

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

Gusti da favola per
piccoli cuochi parla
della responsabilità
condivisa dei genitori



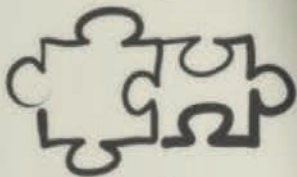
Fermento di
sapere:
con Marie Joveneau

La sbriciolata
guarcinese
di Federica Verdecchia

La torta chocolat
di Angelica
Baldassarra



Creat



Solution



Management



Lea

Vision



Strategu

Busi

Innova



RIVOLUZIONA LA TUA IMMAGINE AZIENDALE CON

CIOCIARIA & CUCINA a d v e r t i s i n g

Nel mondo dinamico del marketing e della comunicazione, ci poniamo come il tuo partner strategico per eccellenza. Offriamo un ventaglio di servizi su misura per valorizzare il tuo brand

Comunicare, per noi, vuol dire attrarre, sedurre, coinvolgere, tentare. I nostri progetti parlano per noi.

Miriamo direttamente al cuore del target e la tentazione di sceglierci è sempre irresistibile.



MARKETING
& STRATEGIA



BRANDING
CORPORATE
IDENTITY



VIDEO E
SHOOTING
FOTOGRAFICO



GRAFICA
& STAMPA



WEB DESIGN
E-COMMERCE
SEO, ADV



UFFICIO
STAMPA



SOCIAL MEDIA
MARKETING

**COSA
FACCIAMO?**
COMUNICAZIONE MIRATA!

tel. **377.480.85.60**
info@ciociariaecucina.it

UNISCITI A NOI DI
CIOCIARIA & CUCINA
E POTRAI USUFRUIRE
DI UNO SCONTO DEL 50%
SU TUTTI I NOSTRI SERVIZI

il tuo **successo** è la nostra missione.
Contattaci oggi per trasformare il
tuo brand in un'icona del tuo settore.

6

MIDA QUALITY DRINK

Vini Giovanni Terenzi, La Terra, la tradizione, il territorio

di Daniele Attini

20

FERMENT'ACTION

Fermento di sapere

di Marie Joveneau

24

DOLCI MOMENTI

La sbriciolata guarcinese

di Federica Verdecchia

26

DOLCI MOMENTI

Torta chocolat

Una dolce irresistibile per gli amanti del dolce

di Angelica Baldassarra

32

GUSTI DA FAVOLA PER PICCOLI

CUOCHI

Cucina per piccoli cuochi: una responsabilità condivisa

della Maestra, Cuciniera e

Psicologa

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 2024

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Le Terrazze
Lounge Bar



RISTOR IMPIANTI
Arredamenti ed attrezzature professionali

DF
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

DF
PARAFARMACEUTICI s.o.s.

CHIARA D.
YOUNIQUE

SARANDREA
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Collegato dal 1918

Le Car
Nascitura
MACELLERIA - PASTORERIA
EROTICA

OtOVISION
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

CAMPOLI
gomme
di Campoli Nicola e Campoli Stefano

mida

Cominium

ampetelli
CAFFÈ



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

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



di Daniele Attini



VINI GIOVANNI TERENCEZI

La Terra, la tradizione, il territorio

In queste rigogliose terre di La Forma, nel cuore del comune di Serrone, sorge l'azienda "Vini Giovanni Terenzi", custode di un patrimonio vitivinicolo di inestimabile valore. Qui, la famiglia Terenzi coltiva da generazioni i loro vigneti, intrecciando con cura la storia e la tradizione con tecniche innovative e rispettose dell'ambiente.

"Vini Giovanni Terenzi" non è solo un nome, ma un simbolo di dedizione e qualità. Ogni bottiglia prodotta racconta una storia di passione, impegno e amore per la terra. L'azienda si impegna a mantenere una stretta armonia con la natura, adottando metodi di coltivazione che esaltano le qualità uniche del terroir di La Forma.

Il clima e il terreno di questa zona, caratterizzati da un equilibrio perfetto di medio impasto e calcareo, insieme all'esposizione collinare a 450 metri sul livello del mare, creano un ambiente ideale per la coltivazione della vite. Questi elementi sono fondamentali nella produzione di uve di qualità superiore, pilastro della filosofia di questa cantina. La storia di Colle Forma: un omaggio al Cesanese d'Affile

Il vino Colle Forma, è un autentico capolavoro di questa azienda. Prodotto interamente con uve Cesanese d'Affile, un vitigno che rappresenta l'essenza della regione, questo vino incarna la

personalità e il carattere del territorio di La Forma. Colle Forma si distingue per una gradazione alcolica del 14%, un risultato che riflette l'armonia e la ricchezza delle uve selezionate. La raccolta, svolta manualmente in cassette di piccole dimensioni, avviene quando le uve raggiungono la loro piena maturazione, garantendo un prodotto finale di qualità eccezionale.

Nel processo di vinificazione, la cantina coniuga tradizione e modernità. La pressatura delicata e la macerazione controllata sulle bucce per 25 giorni in serbatoi d'acciaio preservano l'integrità e la purezza del frutto, esaltandone il profilo aromatico.

L'affinamento prosegue in botte grande per 20 mesi, seguito da un ulteriore periodo in bottiglia di circa 12 mesi. Questo processo permette al vino di sviluppare una complessità e un equilibrio straordinari, raggiungendo l'apice della sua espressione.

Attraverso Colle Forma, Vini Giovanni Terenzi offre un'esperienza unica, un tuffo nel cuore della viticoltura di questo meraviglioso territorio. È un tributo alla terra, un inno alla passione per il vino e un simbolo dell'arte vinicola che trascende il tempo e le generazioni. Con questo vino, l'azienda celebra la vita, la terra e le persone che la rendono fertile e prodigiosa.

mida
QUALITY DRINK



cantinemida.it

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



DELIZIE DI GENNAIO: UNA GUIDA AL CIBO DI STAGIONE

Con l'arrivo di gennaio, la natura ci offre una varietà di alimenti freschi e nutrienti. Consumare cibo di stagione non solo è benefico per la salute, ma aiuta anche a ridurre l'impatto ambientale e a sostenere l'economia locale. Ecco una guida agli alimenti più freschi e gustosi disponibili in questo mese.



VERDURA E ORTAGGI

- Cavolo Nero: ricco di vitamine A, C e K, calcio e potenti antiossidanti.
- Carote: elevato contenuto di beta-carotene, che aiuta a mantenere una buona vista e una pelle sana.
- Broccoli: fonte di vitamine C e K, fibre e composti che supportano la salute cellulare.
- Spinaci: ricchi di ferro, magnesio e vitamine A, C e K, utili per la salute del sangue e delle ossa.
- Finocchi: buona fonte di fibre, vitamina C e potassio, supportano la digestione e la salute del cuore.
- Radicchio: contiene antiossidanti e fibre, utile per la salute del cuore e la prevenzione dell'invecchiamento.



FRUTTA

- Mele: ricche di fibre e vitamina C, aiutano nella digestione e nel mantenimento di un sistema immunitario sano.
- Arance: elevato contenuto di vitamina C e antiossidanti, utili per la prevenzione dei raffreddori.
- Kiwi: ottima fonte di vitamina K, vitamina C, fibre e potassio, utili per la salute del cuore.
- Pere: contengono fibre e vitamina C, sono un'ottima scelta per la salute intestinale.
- Mandarini: forniscono vitamina C e flavonoidi, importanti per la salute della pelle.
- Pompelmi: ricchi di vitamine A e C, aiutano a migliorare l'immunità e la salute degli occhi.
- Limoni: elevato contenuto di vitamina C, rinforzano il sistema immunitario e promuovono una pelle sana.



La mia zuppa detox



Un inizio leggero e sano per il nuovo anno

Dopo le abbondanti celebrazioni delle festività, è tempo di nutrire il nostro corpo con qualcosa di leggero, sano e incredibilmente gustoso. Presento la mia zuppa detox, una ricetta perfetta per chi cerca di ripristinare l'equilibrio interno con alimenti naturali e rigeneranti. Questa zuppa è un mix vibrante di verdure fresche e nutrienti, impreziosita da un tocco di frutta secca per una texture croccante e un sapore unico.

"Nel cibo trova la medicina per il tuo corpo e per la tua anima"

C&C

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 finocchi freschi
- 3-4 coste di sedano (parte più bianca)
- 500g di insalata scarola
- 300g di cicoria
- olio extravergine di oliva
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- semi misti (girasole, lino, sesamo)
- 28 nocciole tostate

PREPARAZIONE

Lavare tutte le verdure. Tagliare grossolanamente finocchi, sedano, scarola e cicoria, lasciando da parte mezzo finocchio per una decorazione finale.

In un tegame capiente, soffriggere delicatamente l'aglio e la cipolla tritata in olio extravergine d'oliva.

Aggiungere le verdure tagliate al tegame, lasciandole soffriggere fino a che non si insaporiscono e assorbono leggermente l'olio.

Versare acqua sufficiente a coprire le verdure e aggiustare di sale.

Nel frattempo, affettare sottilmente il mezzo finocchio messo da parte e rosolarlo brevemente in padella con un filo d'olio. Fare lo stesso con alcuni anelli di cipolla per la decorazione.

Quando le verdure nel tegame saranno cotte e l'acqua si sarà parzialmente ridotta, frullare il composto con un frullatore ad immersione fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata.

Servire la zuppa aggiungendo i semi misti, le nocciole tostate, il finocchio e gli anelli di cipolla rosolati come guarnizione.

Questa zuppa rappresenta una riconnessione con la semplicità e la genuinità, ideale per chi desidera un ritorno alle origini del benessere alimentare dopo le eccessi delle festività.





della Personal Chef Cristina Todaro

Broccolo con cuore di bufala

Un saporito detox post-festività



Nel rientro dalla stagione delle festività, spesso sentiamo il bisogno di ricette più leggere e salutari, senza rinunciare al gusto. Questo piatto è l'ideale per un detox ricco di sapori e benessere. Una combinazione di ingredienti freschi e nutrienti, ideale per purificare il corpo e deliziare il palato dopo i grandi pasti festivi.

"Cucinare è come amare: bisogna farlo senza paura o il risultato non sarà mai quello sperato."

