta. Oggi la televisione va sempre più a braccetto con le più moderne tecnologie, diventando uno strumento crossmediale, che vive, cioè, dell'incontro e dell'interazione di diversi mezzi di comunicazione di massa e di diverse piattaforme, in un interscambio che può creare arricchimento di contenuti e di offerta culturale e informativa. Purché non segua passivamente le mode e gli istinti più bassi della società, ma ritrovi quella spinta all'elevazione che dovrebbe animare ogni buon mezzo di comunicazione. E si auspica che possa rappresentare ancora, come un tempo si disse, una finestra sul mondo.



Laboratorio Artigianale  
**L'Amaretto**<sup>®</sup>  
di Guarcino



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





di **Stefania Pelosio**

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

# Pappardelle con ricotta di mandorle all'alloro e santoreggia



## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 160 gr. pappardelle
  - 100 gr. di mandorle dolci crude
  - 2 cucchiaini succo di limone
  - 2 cucchiaini colmi di santoreggia secca
  - 4 foglie di alloro fresche
  - 1 cucchiaino colmo di miso
  - olio e.v.o.
  - fiori secchi eduli a piacere per decorazione
- Colino 10-12 cm di diametro a maglie strette

## PROCEDIMENTO PROCEDIMENTO PER LA RICOTTA

Mettere in ammollo le mandorle la sera prima. Sbucciarle e sciacquarle. Frullare con 250 ml di acqua, aggiungerne altri 150 ml e le foglie di alloro sminuzzate finemente, frullare ancora fino ad un composto liscio. Versarlo in una pentola e a fuoco lento portare fino al punto di ebollizione, spegnere aggiungere il limone e lasciare riposare per 20' ca. Aggiungere la santoreggia sminuzzata, versare il composto nel colino, far filtrare l'acqua lasciando riposare, per almeno un paio di ore, fino a formazione della ricotta. Cucinare la pasta al dente senza sale.

## IMPIATTAMENTO:

Condire le pappardelle con olio evo e miso, aggiungere la ricotta. A piacere usare, per decorazione, i fiori secchi.

## CURIOSITÀ NEL PIATTO

**MANDORLE**, *Prunus dulcis* Mill., sono i semi oleosi del frutto del mandorlo. Ricche in salutari fitonutrienti, tra i quali: proteine e vit. E, minerali. Porre attenzione al consumo eccessivo.

**ALLORO**, *Laurus nobilis* L., pianta aromatica e officinale dal profumo e aroma intensi e molto piacevoli. E' un alleato della salute. Contiene minerali e vitamine, tra i quali fe k ca vit. C A e gruppo B, acido folico, fibre, omega 6 e 3. Tra le proprietà: digestiva e carminativa, antimicrobica e antisettica grazie alle sostanze contenute nell'o.e., antinfiammatoria e antiossidante, rilassante ed espettorante. L'acido laurico contenuto nelle foglie è un repellente per insetti e parassiti.

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

**LIMONE**, *Citrus limon* (L.), ricco in fibra potassio e vitamina C. Antiossidante. La sua acidità deriva dagli acidi organici, fra cui malico e citrico. Aiuta ad assorbire il ferro degli alimenti. Nella scorza troviamo l'olio essenziale, limonene, fibra e calcio. Nella parte bianca e amara, albedo, sono contenuti la maggior parte dei flavonoidi.

**MISO** alimento fermentato dalla soia e/o altri cereali e/o legumi ricco di probiotici, di enzimi, molto detossificante. La fermentazione arricchisce il profilo aminoacidico, contiene infatti tutti gli aminoacidi essenziali, e vitamine gruppo B.





# SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918

Dolce come un bacio,  
intenso come l'amore,  
il tuo San Valentino con  
il nostro liquore al cioccolato



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



[www.sarandrea.it](http://www.sarandrea.it)



di Chiara Carla Napoletano



## PALAZZO GIORGI ROFFI ISABELLI

di alcuni vasi lacrimatori dei quali si sono perse le tracce. Alcuni elementi architettonici visibili nei locali seminterrati, proprio a ridosso delle mura ciclopiche, sono riconducibili al Medioevo. La sua storia è dunque indubbiamente molto antica, ma la documentazione che ne attesta l'esistenza nel XV secolo, riguarda l'insediamento all'interno del palazzo della Scuola Umanistica Ferentinata detta Filetica, costruita grazie al lascito di Martino Filettino (1430-1490), affinché anche i bambini e i ragazzi più poveri di Ferentino potessero seguire gli studi gratuitamente.

