

D'OO

DI ORIGINE

Choose Excellence



N.1/024

PRIMAVERA
TRIMESTRALE

CIARIAS&CUCINA
excellence

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

CHIARA D.®

YOUNIQUE



NEW COLLECTION PE 24

ÀLMALA
FIRENZE

l'editore

Vi diamo il benvenuto in D'O: uno spazio di condivisione e crescita, dove ogni articolo, immagine e storia è un passo verso orizzonti culturali sempre nuovi. Siete pronti ad intraprendere insieme a noi un viaggio nel "buon gusto", ricco di scoperte e meraviglie?

Come editore di **D'O**, mi trovo spesso a riflettere sul potere dei simboli e sulle storie che possono raccontare. Questa riflessione mi ha portato a scegliere tre simboli fondamentali che rappresentano l'essenza del nostro giornale: la **D**, un **apostrofo** e una **O**. Ciascuno di questi elementi simboleggia un aspetto cruciale di questo ambizioso progetto che vorrei condividere con ognuno di voi.

Inaugurare **D'O** rappresenta per me l'alba di un sogno che si è lentamente materializzata nel corso degli anni. Questa creazione non è soltanto l'emergere di un nuovo magazine nel panorama editoriale, ma piuttosto l'espressione di un concetto profondo che si radica nel cuore dell'arte in tutte le sue forme. La scelta del nome D'O, con il suo richiamo alla prima nota musicale, il "DO", non è casuale ma riflette l'intenzione di essere all'avanguardia in un viaggio esplorativo che abbraccia l'enogastronomia, la musica, la pittura, il teatro e il cinema.

Il concetto chiave è racchiuso nell'indagare: l'atto di cercare, di andare oltre la superficie per scoprire i significati più profondi nascosti dietro le manifestazioni artistiche e culturali.

Ogni forma d'arte, dalla cucina al teatro, dalla musica alla scrittura, non dimenticando la pittura, è un universo identitario: l'espressione di culture diverse, epoche storiche, personalità creative e visioni del mondo.

Le due lettere e l'apostrofo, in questo contesto, non sono semplici caratteri tipografici, ma sottolineano l'importanza del linguaggio, non solo come mezzo di comunicazione ma come strumento di esplorazione artistico-culturale.

La **D**. La porta d'ingresso, è l'invito a varcare la soglia. L'**Apostrofo**. La via dell'esplorazione, simboleggia la ricerca. La **O**. Il cerchio della convivialità, meraviglia e stupore, esprime la connessione e l'unione che scaturiscono dalla condivisione delle esperienze che siano culinarie o artistiche. Questi simboli ci ricordano che l'arte e la cultura sono itinerari di scoperta, dove ogni passo ci porta più vicini alla comprensione di noi stessi e del mondo che ci circonda.

Proprio per questo, **D'O** si propone di essere più di un semplice magazine.

D'O = Di Origine

Avviare questo progetto è per me come suonare la prima nota di una sinfonia lunga e magnificamente articolata. È un inizio, un "DO", che segna l'avvio di un'esperienza editoriale unica, in cui, ogni pagina è una tappa imprescindibile di un viaggio straordinario.

Benvenuti in **D'O**, dove l'arte inizia e si condivide.





Angelica
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO
1936

ARTIGIANALITÀ NEL NOSTRO CUORE

**Antico Forno Mulino
Angelica Baldassarra**

Via Vado Amaseno, 26 - Veroli (FR)
T. 0775 863158





Annusare, assaggiare, gioire e divulgare
sono insieme doveri e piaceri

FRANTOIO CERQUOZZI

frantoiani da 7 generazioni

Via Colicillo, Boville Ernica (Fr)

+39 389 587507

www.frantoiocerquozzi.it



Contributi

Alfio Mirone
Cristina Todato
Pamela Liccardo
Marco Sargentini
Fausto Ferrante
Chiara Carla Napoletano
Naomi Spaziani
Stefania Peloso
Sara Sepahi Hassanabadi
Marie Joveneau
Livia Gualtieri
Alessia Feola
Antonio Colasanti
Fausto Russo

Fotografi

Francesco Angelo Petrivelli
Tonino Massari
Chiara Carla Napoletano

Registro Operatori Comunicazione
n. 26942

Editore:
Alfio Mirone

Direttore Responsabile:
Marco Ceccarelli

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



SOMMARIO

in evidenza

PALAZZO DUCALE CANTELMO	11
SUSSURRI DEL VINO	28
FERMENTAZIONE, FONTE DI UMAMI	38

VIAGGIO GASTROSOFICO NEL CUORE DELLA PASQUA	15
RICETTA / FREGNACCE IN SUGO DI INVOLTINI	19
RICETTA / LASAGNA SCOMPOSTA	21
LA MAGIA DI GUARCINO	22
RICETTA / PIZZA REMENATA	26
RICETTA / CAPPELLETTI AL RAGÙ	30
PAROLA D'ORDINE: DIVERTIMENTO	32
LA QUINTESSENZA DEL BARTENDING	36
RICETTA / CANNOLO DI BACCALÀ	40
RICETTA / BRANZINO DI PRIMAVERA	41
CIBO E SOSTENIBILITA'	42
SIMONE TAGLIENTI A CASA SANREMO	44
LA STAGIONALITÀ IN TAVOLA	49
ESSERE SE STESSI È UNA VIRTÙ ESCLUSIVA	51
FAUSTO FERRANTE BRILLA A BERLINO	57
L'IMPORTANZA DEL FOOD COST	58
UN TRIONFO DI SAPORE E TALENTO	59



FAUSTO RUSSO*

IL CIBO

UNA SCUSA PER ASSAPORARE LENTAMENTE IL MONDO

I tanti discorsi sull'alimentazione sembrano non riuscire a distaccarsi da un interesse sbilanciato verso l'analisi delle sostanze ingerite, che produce, di fatto, una significativa stortura del rapporto complessivo con il cibo.