C&C

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1,5 kg di broccolo barese
- 200 g di ricotta di bufala
- 200 g di zucca già pulita
- rosmarino fresco
- acciughe sott'olio
- 50 g di parmigiano invecchiato 30 mesi
- aglio, olio extravergine di oliva
- sale q.b., mandorle a lamelle
- semi di sesamo e lino

PREPARAZIONE DEI BROCCOLI

Pulire i broccoli rimuovendo la parte esterna del gambo. Lavare e bollire in acqua leggermente salata per 15-20 minuti. Scolare, tenendo da parte alcune cimette per la decorazione. Frullare i gambi con un po' di olio, ottenendo una crema densa per la guarnizione.

COTTURA DELLA ZUCCA

Tagliare la zucca a cubetti, condirla con olio, sale e rosmarino, e cuocerla in forno a 180°C per 20 minuti.

PREPARAZIONE DEI BROCCOLI IN PADELLA

Saltare i broccoli in padella con olio, aglio in camicia e filetti di acciuga fino al loro completo scioglimento.

CREMA DI RICOTTA

Mescolare la ricotta di bufala con il parmigiano, riservandone un po' per la guarnizione.

CREMA DI ZUCCA

Frullare la zucca cotta aggiungendo un filo d'olio.

ASSEMBLAGGIO DEL PIATTO

Utilizzare un coppapasta per stratificare i broccoli, la crema di ricotta e nuovamente i broccoli. Completare con parmigiano, semi, cimette di broccolo e quenelle di crema di gambo. Accanto, disporre la crema di zucca e decorare con mandorle tagliate.

IMPIATTAMENTO

Rimuovere il coppapasta e servire.
Buon Detox!



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

È TEMPO DI GELATO

CARPIGIANI

Le migliori attrezzature
per il tuo laboratorio

SAREMO PRESENTI

AL SIGEP

THE DOLCE WORLD EXPO

dal 20 al 24 gennaio '24



RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357

loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775.434599 - mail:

info@ristorimpianti.com



della *Redazione*

DAL PATRICANO: IL GUSTO, IL RELAX E IL BENESSERE INSIEME

Un trionfo di gusto, relax e benessere a “Dal Patricano”

Nel cuore dell'eccellenza culinaria, alberghiera e del benessere, sorge “Dal Patricano”, una struttura che trascende la nozione convenzionale di albergo per divenire un santuario di piacere sensoriale. Una fusione armoniosa di ristorante, hotel e spa, questo luogo è un inno all'indimenticabile esperienza del vivere bene.

Un'esperienza culinaria incomparabile

Al Ristorante “Dal Patricano”, i sapori tradizionali si sposano con l'innovazione. Sedetevi a tavola e lasciatevi catturare dai profumi e dai gusti delle pietanze: dagli antipasti di verdure grigliate, prosciutto di Bassiano e mozzarella di bufala di Amaseno, fino ai primi piatti di pasta fresca fatta in casa. Un paradiso per gli amanti della carne, con una selezione che spazia dalla scottona Nazionale al bisonne Canadese, ogni boccone è una celebrazione del gusto.

Vini che raccontano storie

La carta dei vini è un viaggio attraverso i vigneti italiani, con un occhio di riguardo alle etichette del Lazio. Ogni vino è accuratamente scelto per complementare e esaltare i sapori dei piatti, creando un connubio perfetto tra cibo e bevanda.

Comfort e stile nell'hotel

L'Hotel “Dal Patricano” offre un rifugio di pace e comfort. Ogni camera, con arredi moderni e dotata di ogni comfort necessario, è progettata per assicurare un riposo profondo e rigenerante. L'accesso diretto al giardino dalle camere doppie aggiunge un tocco di serenità, mentre il servizio ristorante assicura un'esperienza culinaria anche al di fuori del ristorante principale.

Una SPA per il corpo e l'anima

La Spa è un'oasi di relax con piscine circolari e varie postazioni per massaggi. L'esperienza si arricchisce con la biosauna, l'Hammam, le docce emozionali e la crioterapia, offrendo un percorso di benessere completo. La Himalaya Room, con il suo letto d'acqua e pareti di sale Himalayano, è il luogo ideale per concludere il viaggio di rigenerazione.

“Dal Patricano” è una destinazione che promette e mantiene un'esperienza unica, unendo in maniera impeccabile il piacere della tavola, il comfort di un soggiorno di qualità e il puro relax di una spa di lusso. Un viaggio attraverso i sensi, un rifugio per chi cerca un'esperienza che vada oltre il semplice soggiorno. Visitarlo significa immergersi in un mondo di gusto, relax e benessere, una scelta che non delude mai.



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



della Chef del Patricano **Naomi Spaziani**

Croccantino rosso



Il Croccantino rosso è una deliziosa creazione, che eleva il tradizionale dolce croccantino all'amarena, arricchendolo con una sinfonia di sapori che spaziano dal profumo dei frutti di bosco al rosmarino, per un'esperienza sensoriale che ci riporta all'estate pur mantenendo una nota invernale.

"La cucina è un'arte che nutre non solo il corpo ma anche l'anima."

C&C

PREPARAZIONE

In una casseruola, scaldare zucchero e acqua. Aggiungere gli arachidi non appena inizia quasi a bollire, girando continuamente fino a quando lo sciroppo si asciuga parzialmente. Rimuovere dal fuoco e continuare a girare finché gli arachidi non saranno "sabbati" con lo zucchero.

Montare in una bowl o planetaria la panna, lo zucchero a velo e lo yogurt. Trasferire la crema in un sac à poche.

In un pentolino, cuocere i frutti di bosco con lo zucchero a velo e il rosmarino, lasciando insaporire.

Assemblare il dolce su un piatto con uno strato di arachidi sabbati, sopra la crema allo yogurt, e finire con la salsa ai frutti di bosco.

Decorare con rametti e fiori di rosmarino, aggiungendo un aroma intenso al dolce.

INGREDIENTI PER 3

CROCCANTINI

- base di arachidi sabbati
- 100 g di arachidi salati
- 50 g di zucchero
- 20 g di acqua

CREMA

- 50 g di panna da montare
- 100 g di yogurt greco
- 30 g di zucchero a velo

SALSA AI FRUTTI DI BOSCO

- 100 g di frutti di bosco misti (mirtilli, lamponi, more, ribes)
- un rametto di rosmarino fresco
- un cucchiaino di zucchero a velo





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it



DA FAUSTO AL MIRALAGO EVENTI E RICEVIMENTI

Un'oasi di benessere a Sperlonga

Nel cuore di Sperlonga, una destinazione che incanta per la sua natura incontaminata e la sua ricca storia, sorge un luogo di magia e raffinatezza: Da Fausto al Miralago Eventi e Ricevimenti. Questo non è solo un hotel, ma una porta verso un'esperienza unica di relax, natura e gastronomia di alto livello, magistralmente gestita dal rinomato chef Fausto Ferrante.

Con una storia di successo nel mondo culinario, Fausto Ferrante porta la sua maestria e passione nel cuore di questo luogo incantevole. Oltre a gestire il suo ristorante nel centro di Fondi, chef Ferrante ha scelto questa meravigliosa location a Sperlonga per ospitare eventi memorabili. Che si tratti di un matrimonio, di una riunione di famiglia o di un evento aziendale, ogni occasione diventa unica grazie all'ambiente elegante e all'attenzione ai dettagli che caratterizzano ogni angolo di questo luogo.

La location è un vero e proprio rifugio al caos frenetico delle città. Immersa nel verde lussureggiante e circondata dalle acque cristalline

dei laghi S. Puoto e Lago Lungo, offre un panorama mozzafiato che si fonde armoniosamente con l'architettura raffinata e l'ambiente accogliente dell'albergo. Ogni stanza, ogni spazio è pensato per garantire la massima tranquillità e confort agli ospiti, permettendo loro di immergersi completamente nella pace e nella bellezza del luogo.

Ma la vera anima di questa location è la cucina. Chef Ferrante, con la sua esperienza e creatività, offre un menù che celebra i migliori sapori della tradizione del territorio, arricchiti da un tocco moderno e innovativo. Ogni piatto è una scoperta, un viaggio attraverso i gusti e i profumi del territorio, preparato con ingredienti freschi e di alta qualità.

Al Miralago non è solo una location, è un'esperienza che tocca tutti i sensi. È un invito a godersi Sperlonga in un'atmosfera di benessere e eleganza, un luogo dove ogni evento diventa un ricordo indimenticabile. Scegli il tuo posto giusto, vivi il tuo evento e lasciati ispirare dalla magia di questo luogo unico.



DA FAUSTO *al* MIRALAGO

creatività ED **ELEGANZA**



EVENTI E RICEVIMENTI

HOTEL MIRALAGO - Via Flacca - Sperlonga (LT)

www.dafausto.it



di Alfio Mirone Ricercatore di Eccellenze



POLSELLI: L'ARTE DELLA FARINA TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE

Nel cuore della Ciociaria, una storia di qualità e passione si è tramandata attraverso le generazioni. Si tratta di Polselli, una storica azienda nata ad Arce nella prima metà del Novecento, oggi diventata un punto di riferimento nel settore molitorio in Italia e nel mondo. Specializzata nella produzione di farine per pane, dolci e soprattutto pizza, Polselli rappresenta un perfetto connubio tra esperienza imprenditoriale familiare e un costante orientamento all'innovazione.

La filosofia Polselli: qualità, trasparenza, affidabilità

La passione della famiglia Polselli per il grano si fonda su valori fondamentali: qualità, trasparenza e affidabilità. Questi principi si traducono in un'attenta selezione di grano di qualità e in un impegno incessante per mantenere elevati standard qualitativi. Ogni prodotto Polselli è un emblema di unicità, naturalità e innovazione.

Pizza perfetta con farine Polselli

La pizza, regina della cucina italiana, trova in Polselli un alleato insostituibile. L'azienda si distingue nel mercato delle farine grazie alla sua capacità di offrire prodotti ad alta qualità organolettica, igienica e nutrizionale. Il segreto? Una selezione scrupolosa della materia prima e un controllo meticoloso di tutto il processo produttivo, abbracciando la tecnologia più

avanzata per preservare le caratteristiche autentiche del prodotto.

Tradizione ed innovazione: un equilibrio dinamico. L'impegno e la professionalità degli addetti Polselli sono il motore di un'azienda sempre più orientata verso l'innovazione, senza dimenticare il rispetto per la tradizione. Questo si traduce in un continuo studio delle esigenze dei consumatori, la tutela dell'ambiente, e una sfida costante verso l'innovazione.

Un vanto italiano riconosciuto a livello internazionale

Polselli non solo domina il mercato italiano, ma si è fatta apprezzare in tutto il mondo. Dall'Europa a Las Vegas, le farine Polselli hanno conquistato i palati più esigenti. Un esempio eclatante è stato il successo ottenuto ai Campionati della Pizza a Santiago del Cile nel settembre 2022, dove l'azienda ha ottenuto premi e riconoscimenti grazie alle sue farine, apprezzate dai migliori pizzaioli a livello mondiale per le loro caratteristiche tecniche e reologiche uniche.