Una volta entrati, la prima cosa che attira immediatamente l'attenzione è la parete che conserva un'incredibile e preziosa collezione epigrafica di Alfonso Giorgi, murata proprio sulla parete. Si tratta di pezzi rinvenuti nelle zone limitrofe o acquistati da antiquari o collezionisti. Dal cortile si accede alla biblioteca che conserva 1400 volumi, censita nel 1989, nell'Annuario delle Biblioteche Italiane a cura del Ministero per i Beni Culturali ed Ambientali. Dalla scala principale si accede direttamente alla Sala Gialla, distrutta in parte dai bombardamenti del 1944, sulle cui pareti campeggiavano Trionfi di divinità analoghi a quelli di Bacco e Cerere del successivo Salotto Verde. La parte principale della decorazione è la Galleria degli Dei, arricchita da statue dorate rappresentanti gli dei dell'Olimpo in una architettura di colonne e tendaggi, mentre riquadri policromi con Ebe e Ganimede occupano i due spazi sovrastanti la porta. Le varie decorazioni e pitture, realizzate parte a tempera e parte a fresco, sono databili, come i soffitti a cassettoni, tra la fine del XVIII e i primi del XIX secolo e appaiono analoghi alla pittura ottocentesca napoletana. All'angolo più esterno, emerge una cappella con tanto di altare consacrato. Tutto l'arredo è originale e fa riferimento a diverse epoche dal 1500 in poi. Il palazzo è visitabile su richiesta contattando i proprietari ed eredi.

**N**el cuore del centro storico di Ferentino, si trova questo palazzo storico davvero unico per peculiarità e caratteristiche. In primis il palazzo poggia parte delle sue fondamenta direttamente su delle mura Ciclopiche, mura poligonali che si conservano dalla base per 6 metri di altezza fino a 11 filari sovrapposti, per quanto concerne la facciata Sud-Est. Alla base del muraglione sono presenti due vani, uno dei quali è stato esplorato, di cui se ne parla negli appunti di Alfonso Giorgi, storico proprietario del palazzo, illustre ferentinata, che fu Cameriere Segreto di Spada e Cappa di Pio IX, per quattro volte Gonfaloniere di Ferentino nonché Sindaco dopo l'Unità d'Italia e in una relazione di uno storico locale, Filippo Bono, nella quale i due vani vengono descritti come delle "Cripte Mortuarie", due stanze costruite in epoca romana, alla base di quella che doveva essere la proprietà di un console. A testimonianza di ciò anche il ritrovamento dei resti

**EF**

ELISABETTA FRANCHI

NUOVA COLLEZIONE  
PRIMAVERA/ESTATE  
2024



Frosinone  
Via Aldo Moro, 131  
Tel. 0775.1431688

Sora  
Via XX Settembre, 53  
Tel. 0776.820015

Sora  
Corso Volsci, 113  
Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni Campano  
Via Boccafolle, 42  
Tel. 0775.891183

Ceccano  
Via Madonna della pace, 113  
Tel. 0775.601054

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



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

## IL MENU DELLA NUTRIZIONISTA PER SAN VALENTINO



A Febbraio cade la festa degli innamorati e voglio proporvi un menu light da replicare a casa per organizzare una serata romantica.

### Partiamo da un Antipasto leggero: cuori di zucca con crema di formaggio e gamberi

Dopo aver pulito la zucca e tagliata a fette, utilizziamo delle formine a forma di cuore per ricavare i cuoricini. Cuociamoli al forno in modo che restino croccanti. Successivamente farciamo i cuoricini di zucca con del formaggio spalmabile e adagiamo i gamberi (precedentemente puliti e cotti) uno su ogni cuoricino. Accompagniamo il tutto con un buon bicchiere di prosecco.

### Primo piatto: risotto allo champagne

Tostiamo il riso aiutandoci con del brodo vegetale; terminata la cottura sfumiamo con lo champagne e facciamo evaporare. Aggiungiamo quindi una noce di burro per mantecare e un cucchiaio di parmigiano. Serviamo il risotto con delle noci tritate grossolanamente.