In realtà, sotto le vesti asettiche delle componenti chimiche, ogni alimento è impregnato di una forte energia simbolica che lo caratterizza. L'immagine che un alimento evoca è certamente più importante delle sue vitamine e delle sue calorie.

Non mangiamo solo il cibo, ma il suo significato. Non si nutre solo lo stomaco, ma la testa: il cibo è fatto per soddisfare sensazioni profonde di dentro.

Ogni qualvolta ingoiamo il nostro cibo quotidiano, lo facciamo diventare parte di noi. L'uomo è ciò che mangia, perché il nutrimento non è solo carburante per il nostro corpo: entra, invece, nella nostra composizione interna e diventa parte di noi. Se gli alimenti scarseggiano, o cessano del tutto, il corpo non si ferma -come una macchina o un motore- ma si ammala e muore.

Attraverso il cibo, già alla nascita, passa una primitiva comunicazione non verbale, dove la madre nutre e, nel mentre, gratifica, appaga, rassicura, rilassa e apporta beatitudine. Ogni volta che c'hanno nutrito, abbiamo portato nel sangue le immagini d'amore di chi ci nutriva, secondo una naturale sovrapposizione tra l'essere nutriti e l'essere amati.

Il cibo, poi, si declina in diversi significati relazionali. Quello di protezione dalla paura di non farcela, di rimedio da una condizione di malessere ("mangia che ti passa"), di conforto

nella gestione di compiti impegnativi ("mangia che diventi forte"), di anestetico contro capricci disturbanti ("mangia e stai zitto").

E' questo il cibo come ciucciottio che, il più delle volte, produrrà poi saccheggi al frigorifero, come compenso di disagi interiori e produrrà, anche, un netto prevalere dell'attività razionale su quella emotivo- affettiva, in cui, un evidente ingorgo di pensieri ha lo stesso potere inquinante e intossicante di una dieta squilibrata.

Alla luce, dunque, di tutto quanto detto, emerge la necessità di un rapporto consapevole con la complessa categoria del mangiare. Per questo, ci hanno aiutato già i latini che, indicando con il loro verbo "sapio" sia l'assaporare, sia il sapere, ci mostrano, nel cibo, uno splendido strumento di conoscenza. Scoprire un cibo, assaporarlo, diventa perciò metafora di conoscenza non superficiale del mondo, per acquisire esperienze consapevoli.

Una conclusione possibile di questo discorso, davvero molto esemplificativa ed approssimativa, ma forse didascalicamente un po' efficace, può essere questa.

Se si mangia solo il cibo che ingolosisce, si rischia di diventare malati.

Se si mangia solo il cibo che "fa bene" (quante volte ci si rifugia in questa nozione approssimativa), si rischia di diventare spenti e tristi. Che, poi, è la stessa cosa di diventare malati.

** psichiatra, analista della comunicazione*

GRAZIE

Il vostro impegno non solo ci permette di mantenere viva l'arte della stampa, ma dimostra anche la forza di una comunità che crede nell'importanza della cultura e dell'informazione di qualità. Grazie per averci aiutati a fare la differenza. Grazie per essere parte di questa avventura.



CHIARA D.
YOUNIQUE

**CIOCIARIA
& CUCINA**
excellence

DF
GOCCE



IS
FARMACIA SORDA



Le Terrazze
Lounge Bar



R
RISTOR IMPIANTI
Aredamenti ed attrezzature professionali



UNIAUTO



CAFFETTERIA
De.Matthaeis

ZED



PATRIZIA PEPE



Primavera / Estate 2024
NEW COLLECTION

Via Aldo Moro, 131
Frosinone
T. 0775.1431688

Corso Volsci, 113
Sora (Fr)
T. 0776.282908

Corso Roma, 23 - 25
Isola del Liri (Fr)
T. 0776.807233

Via Madonna della pace, 113
Ceccano (Fr)
T. 0775.601054

Via Boccafolle, 42
Monte San Giovanni Campano (Fr)
T. 0775.891183

www.zedstore.it



DF[®]
GOCCE

Liquori & Distillati

WWW.DFGOCCE.COM



THE BEST OR NOTHING

*Palazzo Ducale Cantelmo ad Atina:
gioiello rinascimentale nel cuore della
Valle di Comino, esemplare dell'arte e dell'architettura
del XIV secolo, residenza storica della
nobile famiglia Cantelmo*

PALAZZO DUCALE CANTELMO

CHIARA CARLA NAPOLETANO

Elegantemente posto al centro dell'antico borgo, nel punto più alto della città, nella piazza dedicata a Saturno, il Palazzo Ducale Cantelmo ha una lunga storia da raccontare. Fu costruito

intorno al 1350, in seguito a un terribile terremoto che rase al suolo Atina, più precisamente ciò che era rimasto degli antichi edifici romani e del borgo medievale. I Cantelmo fecero ricostruire la cittadina e nello stesso punto in cui i d'Aquino avevano edificato la rocca originale, circa due secoli prima, diedero

inizio alla costruzione del Palazzo Ducale, proprio nel 1350.