Polselli è più di un'azienda di farine: è un simbolo di eccellenza italiana che continua a crescere e ad affascinare consumatori in tutto il mondo. Con prodotti di alta qualità, sempre all'avanguardia e versatili, Polselli non è solo una scelta, ma una vera e propria garanzia per chi cerca il meglio nella propria cucina quotidiana.

The background of the advertisement features a close-up of golden wheat stalks on the left, with some stalks leaning against a piece of coarse, brown burlap fabric that covers the right side. The lighting is warm, highlighting the textures of the wheat and the fabric.

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



di Marie Joveneau
 Naturopata, fondatrice di Ferment'Action



FERMENTO DI SAPERE: CON MARIE JOVENEAU

Nell'ambito del nostro impegno continuo a esplorare e presentare temi di rilevante interesse culturale e scientifico, abbiamo il piacere di introdurre Marie Joveneau, una figura emblematica nel campo della naturopatia e fondatrice del movimento Ferment'Action. Con un percorso professionale che abbraccia diverse discipline, da architetta a naturopata, Marie si è distinta per la sua dedizione alla fermentazione, trasformandola in uno strumento di cambiamento culturale e alimentare. La formazione di Marie ha radici in Belgio, dove si è laureata in Architettura e ha sviluppato le sue competenze artistiche e grafiche. Il suo percorso di vita, caratterizzato da una ricerca continua di conoscenza, l'ha portata a Roma per approfondire lo studio dell'erboristeria e dedicarsi all'insegnamento. La svolta avviene nel 2019, con il conseguimento di un diploma in Naturopatia in Francia, momento che segna l'inizio del suo approfondito coinvolgimento nel mondo della fermentazione.

Nel 2023, Marie fonda Ferment'Action, un'iniziativa che va oltre l'interpretazione tradizionale

della fermentazione come mera tecnica di trasformazione alimentare, proponendola come un potente catalizzatore di cambiamento culturale e sostenibilità. Attraverso la collaborazione con esperti e produttori, Ferment'Action si è imposta come un movimento influente, offrendo una vasta gamma di attività educative e divulgative.

Il suo cammino è stato segnato da viaggi, scoperte, sfide e un costante impegno verso l'etica e la sostenibilità.

Invitiamo i nostri lettori a seguire Marie Joveneau attraverso i suoi canali social e a partecipare attivamente al movimento Ferment'Action:

Instagram: Ferment'Action

Facebook: Ferment'Action

Youtube: Ferment'Action (dal 2024)

Spotify: Ferment'Action (dal 2024)

Con questa prefazione intendiamo offrire uno sguardo approfondito sulla figura di Marie Joveneau, una professionista che, attraverso la sua passione e competenza, sta definendo nuovi orizzonti soffermandoci sulla fermentazione, argomento centrale dell'articolo che segue.

L'Editore



FERMENTAZIONE, CHE COS'È?

Se dovessi definire cosa rappresenta la fermentazione per me, sceglierei senza dubbio la parola: RIVOLUZIONE. Questa scelta può sembrare un po' eccessiva e provocatoria per un semplice vasetto di crauti (cavolo fermentato) eppure...

Analizzando la definizione di "rivoluzione" e considerando il contesto attuale della nostra salute e dell'ambiente, il nostro cavolo fermentato può indiscutibilmente fregiarsi del titolo di alimento rivoluzionario.

Ma prima di tutto, cominciamo dando un'occhiata all'etimologia della parola "rivoluzione". Rivoluzione deriva dal latino *revolutio*, a sua volta derivato dal verbo *revolvere*, che significa tornare indietro. Ciò non sorprende se si pensa alla rivoluzione copernicana, che descriveva il movimento ciclico e ripetuto dei pianeti intorno al Sole e la rotazione della Terra sul suo asse in 24 ore.

Niente di sorprendente?

Non proprio! Perché se chiedessimo questo tipo di definizione a un rivoluzionario francese del 1789, dubito che sarebbe d'accordo con noi.

Quindi, se è interessante risalire alle origini della parola rivoluzione, è altrettanto interessante rendersi conto che, nel corso del tempo, essa ha subito un definitivo e drastico cambiamento semantico: da "ritorno al passato", è diventata "cambiamento radicale".

Ma quindi, cosa pensare?

Ebbene, nonostante questa interpretazione linguistica apparentemente antagonista, c'è effettivamente un legame tra i movimenti di ripristino ciclico e i movimenti che promuovono il rovesciamento irrevocabile di un sistema in atto: entrambi segnano un nuovo punto di partenza con la speranza di un miglioramento... di un'evoluzione.



Ma torniamo alla domanda iniziale: perché i nostri crauti sarebbero rivoluzionari? L'impatto devastante sulla nostra salute e sul nostro pianeta dei nostri metodi di produzione e consumo è purtroppo diventato evidente e agire per cambiare il nostro modo di pensare il futuro non è più un'opzione.

La fermentazione risponde a numerosi problemi odierni ed è proprio in questo senso che si tratta di una tecnica, seppur ancestrale, del tutto rivoluzionaria: incremento del valore e della biodisponibilità dei nutrienti (rivoluzione nutrizionale), alternativa 100% eco-responsabile (rivoluzione ambientale), esaltatore e creatore di nuovi sapori (rivoluzione organolettica),

riconnessione con le nostre radici o tornare indietro (rivoluzione culturale), apertura agli scambi, condivisioni, interrelazioni (rivoluzione sociale)... e l'elenco continua.

Rispondendo a questa urgente necessità di cambiamento, la fermentazione pone sulle spalle di un ortaggio ordinario (il nostro cavolo) il glorioso mantello di cibo rivoluzionario, segnando un nuovo punto di partenza con la speranza di un miglioramento... di un'evoluzione ovvero di una rivoluzione.

Nel prossimo articolo, inizieremo il nostro viaggio nel mondo della fermentazione con la rivoluzione organolettica con una ricetta di stagione per fare le vostre prove.





SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918



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



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



www.sarandrea.it



di Federica Verdecchia

La Sbriciolata guarcinese è una deliziosa rivisitazione di un classico dolce italiano, arricchito dall'expertise culinaria di Federica Verdecchia. Questa torta, originariamente nata dalla tradizione contadina, è caratterizzata dalla sua unica texture friabile e dal sapore ricco grazie all'uso di mandorle e farina di mais. A differenza delle torte tradizionali che vengono tagliate a fette, si presenta in grosse scaglie spezzate a mano, evocando una rusticità che richiama le sue origini umili e genuine.



Sbriciolata guarcinese

INGREDIENTI PER 2 TORTE

- 200 g di farina 0
- 200 g di farina di mais finissima
- 200 g di burro o strutto (o una combinazione di 100 g di burro e 100 g di strutto)
- 180 g di zucchero semolato
- 100 g di mandorle pelate
- 100 g di mandorle con la pelle
- 2 tuorli d'uovo
- 1 baccello di vaniglia
- scorza grattugiata di limone
- un pizzico di sale
- un ingrediente segreto di Federica

PREPARAZIONE DELL'IMPASTO

Mescolare insieme le farine, lo zucchero, le mandorle tritate (riservando 10-15 mandorle intere per la decorazione), un pizzico di sale, i semi raschiati dal baccello di vaniglia e la scorza grattugiata di limone.

Aggiungere il burro freddo tagliato a pezzetti e incorporare con la punta delle dita fino ad ottenere un composto sabbioso.

Infine, lavorare l'impasto con i tuorli d'uovo fino ad ottenere un composto sbriciolato.

PREPARAZIONE DELLE TORTE

Rivestire le tortiere con carta da forno, assicurandosi che aderisca bene al fondo. Imburrare leggermente la carta.

Distribuire uniformemente il composto nelle tortiere.

DECORAZIONE E COTTURA

Guarnire la superficie delle torte con le mandorle intere messe da parte.

Infornare in forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti o finché la Sbriciolata guarcinese non sia dorata e croccante.



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



di Angelica Baldassarra

Torta chocolat

Un dolce irresistibile per gli amanti del dolce

Per tutti gli amanti del cioccolato, ecco una ricetta che farà battere il cuore. Questa delizia è l'ideale per chi cerca un dessert semplice ma ricco di sapore. Facile da preparare e perfetta per ogni occasione, la Torta al cioccolato è un capolavoro di dolcezza che non necessita di cottura. Una creazione che celebra il cioccolato in ogni suo morso, promettendo di soddisfare ogni desiderio di dolcezza.

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- 200 g di cioccolato fondente
- 200 g di panna fresca
- 125 g di biscotti secchi
- 50 g di burro salato
- 1 cucchiaino di menta



PROCEDIMENTO

Spezzettate i biscotti secchi e tritateli in un tritatutto. Per una nota speziata, mescolate biscotti secchi con biscotti alla cannella.

Tritate finemente il cioccolato fondente.

Fondete a bagnomaria il cioccolato tritato con la panna fresca e il burro salato, mantenendo il fuoco basso.

Mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo e cremoso.

Aggiungete il cucchiaino di menta e il cioccolato sciolto ai biscotti tritati.

Continuate a mescolare fino a ottenere un composto uniforme.

Foderate una tortiera (Ø 20 cm) con carta da forno, strandola bene per una superficie liscia della torta. Versate il composto nella tortiera, compattandolo con una spatola. Lasciate rassodare in frigorifero per almeno 5 ore.

Sformatela, tagliatela a fette o cubetti. Accompagnate a piacere con panna montata, gelato, o frutta fresca.

Questa torta, con la sua semplicità e il suo gusto intenso, è un inno alla gioia del palato e alla passione per la pasticceria. Perfetta per ogni momento di dolcezza, la Torta chocolat è una vera tentazione per i sensi!

Angelica
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

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





della food blogger **Pamela Liccardo**



Questa ricetta è un'innovativa reinterpretazione di un antipasto tradizionale, ideale per deliziare il palato nei freddi giorni di gennaio. Gli ingredienti semplici si trasformano sotto le mani sapienti di chi cucina, divenendo qualcosa di straordinario. La polenta, umile e sincera, diventa il fondamento su cui si costruiscono strati di sapori, con quel tocco inaspettato, il cioccolato, che con la sua dolcezza amara abbraccia ogni altro sapore, creando un'armonia perfetta.