### Contorno: insalata mista colorata

La realizziamo con rucola, finocchi, pomodorini e fettine di pompelmo e condiamo con un olio ottenuto frullando 1 cucchiaio di olio evo, il succo di limone, la polpa dei pomodorini e un pizzico di zenzero.

Concludiamo la cena di San Valentino con

### un Dessert gustoso: tortini al cioccolato e frutta fresca

Fondiamo il cioccolato fondente (circa 150 g) a bagnomaria. Montiamo i tuorli di 5 uova con 150 g di zucchero e versiamo a filo il cioccolato fuso. Aggiungiamo 150 g di farina, una bustina di lievito per dolci e poi gli albumi montati a neve. Versiamo il composto negli stampini a forma di cuore e cuociamo in forno statico a 175° per 25-28 minuti.

Montiamo 240 g di panna fresca o vegetale non zuccherata e amalgamiamo con 100 g di latte fresco. Decoriamo i tortini con una sac a poche con la panna e con frutta fresca a piacere (fragole e mirtilli).



**FARMACIA SORDA**

- Preparazioni • Galeniche
- Fitoterapia • Dermocosmesi
- Make Up

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



## L'IMPORTANZA DELLA VITAMINA D

**L**a vitamina D è conosciuta principalmente per il suo ruolo nel mantenimento della salute delle ossa e dei denti, ma è anche essenziale per il funzionamento del sistema immunitario, digestivo, riproduttivo e nervoso. Inoltre, svolge un ruolo importante per la salute del cuore e degli occhi. Per essere efficace, la vitamina D deve essere attivata: si trasforma prima nel fegato in 25-idrossicalciferolo, una forma cinque volte più potente, e poi nei reni in 1,25-diidrossicalciferolo, con il supporto del magnesio. Solo in questa forma attivata, la vitamina D può legarsi ai recettori che si trovano nei nuclei delle cellule.

I potenziali effetti anticancerogeni della vitamina D includono la stimolazione della

risposta immunitaria, l'inibizione enzimatica, la modulazione dei fattori di crescita, la promozione dei meccanismi pro-apoptotici, l'inibizione dei meccanismi carcinogenetici, l'inibizione dell'angiogenesi, la riduzione della metastasi, l'induzione dell'autofagia, la riparazione del DNA e la regolazione dei segnali metastatici. Questi effetti sono correlati ai livelli dei recettori per la vitamina D nelle cellule, che utilizzano lo zinco come cofattore. Studi crescenti dimostrano una correlazione tra i livelli di vitamina D e la riduzione del rischio di sviluppare alcune forme di cancro.

Per quanto riguarda la risposta immunitaria, la vitamina D è attiva contro infezioni virali, incluse forme influenzali e COVID-19. Questo effetto è legato alla produzione di peptidi con azione antimicrobica, alla formazione di specie reattive dell'ossigeno e ai meccanismi di autofagia. Come modulatore dell'immunità, la vitamina D aumenta la resistenza alle infezioni e fornisce una protezione contro le malattie autoimmuni.

È importante ricordare che per mantenere un adeguato livello di vitamina D, è consigliabile l'esposizione ai raggi solari, che attiva la vitamina D rendendola efficace. Tuttavia, due ore al giorno di esposizione potrebbero non essere necessarie o pratiche per tutti, e il tempo ottimale di esposizione varia a seconda della latitudine, della stagione e del tipo di pelle. Un'alternativa è assumere integratori di vitamina D, specialmente in regioni con scarsa esposizione solare o per individui con limitata esposizione al sole.



**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](mailto:info@dfparafarmaceutici.it)



# IL PERCORSO DEL GUSTO

## RISTORANTI

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

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

**IL VICOLO** - Via Planca - Tel. 0776 628058  
ATINA

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

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

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

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

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

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

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

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

**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



## 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 TRENZI - 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



# 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

TUTTA LA FORZA  
DELLA TRADIZIONE



**polSELLi**<sup>®</sup>  
LA FARINA ITALIANA

---

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)  
Telefono: +39 0776 524108  
[www.polselli.it](http://www.polselli.it) - [servizioclienti@polselli.it](mailto:servizioclienti@polselli.it)