Il Palazzo fu dunque dimora dei Cantelmo dal 1359 fino al 1458, quando persero la Signoria di Atina per una ribellione. Intorno al 1490, il Palazzo passò da Ferdinando I di Aragona al Conte di Maddaloni, Diomede Carafa,

che lo abitò solo saltuariamente; il Palazzo fu anche sede della Curia per diversi anni. Nel 1655 il salone di rappresentanza fu trasformato in teatro e completamente ristrutturato, prima nel 1786 e in seguito nel 1912. Sul finire del 1700, il Palazzo fu quasi completamente abbandonato perdendo il suo iniziale splendore, vi risiedevano i Maestri di Campo e i Luogotenenti ducali. Per giudizio di espropriazione passò poi dai duchi di Montecalvo a Giuseppe Fanelli di Napoli e nel 1847 fu ceduto alla famiglia Paniccia di Vicalvi. Nel 1870 il Palazzo divenne sede del Comune, ma, paradossalmente, da quel momento in poi, i danni alla sua struttura aumentarono a causa anche delle pesanti modifiche che furono apportate per renderlo più pratico. Il Palazzo è stato più volte danneggiato, nel 1915 a causa del terremoto, poi nel 1943 a causa della guerra; fu ristrutturato in base al progetto dell'Ing. Cherubino Malpeli. Dal 1978 al 1993, la sua parte orientale è stata sede del Museo Civico Archeologico e della Biblioteca comunale. L'ultima ristrutturazione risale al 2009.

Lo stile originario del Palazzo è indubbiamente gotico. La pianta è quadrangolare. Due torri si ergono nel lato est. La facciata è alta 5 metri con un grande portone a sesto acuto in blocchi di pietra, sormontato da un bassorilievo proveniente da un monumento funerario del primo periodo romano imperiale. Il prospetto è affinato da tre eleganti bifore al piano nobile e da rosoni strombati. Il nucleo iniziale comprendeva la torre di sud est, la cappella con i due ambienti attigui e forse una parte del salone del piano nobile. L'ambiente di rappresentanza, al piano nobile, è costituito da un salone di grandi dimensioni, abbellito da bifore, da rosoni e da feritoie che diffondono all'interno una luce soffusa. Indubbiamente il Palazzo deve essere visitato di persona per poter ammirare le bellezze custodite al suo interno.

GABRIELE PATRIZI: *un trionfo ciociaro*



La Ciociaria brilla grazie a Gabriele Patrizi, pizzaiolo di Boville Ernica, che ha conquistato il primo posto speciale classifica della pizza al metro più buona del mondo, alla **"Pizza senza Frontiere"** di Rimini. La sua creazione, frutto di passione e dedizione, ha messo in luce l'eccellenza dei prodotti tipici ciociari, confermando la regione come perla dell'enogastronomia italiana.

L'ingrediente segreto? La farina Polselli di Arce. Questa farina, nota per la sua qualità superlativa, ha garantito una base perfetta, soffice e fragrante, che ha fatto da palcoscenico ai sapori autentici del territorio. La mozzarella di bufala

di Amaseno, con la sua cremosità e gusto ricco, ha poi completato l'opera, rendendo ogni boccone un'esperienza indimenticabile.

La vittoria di Patrizi non è solo un riconoscimento della sua arte culinaria ma anche un omaggio alla Ciociaria, terra fertile che continua a offrire ingredienti di ineguagliabile qualità. Questo successo sottolinea l'importanza dell'origine e dell'eccellenza degli ingredienti nella preparazione delle pizze, celebrando le radici e la cultura di un'area che si conferma protagonista nel panorama gastronomico internazionale.

In breve, il trionfo di Gabriele Patrizi è un'esaltazione dell'abilità artigianale, dell'amore per i prodotti locali e della dedizione per l'alta cucina, che insieme delineano una storia di passione e orgoglio territoriale. Questa vittoria ci ricorda che dietro ogni grande piatto ci sono storia, cultura e un legame indissolubile con la terra di origine.

REDAZIONE

polSELLi®

LA FARINA ITALIANA

C'È PIÙ ITALIA CON NOI!



POLSELLI
Via Casilina, Km 112 - Arce (Fr)
T.+39 0776 524108
servizioclienti@polselli.it
www.polselli.it



D'Origine marchigiana. Un viaggio nel cuore dell'Italia

REDAZIONE MARCHE

Nel cuore dell'Italia, incastonata tra il dolce mormorio delle onde dell'Adriatico e l'imponente abbraccio degli Appennini, si estende una terra di incommensurabile bellezza e abbondanza: le Marche. Questo territorio, un vero e proprio mosaico di paesaggi incantevoli, capolavori artistici e gioie culinarie, parla direttamente all'anima, invitando a scoprirne i segreti e a sperimentare emozioni vere.

Passeggiare tra i borghi marchigiani è come percorrere le pagine di un'antica saga, in cui ogni pietra e vicolo sussurra storie di tempi eroici, di rinascite culturali, e di popoli che hanno saputo forgiare con maestria la propria terra. Con i suoi edifici rinascimentali, emergono dei gioielli scintillanti, un'utopia di pietra che custodisce l'essenza dell'arte e della cultura italiana.