La cucina, in questo modo, si rivela non solo come l'arte di nutrire, ma come un atto di amore e creatività. Come disse brillantemente Virginia Woolf "Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene". Questa ricetta è un inno a quel pensiero, un piatto che nutre il corpo e l'anima, lasciando un ricordo indelebile nel cuore di chi ha il piacere di assaporarlo.

Lingotto di polenta con funghi verdure e cioccolato

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- polenta, 500g di champignon
- 2 carote, 1 porro
- 100g di cipolline Borretane
- 3 spicchi di aglio, burro
- 100 ml di vino rosso
- concentrato di pomodoro
- 2 quadrati di cioccolato fondente (80%)
- acqua bollente
- erbe aromatiche (timo, prezzemolo)

PREPARAZIONE POLENTA

Preparate la polenta. Una volta cotta, versatela in uno stampo da plumcake e lasciatela raffreddare. Mettete la polenta in frigorifero per almeno 2 ore per farla solidificare.

FUNGHI

Sciogliete una noce di burro in una

padella. Rosolate i funghi tagliati sottilmente, aggiustando di sale. Togliete i funghi dalla padella e metteteli da parte.

VERDURE

Sciogliete un'altra noce di burro nella stessa padella. Rosolate le verdure tagliate per 5-6 minuti, muovendole continuamente. Versate il vino rosso sulle verdure e attendete l'evaporazione dell'alcool. Aggiungete il concentrato di pomodoro, mescolando per omogeneizzare. Versate acqua bollente salata nella padella. Unite i funghi, l'aglio ridotto in polpa e le erbe aromatiche. Lasciate cuocere per circa 50 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

CIOCCOLATO

Quando il sugo si riduce, spegnete il fuoco e aggiungete il cioccolato. Mescolate fino a formare una salsa.

LINGOTTI DI POLENTA

Tagliate la polenta in lingotti. Scaldate i lingotti in forno preriscaldato per 5 minuti, in piastra, o frigeteli.

IMPIATTAMENTO

Disponete i lingotti di polenta nei piatti, condite con il sugo preparato e servire ben caldo. **Buon Appetito!**



DF[®] GOCCE

Metodo London dry, Doppia distillazione in "potstill" di oltre 20 botaniche e successiva doppia infusione a freddo con altre 15 botaniche balsamiche e fresche.

Evergin" è arricchita di arancia e ginepro predominanti nell'olfatto e nel gusto.

Evergin incarna l'eccellenza nella produzione di un gin artigianale. Ogni goccia è una celebrazione di raffinatezza e dedizione all'arte della distillazione.



THE BEST OR NOTHING

www.dfgocce.com





Pasta e fagioli con un tocco di tradizione

La Pasta e Fagioli è un classico della cucina italiana, un piatto ricco di storia e tradizione, che scalda il cuore e rinvigorisce lo spirito. Questa versione, arricchita con ingredienti selezionati dalla gamma Ova Domus Meae, promette un'esperienza gastronomica unica e autentica. I maltagliati secchi Senatore Cappelli si sposano perfettamente con i fagioli borlotti, mentre la crema di cicoria aggiunge un tocco di raffinatezza e freschezza. Perfetto per le serate invernali, questo piatto racchiude tutto il calore e il conforto della cucina casalinga italiana.

La cucina italiana si basa sull'intuizione e ciò che hai a casa. – C&C

PREPARAZIONE

Mettere i fagioli borlotti in ammollo per 12 ore. Successivamente, bollirli per 20 minuti, attenzione a non superare il tempo per evitare che diventino troppo morbidi.

In una padella, soffriggere sedano, carota e cipolla (aggiungere la pancetta in questo momento, se desiderato). Una volta ben rosolato, aggiungere la passata di pomodoro.

Versare tutta l'acqua e, dopo circa un'ora, aggiungere i fagioli precedentemente bolliti. Continuare la cottura per un po', aggiustando di sale e pepe.

Aggiungere i maltagliati, abbondando poiché questo piatto è sinonimo di calore e convivialità.

Una volta cotti, servire i maltagliati in un piatto, aggiungendo qualche cucchiaino della crema di cicoria Ova Domus Meae e terminando con un'emulsione di olio EVO.

Questo piatto, che unisce la rusticità dei fagioli e la delicatezza dei maltagliati, è un omaggio alle radici più autentiche della cucina italiana, capace di trasformare ingredienti semplici in un'esperienza culinaria memorabile.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500g di maltagliati secchi Senatore Cappelli (Ova Domus Meae)
- 500g di fagioli borlotti (Ova Domus Meae)
- crema di cicoria (Ova Domus Meae)
- 1 carota
- 1/2 cipolla
- 2 coste di sedano
- 200g di passata di pomodoro
- 2 litri di acqua
- sale e pepe q.b.
- a piacere, qualche tocchetto di pancetta



“ 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





CUCINA PER PICCOLI CUOCHI: UNA RESPONSABILITÀ CONDIVISA TRA I GENITORI



Come maestra cuciniera e psicologa per l'infanzia, voglio guidarvi in un viaggio attraverso il quale potrete insegnare ai vostri figli l'importanza di una sana alimentazione, sviluppando al contempo le loro capacità e la loro creatività.

In questa rubrica “Gusti favola per piccoli cuochi” sottolineiamo che il tempo trascorso in cucina con i figli è una responsabilità condivisa tra i papà e le mamme. In un mondo in cui le mamme sono sempre più coinvolte nel mondo del lavoro, è importante riconoscere che la condivisione delle responsabilità domestiche e della crescita dei figli è essenziale per il benessere della famiglia.

Cucinare insieme ai propri figli non è solo un modo per preparare deliziosi piatti, ma anche un'opportunità per creare legami duraturi e insegnare importanti lezioni di vita. I papà sono stimolati a partecipare attivamente in cucina, dimostrando ai loro figli che l'amore, la condivisione e l'apprendimento non conoscono barriere di genere.

Questo coinvolgimento dei papà nelle attività culinarie non solo offre alle mamme un aiuto prezioso, ma offre anche ai bambini un modello

di comportamento positivo. Vedendo entrambi i genitori impegnati nella cucina di casa, i bambini apprenderanno l'importanza della collaborazione e dell'uguaglianza di genere fin da giovani.

In sintesi, nella cucina di casa, il tempo di qualità trascorso con i figli è un impegno condiviso che rafforza i legami familiari e promuove l'equità tra i genitori. I papà sono incoraggiati a svolgere un ruolo attivo in questa esperienza culinaria e a contribuire al benessere e allo sviluppo dei propri figli.

Il valore educativo della cucina per i bambini

La cucina è un ambiente ricco di stimoli educativi per i bambini. Mentre impastano, mescolano o decorano, stanno non solo migliorando le loro capacità motorie, ma stanno anche imparando



OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

2024

*Auguri di
Buon Anno*

Per ogni **sguardo** che ti farà stare bene,
per ogni **suono** che ti riempirà il cuore...

FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569



concetti come quantità, sequenze e processi. Preparare insieme un pasto può diventare un'opportunità per insegnare l'importanza di una alimentazione equilibrata, introducendo ingredienti nuovi in modo divertente e interattivo. Per rendere questa esperienza entusiasmante, potete giocare con colori e forme, trasformando ogni ricetta in un'avventura.

Coinvolgerli in ogni fase, dalla scelta degli ingredienti alla preparazione, li aiuta a sentirsi importanti e parte del processo creativo. Una regola d'oro è quella di trasformare ogni passaggio in un gioco: chi forma la pallina di impasto più rotonda, chi decora la pizza più colorata, e così via.

Benefici psicologici del cucinare con i bambini

Cucinare insieme non è solo un'attività divertente, ma ha anche un forte impatto positivo sul benessere

emotivo dei bambini. Questi momenti condivisi rafforzano il legame tra genitore e figlio, creando ricordi felici. Inoltre, il successo nel creare qualcosa di commestibile può aumentare l'autostima dei bambini e incoraggiare l'autonomia. Per i piccoli più timorosi o esitanti nei confronti di nuovi cibi, partecipare alla loro preparazione può aiutare a ridurre ansie e paure.

Ricette

E ora, il momento più gustoso: le ricette! Iniziamo con qualcosa di semplice e divertente.

Biscotti della gioia: Mescolate farina, zucchero, burro e un uovo per creare un impasto per biscotti. I bambini possono usare formine per ritagliare i biscotti e poi divertirsi a decorarli con glassa colorata e confettini.

Pancakes: esolate farina, lievito, latte, uova e un pizzico di zucchero per ottenere una pastella

leggera. Cuocete piccoli pancakes in una padella antiaderente fino a doratura. Aggiungete sciroppo d'acero o frutta fresca per un tocco speciale.

Muffin alle mele: Mescolate farina, lievito, zucchero, mele grattugiate e cannella in una ciotola. Aggiungete uova e olio vegetale e mescolate bene. Versate l'impasto in stampini per muffin e cuocete fino a doratura.

Pizza fatta in casa: Preparate l'impasto usando farina, lievito, acqua, sale e un po' di olio d'oliva. Fare lievitare. Lasciate che i bambini lo stendano e ritagliino forme divertenti. Aggiungete passata di pomodoro e mozzarella, e gli ingredienti da loro preferiti.

Ricordate, ogni pasticcio in cucina è un'occasione

per ridere e imparare insieme. La cucina è un luogo magico dove la creatività e l'amore si mescolano per creare piatti deliziosi e ricordi indimenticabili.