I paesaggi delle Marche, poi, sono vere e proprie tele dipinte da una mano divina, con la natura che si manifesta attraverso colori vivaci e forme stupefacenti. Dai morbidi e selvaggi profili dei monti Sibillini alle soffici spiagge dorate del Conero, ogni angolo di questa regione invita alla sosta, al respiro profondo, alla commozione di fronte alla bellezza pura.

Il viaggio nelle Marche si traduce anche in un'esplorazione dei sapori, in una vera e propria avventura enogastronomica che celebra la terra e il duro lavoro di chi la coltiva con dedizione. **L'olio extravergine di oliva**, con le sue note delicate ma decise, narra di sole, di forza, delle colline marchigiane. **I vini**, dal Verdicchio al Rosso Conero, sono melodie liquide che raccontano di vigneti baciati dalla brezza marina, di raccolti sotto cieli autunnali.

Non si può trascurare l'**arte casearia**, con tradizioni che si rinnovano nel tempo, come il pecorino, forte e piccante o la casciotta d'Urbino DOP, dolce, ma pieno, piacevolmente acidulino, gradevole o formaggio







di fossa Sogliano DOP; con gusti e consistenze che evocano l'immagine di pascoli verdi e di mani esperte. E poi c'è il **tartufo di Acqualagna**, una vera gemma, ricercata e celebrata come un tesoro prezioso.

In questo contesto di ricchezza naturale e culturale, incontriamo **Mascia Calaresu** e il suo piccolo ma prezioso allevamento di *galline moroseta*. Queste galline, note per il loro piumaggio morbido e la loro dolcezza, rappresentano un esempio emblematico di come la passione per la natura e per l'allevamento

possa trasformarsi in un'arte. L'allevamento di Mascia, situato nelle verdi colline che circondano Ancona, è un'oasi di tranquillità e bellezza, dove galline moroseta, l'amata cavalla araba e un fedele



pastore tedesco coesistono in perfetta armonia.

Mascia si è avvicinata a queste galline per la loro indole dolce e il loro aspetto elegante, trasformando una passione in un impegno concreto per la biodiversità e la conservazione delle razze ornamentali. Le galline moroseta non sono solo una gioia per gli occhi, ma simboleggiano un legame profondo con la terra e le sue tradizioni, un richiamo alla necessità di pratiche agricole sostenibili che rispettino l'ambiente e valorizzino la sua bellezza.



Le *galline moroseta* di Mascia: un ponte tra passione e conservazione, dove natura e arte si incontrano

Attraverso la rubrica “D’Origine Marchigiana”, celebriamo queste storie di dedizione e amore per il territorio. Storie che intrecciano cultura, gastronomia e un profondo rispetto per il vivente, narrando di un territorio che, grazie alla passione di persone come Mascia, continua a sorprendere e incantare.

Le Marche, quindi, rappresentano un invito a viaggiare con il cuore aperto, a lasciarsi toccare dall’arte, dalla natura, dai sapori e dalle storie di coloro che, quotidianamente, rendono questa terra un luogo di bellezza e emozione. È un percorso che inizia con un semplice passo, con un soffio di vita, ma che si imprime nell’anima come un grande amore, come la casa che abbiamo sempre sognato. Venite nelle Marche, e lasciate che il vostro cuore intoni la melodia di questa terra meravigliosa.

Inizio modulo

dolce o salato
Aurora



Un cinnubio irresistibile
di dolcezza e sapore

AURORA
DOLCE o SALATAO

SS. 155, Km 6,900 - Alatri (Fr)

T.0775 403014





VIAGGIO GASTROSOFICO NEL CUORE DELLA PASQUA

ALFIO MIRONE

Nel cuore delle nostre tradizioni, la gastronomia si rivela come un viaggio attraverso la storia e l'antropologia alimentare, un ponte tra il passato e il presente che ci permette di esplorare le profonde radici culturali di festività come Pasqua e Pasquetta. Queste celebrazioni, ricche di simbologia e di riti che risalgono a secoli fa, ci offrono l'opportunità di riflettere sul significato profondo del cibo nelle nostre vite.

Pasqua, la festività cristiana che celebra la Resurrezione di Cristo, è intrisa di simboli alimentari che

trasmettono messaggi di speranza, rinnovamento e vita. L'agnello, il pane e le uova, ognuno di questi alimenti porta con sé un significato simbolico potente: l'agnello come sacrificio, il pane come corpo di Cristo, e le uova come mistero della vita. La scelta di privilegiare la tinta gialla nelle decorazioni delle tavole pasquali non è casuale, ma richiama il colore del tuorlo d'uovo, simbolo della resurrezione della natura.

Ogni regione, con la sua identità territoriale, contribuisce a questa tavolozza di tradizioni con ricette uniche

e metodi di preparazione che raccontano storie di comunità, di condivisione e di festa. La focaccia romana con semi di finocchio, il pane di ramerino toscano, i dolci vari che vanno dalla pastiera napoletana alla colomba pasquale, sono espressioni di una cultura gastronomica che si rinnova pur rimanendo fedele alle sue origini.

Pasquetta, il Lunedì dell'Angelo, estende la celebrazione della Pasqua con una giornata dedicata al riposo e alla convivialità all'aria aperta, evocando la tradizione del viaggio dei discepoli. Questa festa non di

precetto si trasforma in un'occasione per riscoprire il piacere di stare insieme, di condividere un pasto su un piatto verde, di partecipare a giochi e tradizioni che hanno radici nel tessuto sociale e culturale delle nostre comunità.

Le uova sode, protagoniste di giochi di abilità che si svolgono in varie località, sono un esempio di come il cibo possa diventare un elemento di gioco, di sfida e di festa, legando ancora una volta le persone alla terra, alle stagioni e alle tradizioni. La scampagnata di Pasquetta, con il suo menu colorato e gustoso, simboleggia la gioia della condivisione e dell'incontro, rafforzando il legame tra cibo, natura e comunità.

La Pasqua attraverso la lente della gastrosofia, mettendo in luce come questa festività possa essere esplorata e compresa anche attraverso i suoi aspetti culinari, che simboleggiano rinascita, speranza e condivisione

In quest'epoca in cui la velocità e l'effimero sembrano dominare, riscoprire le tradizioni gastronomiche di Pasqua e Pasquetta ci invita a rallentare, a riflettere sul significato più profondo del cibo non solo come nutrimento per il corpo, ma anche come espressione di cultura, di storia e di valori condivisi. La gastrosofia, in questo senso, diventa una chiave di lettura preziosa per comprendere come il cibo possa essere veicolo di conoscenza, di memoria e di identità, ricordandoci che ogni boccone è un atto carico di significati, un ponte tra passato, presente e futuro.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali



**BONUS RISTORANTI
GELATERIE
E PASTICCERIE**

**CONTRIBUTO A FONDO
PERDUTO PER ACQUISTO
DI MACCHINARI**



**FONDO PERDUTO
fino al 70%**

Pastrochef RTL-I

**CARPIGIANI**

RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357 - Loc. Castemassimo - Veroli (FR)

T. 0775.434599

info@ristorimpianti.com





DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



DAL PATRICANO

S.S. Monti Lepini, Km 11,300 - Patrica (FR)

T. +39 0775 222459

info@dalpatricano.it



Fregnacce

in sugo di involtini



“ Una ricetta non ha anima.
È l'anima del cuoco
che deve dare vita alla ricetta ”

Durante le festività pasquale, i piatti che portiamo in tavola non sono solo cibo, ma simboli di condivisione, tradizione e innovazione. Questa ricetta si propone come un ponte tra il calore della tradizione e la freschezza dell'innovazione, offrendo un'esperienza gustativa ricca e profondamente legata ai valori del

PREPARAZIONE

Preparare l'impasto: Creare una fontana con la farina, inserire le uova e il peperoncino al centro. Amalgamare gli ingredienti e stendere la pasta nel formato scelto.

Preparare il sugo: Iniziare con un soffritto di sedano, carota e cipolla. Preparare gli involtini di carne, battendo le fettine con il batticarne, inserire al loro interno una fettina di lardo, prezzemolo e un pizzico di sale. Chiudere gli involtini con degli stecchini e inserirli nel soffritto. Sfumare con del vino e, successivamente, aggiungere la salsa di pomodoro. Lasciar cuocere per circa trenta minuti.

Preparare la fonduta: Sciogliere il latte e il grana padano per ottenere una salsa cremosa.

Cottura della pasta: Cuocere la pasta in acqua salata, scolarla e mantecarla nella salsa di pomodoro con gli involtini.

Impiattare: Creare un cilindro di pasta al centro del piatto, posizionare un involtino sopra e versare la fonduta calda. Completare il piatto con erbe aromatiche e fiori per un tocco di colore e freschezza.

Questo piatto è un vero e proprio inno alla celebrazione, un modo squisito per onorare la tavola di Pasqua con gusto, tradizione e un pizzico di creatività.

di NAOMI SPAZIANI



facile



30 min



4
porzioni

INGREDIENTI

- Per la **pasta**: 300 g di farina 00, 3 uova, 20 g di peperoncino macinato
- Per la **salsa**: 4 fettine di manzo scottona, 4 fette di lardo nero, sedano, carota, cipolla (q.b. per il soffritto), olio, sale, prezzemolo q.b., 350 g salsa di pomodoro, fiori e erbe aromatiche per decorazioni
- Per la **fonduta**: 100 g di latte, 100 g di grana padano



**MARZO È IL MESE
DELLA PREVENZIONE**



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

FROSINONE Via Volsci, 59 - Tel **0775 29.09.22**
SORA | CASSINO | www.otovision.it

Numero Verde
800 500 569

Lasagna scomposta

asparagi selvatici, cipolla e fiori di tarassaco



CURIOSITÀ NEL PIATTO

SOIA, *Glycine max* (L.) Merr., semi ricchi in proteine aminoacidi essenz. fitoestrogeni grassi vitam. minerali; fermentati o poco trasformati mantengono più proprietà.

ASPARAGO SELVATICO, *Asparagus acutifolius* L., ricco in vitam. C, ac. folico, sali minerali e provitamina A antiossidante, l'aminoacido asparagina lo rende diuretico depurativo disintossicante.

CIPOLLA, *Allium cepa* L., antinfiammatoria antimicrobica disintossicante espettorante diuretica.

TARASSACO, *Taraxacum officinale*, depurativo diuretico coleretico colagogo eupeptico stomachico.

CURRY VERT miscela di spezie, composizione variabile (ca 660 tipi di curry con sfumature cromatiche diverse).