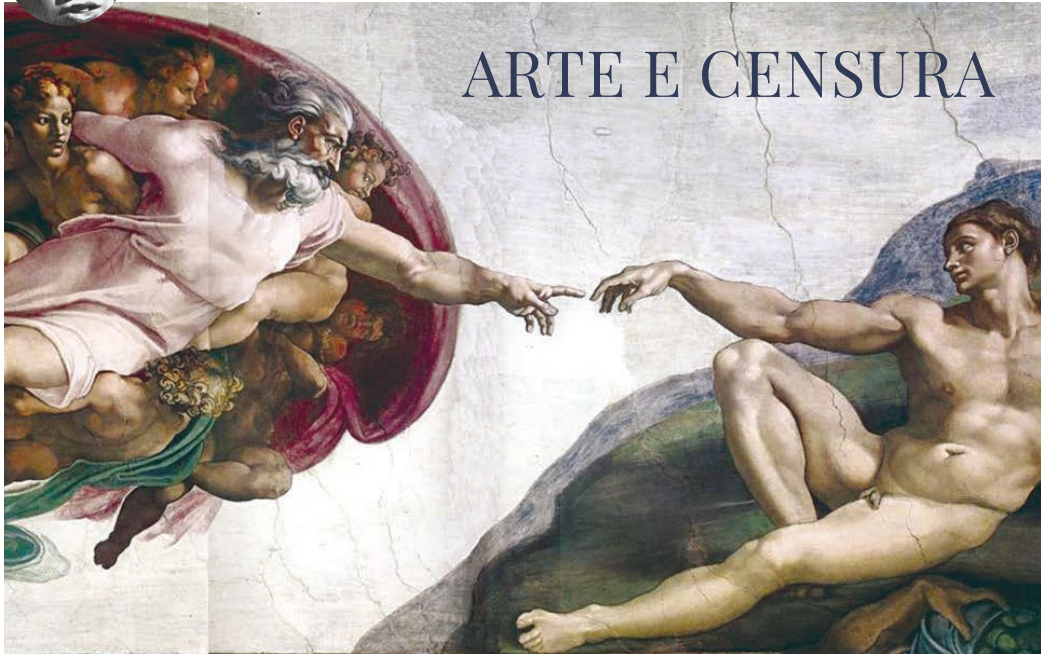
Attraverso "Gusti favola per piccoli cuochi", speriamo di aver acceso la scintilla della curiosità e dell'entusiasmo nei vostri cuori e in quelli dei vostri bambini. La gioia di cucinare insieme, di scoprire nuovi sapori e di condividere il piacere di un pasto fatto in casa è un regalo prezioso che vi accompagnerà per sempre. Allacciate i grembiuli, accendete la fantasia e... buon divertimento in cucina!

Questa rubrica cerca di bilanciare consigli pratici, benefici psicologici ed emotivi, e divertimento, offrendo ai genitori e ai bambini un'occasione unica per crescere e imparare insieme.





di Livia Gualtieri



Il rapporto tra arte e censura è sempre stato molto stretto e controverso. Stretto perché l'arte ha spesso avuto una funzione di "rottura" rispetto all'ordine costituito, sia esso politico, religioso o sociale. Controverso perché, molte volte, il confine tra censura vera e propria e difesa del buon gusto - ad esempio - si è dimostrato labile. Lo spostamento del punto di osservazione dell'arte produce spesso questa contraddizione. In ogni campo, come noi vediamo e interpretiamo qualcosa, dà all'oggetto della nostra osservazione un senso differente. Il discrimine ultimo è, perciò, il nostro giudizio. L'arte viene vista, la maggior parte delle volte, come la celebrazione - o la raffigurazione - del bello; come qualcosa in grado di elevare lo spirito con l'armonia delle forme e dei colori. Ed è questo l'aspetto che più ci incanta. Ciò nonostante, non è esente dall'esprimersi attraverso lo scandalo o la bruttezza o dal rappresentarla. Bruttezza che non è solo di immagine, ma anche di concetto: il mettere in mostra ciò che non funziona nel mondo o che è visto come un oltraggio al bene o alla libertà. E tutte le arti hanno sempre affrontato temi scomodi nella storia dell'umanità, così come sono incorse nella censura. L'episodio più emblematico, forse perché legato ad un'opera giudicata universalmente un capolavoro immortale, resta l'apposizione delle cosiddette braghe sulle nudità

del Giudizio Universale di Michelangelo, nel XVI secolo. E come dimenticare l'ostracismo verso Le dejeuner sur l'herbe di Manet? Oggi il dipinto viene ammirato da migliaia di visitatori nel Musée d'Orsay a Parigi. Altri celebri artisti censurati furono Gustav Klimt per le sue allegorie dipinte su commissione dell'università di Vienna ed Egon Schiele, convinto - come egli stesso dichiarò - che sarebbe stato riabilitato e rispettato dopo la morte. Ed oggi, lo stesso celebratissimo Banksy, non è esente da critiche e recriminazioni per i contenuti, fortemente critici della nostra società, delle sue opere. La notizia curiosa su questo tema che vi propongo a conclusione di un argomento talmente vasto che non basterebbe un trattato a sviscerare, difficilmente condensabile in queste poche righe, è la fresca apertura - si parla di Ottobre dell'appena concluso anno - del Museo dell'Arte Proibita a Barcellona. Un giornalista e collezionista catalano ha esposto in questo museo parte della sua personale raccolta di opere vittime di censura, facendo dell'arte un manifesto di libertà. Starà a noi utenti, o meglio fruitori, decidere se prediligere l'arte come denuncia o come espressione di armonia, in una scelta tutta personale e, come tale, totalmente libera. A dimostrazione, in ultima analisi, che la libertà è comunque un punto cardine dell'Arte, decretando la piena celebrazione di se stessa, piaccia o non piaccia

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



CHIARA D.
YOUNIQUE

SALDI FINO AL 50%

4B12

ALMALA
FIRENZE

CALIBAN

CIRCOLO
1901

Valsport

VIAMAILBAG
MADE IN ITALY

MaxMara
LEISURE

NENETTE
MILANO

principessa glam

DUNO

SHIRTPORTER

ORCIANI

1952
GRAN SASSO
ITALY

ALTO
MILANO

LIVIANA CONTI



della Sommelier Sara Sepahi Hassanabadi



Nella trepidante attesa di scoprire come l'andamento dell'annata appena trascorsa, atipica e particolare, abbia inciso sul vino che berremo, ho deciso di tornare a scrivere la mia prima rubrica: "il vino secondo me".

Il mese di gennaio è il primo dell'anno e mi rimanda subito al concetto di inizio, ed è proprio dalle origini che intendo raccontarvi una delle storie più belle ed antiche del mondo: la storia d'amore tra il suolo e la vite che vi affonda le sue radici preziose. Un legame indissolubile che ha origine nel mondo antico ed è giunto fino a noi grazie all'uomo che saputo trasformare quella indissolubile interconnessione in vino.

L'importanza tra il suolo e la vite è ormai tassello imprescindibile quando si parla di come nascono i buoni vini, ma vi assicuro che fino a poco tempo fa non era così.

*"Sappiamo di più sul movimento dei corpi celesti
che sul terreno dove sono i nostri piedi"*
(L.D.VINCI, 1452-1519)

Questa affermazione di Leonardo da Vinci è tremendamente attuale se pensiamo infatti a quante volte ci siamo trovati a camminare su un terreno senza notare realmente su cosa appoggiamo i nostri piedi.

"E per far questo non è necessario essere dei geologi o pedologi per provare a comprendere

le caratteristiche strutturali dei luoghi dove ci troviamo"; basta osservare il colore delle pietre all'interno di un torrente oppure il colore delle rocce presenti in un vigneto, notare la presenza di fiumi o la vicinanza al mare etc...

Da qui sviluppare la consapevolezza di quanto l'insieme delle diverse proprietà dei suoli crei un'interazione unica e magica con il vitigno trasmettendo allo fa attraverso uno scambio continuo di materia e messaggi che avviene per mezzo delle radici della vite che fungono da intermediario fondamentale di questa simbiosi unica.

Il territorio che ci circonda oggi è risultato di processi geologici millenari, che si sono susseguiti nel nostro pianeta sin dalle origini e che ne hanno modificato i tratti fino a aggiungere quella che è la nostra attuale conformazione, ma per quanto ci riguarda, come è composto il territorio ciociaro dove prende ad esempio vita il nostro favoloso Cesanese? Lungo i territori delle tre denominazioni incontriamo terreni di arenarie e di scisti, di pozzolana e di origine vulcanica, argillosi e tufacei, con diverse quantità di elementi calcarei. Una incredibile diversità che conferisce al vitigno tutte le sue tipiche connotazioni, buona struttura, aromi profondi e eleganti, note floreali e di piccoli frutti di bosco e trama tannica importante. Insomma un vino che racconta un territorio di cui andare fieri e valorizzare il più possibile attraverso la conoscenza del suo "autoctono" più autorevole forte di una identità antica.



Piazza Municipio
ARPINO
Tel. 349 771 5014



Menu di pesce detox per depurarsi dopo le feste!

Il pesce, elemento centrale di queste due ricette, è un tesoro di benefici nutrizionali. Ricco di proteine di alta qualità, vitamine (come la D e la B12), minerali essenziali (tra cui iodio, selenio e zinco) e, soprattutto, di acidi grassi Omega-3, il pesce è un alleato prezioso per la salute del cuore, del cervello e del sistema immunitario. Gli Omega-3, in particolare, sono noti per le loro proprietà anti-infiammatorie e per il sostegno alla salute cardiovascolare, aspetti fondamentali in un regime detox.

Sia che vogliate recuperare dal periodo festivo, sia che desideriate semplicemente prendervi cura del vostro corpo con una dieta sana e bilanciata, queste ricette sono la scelta perfetta per voi.



Tonno al pesto di menta

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 tranci di tonno, erba cipollina, 1 lime, 1 mazzetto di menta
- 3 cucchiaini di pinoli, olio q.b., sale q.b., pepe q.b.

PROCEDIMENTO

Lascia scongelare i tranci di tonno per una notte in frigorifero. Prepara una marinatura in cui far riposare il tonno con erba cipollina tritata, olio, il succo del lime, sale e pepe. Prepara il pesto tritando la menta con pinoli, olio e sale. Cuoci il tonno su una padella antiaderente circa 2 minuti per lato. Taglialo a fettine e servilo cosperso con il pesto di menta.

Involtini di sogliola e champignon

INGREDIENTI PER GLI INVOLTINI

- 8 filetti di sogliola
- 200 gr di champignon a fette
- 50 gr di pancarrè, 1 scalogno
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 100 ml di vino bianco
- prezzemolo

PER LA SALSA:

- 600 gr di pomodori ramati
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 foglie di basilico, 1 spicchio d'aglio
- sale e pepe q.b.

PER DECORARE:

- 1 mazzetto di rucola

PROCEDIMENTO

Fate saltare i funghi champignon a fettine in una padella con l'olio e lo scalogno. Spruzzateli con il vino bianco e lasciate evaporare. Cucinate a fuoco lento per qualche minuto. Frullate gli champignon e uniteli al pane. Insaporite con sale, pepe e prezzemolo tritato e mescolate bene. Farcite i filetti di sogliola con il composto e arrotolateli su se stessi. Disponeteli in una pirofila oliata, salate, pepate e bagnate con il vino bianco. Cuocete in forno caldo a 180°C per 15 minuti. Scottate i pomodori in acqua bollente per 30 secondi, spellateli e tagliateli a dadini. Fate soffriggere l'aglio con l'olio in una casseruola, unite i pomodori e cuocete per 10 minuti. Unite il basilico spezzettato, un pizzico di sale e pepe. Irrorate con un filo d'olio d'oliva gli involtini e serviteli con la salsa al pomodoro fresco su un letto di rucola.