MISO soia fermentata e/o cereali/legumi ricco di probiotici enzimi detossificante. Con la fermentazione si hanno tutti gli aminoacidi essenziali vitam. gruppo B

LIEVITO ALIMENTARE in scaglie secco da crescita di *Saccharomyces Cerevisiae* su melassa di barbabietola e poi inattivato. E' un insaporitore, gusto intenso e particolare. Ricco in fibre e vit. gruppo B, aminoacidi essenziali e Fe.

di STEFANIA PELOSIO



INGREDIENTI

- 100 gr. lasagne vegetali • 300 ml bevanda di soia bio • 30 gr. farina di soia • 250 gr. asparagi selvatici • cipolla dorata • 2 cucchiaini curry vert • 2 cucchiaini miso • 3 cucchiaini lievito alimentare inattivo • 10 fiori freschi di tarassaco • 1 cucchiaino olio e.v.o.

PREPARAZIONE

Besciamella: unire farina bevanda olio, cucinare a fuoco lento, fino ad addensare. Mettere da parte 3 cucchiaini. Unire curry e ½ miso.

Tagliare di ca 2 cm gli asparagi (tenerne da parte 30) fino a dove il gambo è tenero, e la cipolla a dadini. Mescolare tutto.

In teglia alternare lasagne besciamella e 1/2 cucchiaino di lievito, terminare con besciamella e lievito. Cuocere 50' a 140° forno statico, 10' in ventilato.

Crema verde: frullare i 30 asparagi i 3 cucchiaini di besciamella e ½ miso.

IMPIATTAMENTO

Accompagnare e degustare la lasagna con crema verde e fiori di tarassaco, ricomponendone il gusto

LA MAGIA DI GUARCINO: STORIA, NATURA E GASTRONOMIA

Immerso nel cuore della Ciociaria, Guarcino si erge come un luminoso esempio del fascino persistente dei borghi italiani. Questo pittoresco luogo, le cui radici affondano profondamente nella storia, nella cultura e nella bellezza naturale, offre uno scorcio affascinante sull'anima della campagna italiana. Guarcino non è semplicemente una destinazione; è un'esperienza, dove ogni pietra, sentiero e edificio racconta la storia di secoli passati.

La storia di Guarcino è profondamente radicata nelle sue origini antiche e nei monumenti che punteggiano il suo territorio, testimoniando il ricco passato di questo borgo situato nella Ciociaria, nel cuore del Lazio.

Guarcino affonda le sue radici in epoca romana, come suggeriscono alcuni ritrovamenti archeologici, ma è nel Medioevo che il borgo acquisisce importanza, grazie alla sua posizione strategica lungo le vie di comunicazione tra Roma e il Sud Italia. La presenza di eremiti e santi, tra cui San Benedetto, che transitò per Guarcino nel suo viaggio da Subiaco a Montecassino, arricchisce il patrimonio spirituale e culturale del luogo, conferendogli un'aura di sacralità e misticismo.

Il centro storico è un labirinto di vicoli e piazze dove si possono ammirare edifici che risalgono al Medioevo e al Rinascimento, perfettamente conservati, conservando elementi architettonici medievali di notevole rilevanza, tra cui portali, bifore, trifore e mura in pietra viva. Tra le sue architetture religiose spiccano la Collegiata di San Nicola, con le sue opere pittoriche della scuola del Cavalier d'Arpino, e la chiesa di San Michele Arcangelo, eretta sui resti di un tempio dedicato a Marte.

Visitarlo significa non solo esplorare un borgo medievale ben conservato ma anche scoprire un pezzo vivente della storia italiana, dove ogni pietra, ogni angolo racconta una storia millenaria.

Le bellezze naturali di Guarcino

Il territorio di Guarcino è un paradiso per gli amanti della natura. Alle sue spalle si erge il massiccio di

Campocattino, un altopiano circondato da vette che superano i 2000 metri, offrendo panorami mozzafiato del basso Lazio fino al mar Tirreno, comprese le Isole Pontine. Il territorio circostante il borgo è caratterizzato da una varietà di paesaggi che vanno dalle vette montuose a lussureggianti foreste, offrendo infinite possibilità per il trekking, il biking e gli sport invernali. Inoltre troviamo l'Osservatorio Astronomico, un luogo ideale per l'osservazione del cielo stellato. Grazie alla sua posizione elevata e alla scarsa inquinamento luminoso, offre condizioni ottimali per ammirare le meraviglie dell'universo, dalle

sono solo alcune delle delizie che questo borgo offre. La ricetta dell'amaretto, donata da un vecchio frate in segno di riconoscenza, è celebrata ogni anno con una speciale sagra. La Torrefazione Campetelli, attiva da oltre quattro decenni, è rinomata per la produzione di caffè di alta qualità.

Prosciutto di Guarcino

Il Prosciutto di Erzinio è una delle eccellenze del territorio, famoso per il suo gusto delicato ma ricco. La sua lavorazione segue metodi tradizionali, che prevedono una lunga stagionatura in ambienti naturali. Il microclima specifico di Guarcino, caratterizzato da

Guarcino è un tesoro nascosto tra le montagne, un luogo dove storia, natura e gastronomia si fondono in un'armonia perfetta. Visitarlo significa intraprendere un viaggio indimenticabile attraverso secoli di storie, paesaggi incontaminati e sapori autentici che raccontano la ricchezza di questa terra.

stelle cadenti alle costellazioni, fino ai pianeti del nostro sistema solare. Questa stazione astronomica non solo arricchisce l'offerta turistica e culturale di Campocattino ma offre anche un'esperienza unica per gli appassionati di astronomia e per chi desidera avvicinarsi a questa scienza.

I prodotti enogastronomici di Guarcino

La tradizione culinaria di Guarcino è ricca e variegata. Il prosciutto di Erzinio, riconosciuto come prodotto agroalimentare tradizionale del Lazio, e l'Amaretto di Guarcino, un dolce a base di mandorle, albumi d'uovo e zucchero,

una perfetta combinazione di umidità e temperatura, gioca un ruolo cruciale nel conferire al prosciutto quelle caratteristiche di sapore e profumo che lo rendono inconfondibile.

Il Prosciutto di Guarcino non è solo un prodotto alimentare di alta qualità, ma rappresenta anche un elemento fondamentale della cultura e della tradizione gastronomica di Guarcino e della Ciociaria. È protagonista di sagre e celebrazioni locali, dove i visitatori hanno l'opportunità di assaggiare e apprezzare la ricchezza dei sapori di questa terra.

Amaretto di Guarcino

L'Amaretto di Guarcino è un altro prodotto iconico, noto per il suo sapore distintivo e la superficie croccante. Realizzato con mandorle, zucchero e albumi, rappresenta la dolcezza della tradizione pasticceria locale. Si distingue per la sua forma ovale e il colore dorato che racchiude un cuore morbido e fragrante. Gli ingredienti principali sono le mandorle di alta qualità, lo zucchero e gli albumi d'uovo, combinati secondo una ricetta che ha saputo mantenere inalterato il fascino di questo dolce nel tempo.

Federica Verdecchia, nota produttrice dell'Amaretto di Guarcino, ha portato questo dolce tradizionale a nuovi livelli di eccellenza. Il suo impegno nella selezione degli ingredienti e nella cura del processo produttivo rispecchia l'amore e la dedizione per il territorio e le sue tradizioni. La produzione dell'Amaretto di Guarcino sotto la sua guida è sinonimo di qualità e autenticità, con ogni biscotto che esce dal suo laboratorio a rappresentare

un piccolo capolavoro di gusto e tradizione.

Torrefazione Competelli e l'arte della tostatura

Questa azienda a conduzione familiare ha costruito la sua reputazione sull'esperienza, la passione e l'affidabilità, diventando un punto di riferimento per gli amanti del caffè.

Uno degli aspetti distintivi della Torrefazione Competelli è il processo di tostatura. Utilizzando metodi tradizionali, il caffè viene tostato a legna, un metodo che richiede grande abilità e precisione. Questa tecnica permette di cuocere i chicchi in modo uniforme, sprigionando gli oli aromatici e garantendo un prodotto finale dal gusto intenso e avvolgente. Ogni varietà di caffè ha una curva di tostatura su misura, progettata per esaltarne le caratteristiche uniche.

Piatti Tipici

La cucina tipica di Guarcino, è ricca di piatti che riflettono la tradizione

culinaria locale, caratterizzata da ingredienti semplici ma di alta qualità, lavorati secondo ricette antiche. La gastronomia di questa zona si basa fortemente sui prodotti della terra e del lavoro dei pastori, offrendo una varietà di sapori che raccontano l'identità e la storia di questo territorio.

La sua cucina vanta una serie di piatti tradizionali, tra cui:

Pasta fatta in casa: tagliatelle fatte a mano condite con sughi a base di carne o verdure di stagione.

Legumi e verdure: utilizzati in zuppe nutrienti e contorni, spesso accompagnati da pancetta o guanciale per arricchirne il sapore.

Carni locali: l'agnello, il maiale e il manzo sono al centro di secondi piatti robusti, cucinati arrosto, in umido o come parte di ricette più complesse.

Formaggi: il pecorino e la ricotta fresca sono elementi fondamentali della dieta locale, serviti come antipasti o utilizzati in preparazioni dolci e salate.



HOTEL RISTORANTE GIULIANA

È una delle istituzioni gastronomiche di Guarcino, noto per la sua capacità di fondere la tradizione con l'innovazione. Qui, i classici della cucina ciociara vengono reinterpretati con creatività, offrendo ai commensali un'esperienza culinaria che rimane fedele alle radici del territorio pur introducendo elementi di novità.

RISTORANTE ROCCA DI RIVITURO

Il Ristorante Rocca di Rivituro si distingue per il suo impegno nella valorizzazione dei piatti tradizionali di Guarcino e della Ciociaria. Situato in una posizione suggestiva, offre una cucina che è un omaggio alla terra, con un menù che spazia dalle carni locali ai formaggi, dai legumi alle verdure coltivate nei dintorni. La cura nella selezione delle materie prime e l'attenzione alla preparazione rendono il Rocca di Rivituro una tappa obbligata per chi desidera immergersi nei veri sapori di Guarcino.



Erzinio
Salumificio Ciociaro

ERZINIO

Contrada Castagnola, 14

Guarcino (FR)

Tel: 0775.46286 - Cell: 392.1536260

www.erzinio.it



Pizza Remenata

La Pasqua di Guarcino

di FEDERICA VERDECCHIA

La Pizza Remenata è più che un semplice dolce: è un tesoro di tradizioni e sapori che affondano le radici nel tessuto storico di Guarcino, un pittoresco borgo dove il tempo sembra muoversi al ritmo delle stagioni. Questa preparazione pasquale rappresenta un ponte tra il passato e il presente, mantenendo viva una tradizione che Federica Verdecchia continua a onorare presso il suo laboratorio de L'Amaretto di Guarcino. Dal verbo "remenare", indica l'arte di impastare e lavorare l'impasto con cura e pazienza. Un tempo, era il gesto di accoglienza delle massaie locali verso i pellegrini in visita per le celebrazioni pasquali, un simbolo di ospitalità e condivisione grazie agli ingredienti semplici ma ricchi di significato.