Paparò

R I S T O R A N T E

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



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





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



IL VIAGGIO GASTROSOFICO DEL CIOCCOLATO

Un sapore che racconta storie

In una fredda serata invernale, c'è qualcosa di magicamente confortante nel gustare un pezzo di cioccolato. Questo gesto semplice, familiare a molti, è in realtà un ponte verso storie e culture lontane. Ogni boccone di cioccolato è una pagina di storia, un viaggio attraverso i secoli che connette antiche civiltà con il presente. Il cioccolato non è solo un piacere per il palato, ma un narratore silenzioso di storie di cambiamenti sociali, di incontri tra culture diverse e di evoluzioni gastronomiche. Ogni quadretto di cioccolato che si scioglie in bocca è un invito a esplorare un mondo ricco di storia e tradizione.

La storia antica del cioccolato

Il cioccolato ha origini che si perdono nella notte dei tempi, radicate nelle antiche civiltà delle Americhe. Per i Maya e gli Aztechi, il cioccolato era ben più di una semplice bevanda o un alimento.

Era un elemento sacro, un privilegio delle élite, un dono degli dei. La parola stessa, "chocolate", significa "acqua amara" nelle lingue native delle Americhe. La preparazione del cioccolato in queste culture era un processo complesso e ritualistico, che richiedeva l'uso di semi di cacao macinati e mescolati con spezie come il peperoncino, e a volte arricchiti con miele o mais. Queste bevande, lontane dal dolce gusto del cioccolato moderno, erano amare, speziate e venivano consumate in occasioni speciali, come cerimonie religiose o banchetti reali. La bevanda era talmente preziosa che i chicchi di cacao venivano usati anche come moneta. Il cioccolato era, quindi, un simbolo di potere, ricchezza e divinità, legato a credenze religiose e status sociale.

L'evoluzione europea

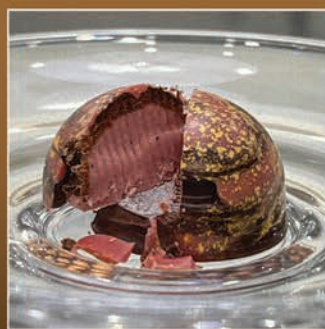
Quando il cioccolato attraversò l'Atlantico e giunse in Europa nel XVI secolo, iniziò un nuovo

Segue a pag 44

dolce o salato
Aurora



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



capitolo della sua storia. Introdotta in Spagna dai conquistadores, la bevanda di cacao dovette subire diverse modifiche per adattarsi ai gusti europei. Inizialmente, il suo sapore forte e speziato non trovò subito apprezzamento. Tuttavia, con l'aggiunta di zucchero, vaniglia e cannella, il cioccolato iniziò a conquistare i palati raffinati delle corti europee. Da bevanda esotica e amara, si trasformò in un lusso raffinato, un simbolo di status e di eleganza. Le corti di Spagna, Francia e oltre iniziarono a servire il cioccolato caldo come bevanda di prestigio. Questa trasformazione fu significativa non solo in termini di gusto, ma anche culturalmente. Il cioccolato divenne un segno distintivo di ricchezza e raffinatezza, un lusso riservato alle classi alte, e la sua popolarità crebbe rapidamente in tutta Europa.

Il cioccolato in Italia

L'arrivo del cioccolato in Italia segnò l'inizio di un'epoca dorata per questa delizia. Verso la fine del XVI secolo, il cioccolato trovò il suo posto nelle corti e nelle culture regionali italiane. In Piemonte, grazie ai legami con la Spagna, il cioccolato divenne rapidamente popolare. Allo stesso tempo, in Sicilia, sotto l'influenza della corte spagnola, si svilupparono tradizioni uniche legate al cioccolato. Le città come Firenze, Venezia e Torino divennero centri di innovazione nella produzione di cioccolato. Questo periodo vide anche il cioccolato diventare un soggetto frequente nella letteratura e nell'arte italiana, riflettendo la sua

crescente importanza nella cultura e nella società. La produzione e il consumo di cioccolato in Italia non si limitavano solo al lusso delle classi alte, ma iniziarono a permeare anche la vita quotidiana, diventando un simbolo di raffinatezza e buon gusto.

La rivoluzione del cioccolato moderno

Nel XIX secolo, il mondo del cioccolato fu trasformato da innovazioni tecnologiche. Il metodo di Van Houten per separare il burro di cacao dalla massa del cacao permise la produzione di cioccolato solido e di creme spalmabili. Questo cambiamento democratizzò il cioccolato, rendendolo accessibile a un pubblico più ampio. Il cioccolato solido divenne un elemento popolare nella cultura alimentare, e prodotti come la Nutella, introdotta nel dopoguerra, divennero simboli di comfort e piacere. Questo periodo segnò anche il declino della bevanda di cioccolato, superata dalla popolarità del cioccolato solido e dalla crescente preferenza per il caffè.

La scienza della degustazione

7 consigli per riconoscere il buon cioccolato

Etichetta: verificare che contenga almeno il 70% di cacao, sia privo di aromi sintetici e di grassi vegetali diversi dal burro di cacao.

Aspetto visivo: Il cioccolato dovrebbe essere lucido e privo di cavità.

Tatto: cerca una consistenza liscia e vellutata.

Olfatto: nota l'intensità dell'aroma per via





retronasale.

Equilibrio aromatico: C'è un buon equilibrio tra aromi primari e secondari.

Sapore: un equilibrio tra dolce, amaro e acido, senza note eccessive o sbilanciate.

Persistenza: gusto e aroma dovrebbero permanere a lungo in bocca e nel naso, contribuendo a un senso di appagamento.

Degustazione sensoriale del cioccolato

Ci sono diversi tipi di cioccolato sul mercato:

Fondente: con pasta di cacao oltre il 43% (ottimale tra 70 e 80%), senza latte.

Latte: contiene meno del 25% di pasta di cacao e almeno il 14% di latte in polvere.

Gianduia: un mix di pasta di cacao, zucchero e nocciole (20-40%).

Bianco: composto da burro di cacao, latte in polvere, zucchero, lecitina e vanillina.

Le fave di cacao non trattate sono astringenti e amare, ma attraverso processi come la fermentazione e la tostatura, si sviluppano sapori complessi e variegati.

Analisi visiva

Uniformità: un prodotto di qualità non mostra patine bianche o grigiastre.

Lucentezza: cerca un colore brillante, indicativo di una corretta lavorazione.

Analisi tattile

Setosità: indica una corretta texture, struttura e conservazione.

Analisi Gustativa

Il cioccolato di qualità si scioglie rapidamente in bocca, rivelando un gusto rotondo, omogeneo e privo di granulosità.

Analisi Olfattiva

L'analisi olfattiva si concentra principalmente sulla retroolfattiva, permettendo di distinguere tra aromi primari (origine del cacao, intensità del latte) e secondari (sviluppati durante fermentazione, torrefazione e concaggio).

Importante: In un cioccolato di qualità, gli aromi primari e secondari dovrebbero essere ben bilanciati e persistenti.

Il cioccolato è molto più di un semplice dolce. È un narratore di storie, un connettore di culture e epoche. Attraverso la sua degustazione, possiamo viaggiare nel tempo e nello spazio, scoprendo tradizioni e stili di vita di popoli lontani. Ogni pezzo di cioccolato è un invito a esplorare, a scoprire, a connettersi con una ricca eredità culturale e gastronomica. Vi invitiamo a riscoprire il cioccolato, non solo come piacere per il palato, ma come una vera e propria esperienza gastrofocica, un viaggio nella storia e nelle tradizioni di civiltà diverse.



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



Da "Gastrofocia" a Délicatesse: la magia del cioccolato

Nelle pagine precedenti, attraverso la rubrica "Gastrofocia", abbiamo intrapreso un viaggio nel mondo del cioccolato, esplorando la sua storia, dalla sua origine come bevanda amara dei Maya fino al suo ruolo attuale come ingrediente amato globalmente. In questa pagina, continuiamo questo percorso affascinante, focalizzandoci sulla linea Délicatesse dello Chef Fausto Ferrante.

IL CIOCCOLATO DELLO CHEF FAUSTO FERRANTE

Il Cioccolato non è un dolce, è "Il Cioccolato". Nel suo Ristorante a Fondi, il progetto Délicatesse trova una dimora speciale, dedicando spazi esclusivi alla creazione di cioccolato, con attenzioni specifiche in ogni fase della sua preparazione. Per lo Chef, il cioccolato non è solo un dolce, ma una vera e propria entità prestigiosa, meritevole di un posto d'onore nell'alta gastronomia.

Il processo di produzione di Délicatesse è frutto di un lavoro meticoloso e artistico. Dalla pasticceria, che richiede precisione nelle temperature, umidità, pesi, e condizioni di luce, fino alla selezione di ingredienti di prima scelta come creme, frutta fresca candita, farine raffinate e burro artigianale italiano di eccellenza.

Il cuore di Délicatesse è la lavorazione del cioccolato, dove Fausto applica tecniche raffinate come il temperaggio. Questo processo permette di modellare il cioccolato in forme che catturano l'essenza dei sensi, trasformandolo da una semplice "spezia" in un'esperienza culinaria

completa, sia nei dolci che nei piatti salati.

Per Chef Ferrante, il cioccolato è più di un ingrediente: è un rifugio per meditare, un mezzo per distaccarsi dalla realtà e trovare ispirazione. È raro trovare un altro alimento che si abbinino così bene con liquori, distillati, vini e birre.

La passione dello chef per il cioccolato è evidente nella scelta del cacao, proveniente da zone come Ghana, Camerun, Nigeria, Madagascar e Costa d'Avorio. Questi luoghi, spesso considerati poveri, producono fave di cacao di qualità eccezionale, che si traducono in cioccolato capace di accarezzare il cuore e il palato.

Fausto Ferrante immagina la degustazione del cioccolato come un viaggio interiore silenzioso, un'esplorazione dell'anima e di sensazioni inaspettate. In Délicatesse, ogni pezzo di cioccolato è un invito a un momento unico, personale e intimo, o da condividere con persone speciali.

Lo chef Fausto Ferrante augura "Buon Cioccolato a tutti, un peccato... possibile e gratificante".



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





di **Stefania Pelosio**

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

Bruschetta agrodolce al cardamomo e cipolla rossa caramellata



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 fette pane
- 1 mela rossa
- 1 limone non trattato
- ½ finocchio
- 1 cipolla rossa
- 2 cucchiaini semi di zucca crudi
- 2 baccelli di cardamomo verde
- 1 cucchiaino shoyu (salsa di soia)
- 1 cucchiaino zucchero canna grezzo
- olio e.v.o.

PROCEDIMENTO

Tostare le fette di pane
Grattugiare scorza del limone e spremere metà
Tostare i semi di zucca e pestellarli grossolanamente in un mortaio
Tagliare in cubettata il finocchio, condire con olio scorza del limone semi di zucca
Pestellare i semi neri contenuti nel baccello del cardamomo
Frullare la mela con 2 cucchiaini di acqua il succo del limone e cardamomo
Appassire in poche gocce di olio la cipolla tagliata a fettine di ca 1 cm. Aggiungere shoyu e zucchero e cuocere fino ad evaporazione della parte alcolica e alla caramellatura

IMPIATTAMENTO

Spalmare la crema di mela sul pane, aggiungere il finocchio
Accompagnare la bruschetta con la cipolla caramellata

CURIOSITÀ NEL PIATTO

CARDAMOMO VERDE, *Elettaria cardamomum*, spezia profumata, dall'aroma fruttato e intenso, i semi contenuti nel baccello hanno proprietà antisettiche e digestive. Ricchi di vitamine, o.e. e sali minerali, (Mn k Ca cineolo e importanti fitosteroli). Masticare i semi ha proprietà antibatteriche (cineolo), aiuta la digestione, nei casi di gonfiore addominale, meteorismo e bruciore di stomaco. L'o.e. ha proprietà colagoghe e coleretiche.

SEMI DI ZUCCA, *Cucurbita pepo L.*, antinfiammatori, antisettici, alleati delle difese immunitarie e dell'uomo.

SALSA SHOYU, semi di soia gialla al vapore e grano tostato fermentati con koji in botti di cedro. La fermentazione rende la soia più digeribile, favorisce la flora intestinale e i processi digestivi. Contiene vitamine del gruppo B, sali minerali, antiossidanti e proteine. Ottimo condimento dal sapore deciso e come sostituto del sale.

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.

MELA, *Malus domestica L.*, contiene fibre vitamine minerali antiossidanti (tra i quali quercetina antinfiammatoria antivirale). La catechina alleata delle funzioni cerebrali e muscolari. La pectina contenuta è fibra solubile che agisce da prebiotico.

FINOCCHIO, *Foeniculum vulgare Mill*, ricco di vitamine e sali minerali depurativo digestivo antinfiammatorio.

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





di Chiara Carla Napoletano



CIOCIARIA: UNA TERRA ANCORA TUTTA DA SCOPRIRE

Un focus sulle dimore storiche del territorio ciociaro

Nel corso del 2024, esploreremo la storia di dimore storiche. Come abbiamo fatto per i castelli, dedicheremo un articolo a una dimora storica ogni mese. Molte di queste dimore sono di proprietà privata, ma alcuni proprietari organizzano visite guidate per condividere la storia e la bellezza di questi luoghi con chi desidera fare un salto nel passato. Alcune sono state trasformate in ristoranti o alberghi, altre sono state abbandonate, ma tutte hanno storie affascinanti che vi sorprenderanno e vi offriranno una nuova prospettiva su questa incredibile terra, la Ciociaria.

Attraverso questa rubrica, i lettori avranno l'opportunità di scoprire nuove prospettive su questa incredibile terra, apprezzandone il patrimonio storico e culturale e le storie uniche che ogni dimora ha da raccontare. Questo viaggio nella Ciociaria promette di essere un'avventura affascinante nel tempo, che unisce la storia antica con le testimonianze e i racconti di oggi.

Che la Ciociaria sia un'incredibile risorsa è sempre stato chiaro fin dai tempi più remoti, quando le diverse antiche popolazioni che l'hanno scoperta, hanno deciso di abitare le sue terre arboree e ricche di fiumi. Basti pensare ad Argyll, l'uomo di Ceprano che è stato rinvenuto a Pofi ed è uno dei fossili umani più antichi mai scoperti in Italia e tra i più

antichi in Europa.

Il suo ritrovamento ci ha fatto viaggiare con la mente di 800 - 900 mila anni, inducendoci a pensare che già all'epoca le nostre terre fossero abitate. Le popolazioni antiche che conosciamo bene riguardano i Volsci e gli Ernici che arrivarono dall'Abruzzo, i Sanniti dal Molise o dalla Campania, mentre gli etruschi arrivarono fino alla zona del

ZED |  



Clarks


PREMIATA

Blauer
USA

DANIELE ALESSANDRINI


ELISABETTA FRANCHI


CHIARA FERRAGNI

Barbour



THE
NORTH
FACE

LIU·JO

A | X
ARMANI EXCHANGE

hey
dude

ANIYE BY


LACOSTE

BIRKENSTOCK

EA7
EMPORIO ARMANI

4OWEFT

..E TANTE ALTRE MARCHE DI QUALITÀ

  WWW.ZEDSTORE.IT



cassinate.

Ognuna di queste popolazioni ha giocato un ruolo fondamentale per lo sviluppo dei primi insediamenti fortificati nel nostro territorio. Lo scorso anno ci siamo focalizzati sulla storia legata ai castelli ciociari: abbiamo visto che la maggior parte di loro sono ormai in rovina, alcuni incredibilmente tenuti bene, diversi sono diventati dei musei o dei cimiteri, ma tutti hanno avuto un passato degno di nota e che sono stata lieta di raccontare. Quest'anno assieme all'editore abbiamo deciso di focalizzarci sulle dimore storiche, anch'esse presenti in numero considerevole nel nostro territorio, per offrire un

ulteriore quadro storico della Ciociaria.

Sicuramente scriverò la storia del Palazzo Gottifredo di Alatri, del Palazzo di Bonifacio VIII di Anagni, del Palazzo Ducale di Alvito, solo per citarne alcuni, come per i castelli, un palazzo per ogni mese. Molte dimore storiche sono private ma alcuni proprietari organizzano delle visite guidate per condividerne la storia e la bellezza con chi voglia fare un tuffo nel passato.

Alcune dimore sono diventate dei ristoranti o degli alberghi, altre sono state completamente abbandonate. Le loro storie vi colpiranno e vi daranno una nuova visione di quest'incredibile nostra terra!



UMAMI

FUSION FLAVOUR



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

Via Marco Minghetti, 03100 Frosinone | 0775 189 4351





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



La trippa alla romana è un classico della tradizione laziale, un piatto considerato "povero", che utilizza il cosiddetto quinto quarto, ossia le frattaglie, ma ricco di gusto. Un secondo sostanzioso facile da preparare, che richiede un po' di tempo a disposizione per la cottura, perfetto da servire per un pranzo in famiglia.

"Nel cibo, come nella vita, ogni ingrediente racconta una storia, unendo passato, presente e futuro in un singolo boccone". - C&C

Trippa alla romana

INGREDIENTI

- 800 g di trippa
- 350 g di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 1 pezzetto di sedano
- 1 carota
- 2 o 3 chiodi di garofano
- 1 foglia di alloro
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe
- pecorino grattugiato
- mentuccia fresca

PREPARAZIONE

Per preparare la trippa alla romana iniziate dalla pulizia delle frattaglie. Ponetele in uno scolapasta, lavatele molto bene e fatele scolare. Tagliate la trippa a striscioline, non troppo piccole. In una pentola, sbollentatela per circa 1 ora in acqua leggermente salata con sedano e carota, la foglia di alloro e la cipolla staccata con due o tre chiodi di garofano.

Intanto, preparate la base al pomodoro: in una casseruola, scaldate due cucchiaini d'olio e uno spicchio di aglio. Dopo che l'aglio si sarà rosolato, versate la salsa di pomodoro. Aggiustate di sale e cuocete senza far asciugare troppo il sugo. Chi desidera un twist di gusto in più può aggiungere del peperoncino.

Trascorso il tempo di cottura della trippa, scolatela, eliminate carota, cipolla, sedano e alloro e trasferitela nella salsa di pomodoro.

Mescolate con cura, lasciandola cuocere e insaporire per 20 minuti circa a fuoco medio. Ritirate dal fuoco, trasferite la trippa alla romana sul piatto da portata, profumatela con la mentuccia e servitela con una spolverata di pecorino grattugiato.



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 Marco Sargentini



NELLA VITA C'È PIÙ RIGORE CHE NEL SOGNO

“Il signor L. Prosser era, come si suol dire, soltanto umano. In altre parole era una forma di vita bipede a base carbonio, discendente da una scimmia.”

D.Adams

Ci sono luoghi dell'anima dove tutto è possibile. Dove incontri persone che, al di là della differenza dei gusti, la vedono nello stesso modo. Ovviamente non si parla di pensiero unico. Tutt'altro. Stiamo parlando di medesima visione della vita. Uno sguardo che va oltre. Oltre tutti. Che attraversa momenti difficili, difficoltà di ogni tipo, giorni neri, periodi duri. Tutto rimane fuori della porta d'ingresso. Della sala prove, della camera dove ascoltiamo musica, dello studiolo, dell'angolo appositamente ritagliato.

Quel luogo dove non ci sono o, non ci dovrebbero essere, giudizi, prese di posizione preconcrete. Dove tutti siamo uguali, nessuno è migliore di un altro. Il posto in cui tutti hanno qualcosa da dire e moltissimi sono interessati ad ascoltare. Un'alba dai mille colori che è espressione di ciò che scorre e avviene dentro, nel profondo.

L'Autostoppista con il suo Taccuino è arrivato sulle colline del sub-comprensorio dell'Alto Orvietano, dove c'è un piccolo borgo, Monteleone d'Orvieto. Alle sue porte Andrea e Michele hanno riprodotto i tratti di quello che era il loro sogno: Seven Restaurant. Un luogo per il convivio dove, come affermato da Michel de Montaigne alla conclusione di un'agape tra amici “L'arte di cenare bene non è

cosa da poco, il piacere di farlo non è un piacere da poco”.

Sogno era, ma realtà è: Porcini arrosto con foglia di alloro. Non c'è rottura e alterità alcuna tra le due dimensioni e il territorio supporta l'assenza di contrasti. E' grazie all'abbinamento con il Ciliegiole (uve 100% Ciliegiole) della Cantina Pomario, azienda vitivinicola poco distante dal Ristorante che potremmo pensare che il mondo reale sia avvolto come un sogno da un Velo di Maya, e che noi stessi non siamo altro che il sogno di un'ombra.

In momenti precari di vertigine immaginifica, sorge dentro di me la convinzione che potrei resuscitare per intero questa realtà perduta e inespressa, se potessi trovare il luogo remoto dove vanno a finire tutti i pensieri comparsi in questo universo, tra questa infinità, troverei anche tutte le opere involontarie concepite da esseri simili a me e di cui altrove non è rimasta alcuna traccia.

LA RICETTA DELLO CHEF

Preparare un trito finissimo di aglio e prezzemolo e unirvi sale e pepe; emulsionarlo con l'olio e distribuirlo in abbondanza sui funghi.

Cuocere in forno già caldo a 190 gradi per 20 minuti circa.

NUOVA AFRICA TWIN 2024

COME CAMBIA UNA DELLE MOTO
PIÙ VENDUTE AL MONDO



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





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



GENNAIO, MESE DI RINUNCE?

Assolutamente no!
Il primo mese dell'anno ci fa abbandonare gli interminabili pranzi del Natale e le merende a base di frutta secca e panettone, ma d'altro canto le verdure di Gennaio si prestano a deliziose zuppe calde e squisiti piatti gratinati al forno e insieme alla frutta proteggono il nostro sistema immunitario perché ricche di vitamine e sali minerali.

La frutta di Gennaio è super-vitaminica! Mandarini, mandaranci, arance, pompelmi con cui fare spremute ci arricchiscono di vitamina C, fibre, zuccheri e di acido citrico che è un ottimo antiossidante. Ma anche i kiwi sono frutti di questo mese ed hanno un concentrato di vitamina C superiore agli agrumi. Tra la frutta di Gennaio troviamo anche mele, pere e frutta secca come i pinoli.

Per quanto riguarda la verdura, tutta la famiglia delle Crucifere (broccoli, broccoletti, tutti i tipi di cavolo, cavolfiore, cime di rapa, rucola, ravanelli) è un'ottima alleata della nostra salute, poiché queste verdure sono ricche di acqua e fibre e povere di calorie. Hanno, inoltre, potere antiossidante e sono ricche di vitamine e di sali

minerali. Le Crucifere sono molto versatili in cucina e si possono mangiare sia crude che cotte, sia in abbinamento a secondi piatti sia come condimenti per la pasta.

Altre verdure del mese di Gennaio sono la cicoria, la bietola, la scarola (ottime per le zuppe) e i carciofi che sono ricchi di ferro e fibre. In alternativa ai carciofi abbiamo a disposizione il topinambur, un tubero dal sapore simile a quello del carciofo, povero di calorie e ricco di tantissime sostanze nutritive.

In questo periodo troviamo anche i finocchi, che favoriscono la digestione (uniti alle arance con un filo di olio evo rappresentano un piatto veloce ma molto nutriente) e il radicchio, ottimo con il risotto o cotto alla piastra, ma anche crudo in quanto preserva tutti i nutrienti.

Importante è anche il metodo di cottura: il consiglio è di consumare le verdure sotto forma di zuppe; sono calde, nutrienti, gustose, poco caloriche e con un alto potere saziante, meglio ancora se integrate con i cereali integrali.

Ricordate che mangiare i prodotti di stagione non solo fa bene alla salute ma anche all'ambiente perché consente di accorciare la filiera alimentare!



VOLTI IN EVOLUZIONE

Sebbene la frenologia sia oggi considerata una scienza sorpassata, la fisiognomica, sua più antica e popolare sorella, ogni tanto torna di moda. Il termine "fisiognomica" deriva da due vocaboli greci che indicano "natura fisica" e "cognizione". Questa scienza deduce il carattere di una persona dalle particolarità del suo volto e del suo corpo.

Analisi fisiognomica

La fronte alta e spaziosa, ad esempio, suggerisce la predominanza del pensiero, mentre labbra grosse e carnose possono essere associate a sincerità e sensualità. Un mento sfuggente potrebbe essere considerato un segno di debolezza. Ogni particolare del viso e ogni atteggiamento del corpo svelano un lato del carattere.

La Rinascita della fisiognomica

Sebbene la fisiognomica non sia considerata una scienza esatta e sia destinata principalmente agli

ustionati gravi, recentemente si è manifestato un interesse crescente in un approccio più drastico: il trapianto facciale. L'operazione, sviluppata dal chirurgo britannico Dr. James Frame presso l'Ospedale St. Andrews di Londra, è attualmente riservata agli ustionati gravi e viene eseguita sotto controllo psichiatrico.

Il futuro della fisiognomica

Se la fisiognomica dovesse evolversi in una scienza più esatta, potrebbe aprirsi la strada a nuove possibilità, forse estendendosi anche al di fuori dei casi di ustioni gravi. Tuttavia, la questione etica e psicologica rimane al centro del dibattito. Al giorno d'oggi, esiste anche un'alternativa più radicale: il trapianto facciale, che potrebbe cambiare non solo l'aspetto fisico ma anche il cervello sottostante.

La fisiognomica, benché antica, continua a suscitare interesse, portando con sé nuove prospettive e sfide.



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



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





ENOTECHE & CANTINE

ENOTECA DI APICIUS ALATRI - Via Giacomo

Matteotti, 23- Tel. 334.1986836 - ALATRI

D'ARPINO CAFFÈ - via Osteria di

Tecchiena 1 - Tel. 0775 325993 - ALATRI

CANTINA COMINIUM - Via San Ritinto, s.n.c.

Tel. 349 850 1730 - ALVITO

ENOTECA BARNABA - Piazza Municipio, 45

Tel. 349 7715014 - ARPINO

BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI - Via Cerro Antico,

3 - Tel. 328 9383705 - CASSINO

SARANDREA - Via per Alatri, 3/b

Tel. 0775 47012 - COLLEPARDO

VINI GIOVANNI TERENCEI - Via Forese, 13

Tel. tel:0775 594286 - LA FORMA

CANTINA MONTICIANA - Via Selvapiana

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

L'AVVENTURA - Località Civitella, 3

Tel. 0775 503051 - PIGLIO

PETRUCCA E VELA - Contrada Coce

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

DF GOCCE - Via Camminate, 64

A. S. G. Campano
Tel. 333 1518098 - POSTA FIBRENO

AGRITURISMI

IL FAVOGOLOSO - Via Monte Capraro, 5

Tel. 327 4622252 - ALATRI

AGRITURISMO CERERE - Via Valle Rio, 42

Tel. 0776 509110 - ALVITO

CASALE VERDE LUNA - Località Civitella, 3

Tel. 0775 503051 - PIGLIO

FRANTOI

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo

Tel. 389 5807507 - BOVILLE ERNICA

AGRICOLTURA E BENESSERE - via Farnese nord

snc - Tel. 338 5611193 - PICO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare Frasso

Tel. 0773 949008 - SONNINO

OLIO LICINIUS - Via Gregorio Magno, 32

Tel. 339 3801635 - VENAFRO

LE COLLINE DI RAFFAELE - Via Case Cocco

Tel. 333 3180210 - VEROLI

PIZZERIE

OSTERIA NEW YORK - Via Stella, 140

Tel. 0776 1938150 - BROCCOSTELLA

ROCCA DI RIVITURO - S.S. per Campocatino

Tel. 0775 46565 - GUARCINO

DA JOLANDA - Via Casilina Sud, km 79/n

Tel. 0775 271237 - FROSINONE

SALVO LA PIZZERIA VERACE - Via A.

Ciamarra, 213 - Tel. 0775 1887327

FROSINONE

LUPPOLO E FARINA - Via Pò, 6

Tel. 351 6375422 - ISOLA DEL LIRI

MACELLERIE

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14

Tel. 0775 46026 - GUARCINO

LA CAR 2 - Via Quattro Strade, snc

Tel. 0775 807177 - PATRICA

MINORI S.R.L. - Via Prenestina, 306

Tel. 0775 595774 - SERRONE



Otovision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

FROSINONE
Via Monti Lepini Km 1.200
Tel: 0775.290922

SORA
Corso Volsci, 35
Tel: 0776.831363

CASSINO
Corso della Repubblica, 19
Tel: 0776.302817

Numero Verde
800.500.569

www.otovision.it

APERITIVANDO IN CITTÀ

Quando bere il caffè? scopriamo gli orari migliori

Il caffè non è solo una bevanda, è un'esperienza sensoriale che segna l'inizio della giornata per milioni di persone. Ma esiste un momento ideale per gustarlo al meglio? Approfondiamo questa intrigante questione.

Caffè: un rituale mattutino

Per molti, la giornata inizia con il profumo inebriante di una tazza di caffè. Questa abitudine, radicata nella cultura italiana e mondiale, va oltre la semplice assunzione di una bevanda: è un rituale, un momento di piacere che carica di energia e buon umore.

L'arte di degustare il caffè

Che sia preparato con una moka tradizionale, una

s sofisticata macchina da espresso, o sorvegliato al bancone di un bar, il caffè rimane un pilastro della nostra routine quotidiana. Tuttavia, recenti ricerche suggeriscono che ci sono momenti della giornata in cui il caffè può essere più benefico.

Il momento migliore per il caffè

Studi hanno evidenziato che il periodo tra le 9:30 e le 11:30 del mattino è l'ideale per bere caffè. La ragione? Si basa sul ritmo naturale del nostro corpo e sulla produzione di cortisolo, l'ormone che aiuta a rimanere concentrati e attivi. Bere caffè quando la produzione di cortisolo è più bassa, come in questa fascia oraria, può potenziare gli effetti energizzanti della caffeina.

Caffè e benessere

Bere caffè in questo intervallo non solo ottimizza i suoi effetti positivi ma riduce anche la probabilità di sviluppare tolleranza alla caffeina. Gli effetti energetici di un caffè consumato in questo lasso di tempo possono estendersi per diverse ore, garantendo un senso di vitalità prolungato.

Sperimentare con questi orari può trasformare la vostra esperienza con il caffè, rendendo ogni sorso più efficace e piacevole. La prossima volta che pensate di gustare una tazza di caffè, considerate il momento migliore per assaporarlo appieno. Così facendo, non solo godrete pienamente dei suoi benefici, ma celebrerete anche questo amato rituale in un modo tutto nuovo.

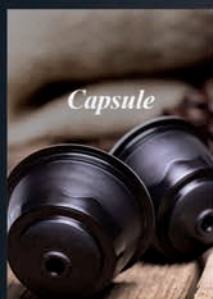
...e soprattutto bere Caffè Campetelli!



Campetelli

CAFFÈ'

Un mondo in un chicco



www.caffecampetelli.com

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

**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  