INGREDIENTI PER TRE PANETTI DA CIRCA 900 GR CIASCUNO:

- 1 kg di farina • 5 uova • 450 g di zucchero • 1 bicchiere di latte
- 1 bicchiere di olio di semi • 450 g di patate lesse • 1 cucchiaio di semi di anice • 500 g di uvetta sultanina • 25 g di lievito di birra • sambuca Sarandrea • la scorza grattugiata di un limone • 1 pizzico di sale



PREPARAZIONE

Preparazione dell'impasto

Sciogli il lievito di birra in mezzo bicchiere di acqua tiepida. Sbatti le uova con lo zucchero in una ciotola fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.

Trita le patate lesse con una forchetta e incorporale al composto di uova e zucchero.

Aggiungi gradualmente l'olio e il latte stiepidito, mescolando bene.

Unisci il lievito sciolto, i semi di anice, l'uvetta precedentemente ammollata e strizzata, la Sambuca, la scorza di limone e il pizzico di sale. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

In una ciotola grande, setaccia la farina e incorporala al composto liquido, mescolando fino ad ottenere un impasto liscio. Se necessario, aggiusta la consistenza con un po' d'acqua.

Lievitazione

Copri l'impasto con un canovaccio e lascialo lievitare per 8-10 ore in un ambiente a 18°C, lontano da correnti d'aria.

Formatura e cottura

Dopo la lievitazione, lavora nuovamente l'impasto e trasferiscilo in una teglia alta 10 cm, precedentemente unta d'olio.

Lascia lievitare l'impasto nella teglia per circa 1 ora.

Cuoci la Pizza Remenata in forno preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti, fino a quando non sarà dorata e croccante in superficie.

Laboratorio Artigianale
L'AMARETTO[®]
di Guarcino



L'AMARETTO DI GUARCINO

Via Arringo, 5 - Guarcino (FR)

Tel.: +39 333 764 7355

www.lamarettodiguarcino.com





SUSSURRI DEL VINO

SARA SEPAHI HASSANABADI

Sono in macchina e sto rientrando da una serata di servizio; ripercorrendo con la mente il lavoro ecco che nitide nel palato si riaffacciano le sfumature, le differenze e le caratteristiche dei vini assaggiati e presentati e all'improvviso mi ritrovo a sorridere da sola pensando a quanto straordinario sia ogni volta riuscire ad arrivare all'anima di un vino e percepirne chiaramente le differenze l'uno dall'altro.

Questo accade quando il produttore di quel vino decide, nella piena consapevolezza delle potenzialità di un vitigno, di vinificare in modo autentico e pulito perché desidera che il vino esprima solo le caratteristiche del territorio senza interferenze.

È proprio davanti a questa ennesima sensazione di gioia che il vino mi dona che decido l'argomento di questa rubrica: Il lavoro e il ruolo del sommelier

Un inno alla passione e alla scoperta
attraverso gli occhi di
una sommelier

attraverso la mia esperienza diretta.

Si perché nonostante la mia grande passione verso il vino e il suo mondo se non mi fossi data l'opportunità di imparare gli strumenti necessari per apprenderlo sarebbe stato come rimanere davanti a un'opera artistica e non riuscire a percepirne la vera bellezza. Ecco perché parlare della figura del sommelier è per me quasi un obbligo dovuto per esprimere la mia totale gratitudine al vino per la grandezza alla quale mi ha concesso di accedere.

Si tratta di un percorso di scoperta di sensi che pensiamo di non avere, di sensazioni tattili nel palato che ci si riveleranno come epifanie di un mondo perduto e magico, un percorso di amicizie profonde e di

conoscenze che allargheranno la nostra mente.

Un cammino culturale e storico attraverso le tappe della nostra civiltà, le cui informazioni sono giunte a noi proprio attraverso la storia del vino, della vite e del suo perpetuo evolversi.

Quello del presentare e raccontare il vino è l'atto finale di un percorso di crescita e arricchimento che attende ognuno senza esclusione perché il vino è patrimonio millenario e valore di cui tutti possiamo fregiarci.

Una strada che ci darà nozioni tecniche, chimiche, scientifiche e tanto altro e che soprattutto ci consentirà di saper scegliere un buon vino di vino da portare a casa di amici per una cena senza sentirci persi davanti a uno scaffale pieno di bottiglie.

Quella di diventare sommelier sarà davvero una scelta che vi cambierà e riempirà la vita di conoscenza e bellezza assoluta.



ZED



Reporter[®]

Via Aldo Moro, 131
Frosinone
T. 0775.1431688

Corso Volsci, 113
Sora (Fr)
T. 0776.282908

Corso Roma, 23 - 25
Isola del Liri (Fr)
T. 0776.807233

Via Madonna della pace, 113
Ceccano (Fr)
T. 0775.601054

Via Boccafolle, 42
Monte San Giovanni Campano (Fr)
T. 0775.891183

www.zedstore.it



Cappelletti al ragù

di PAMELA LICCARDO



*Per il menu di Pasqua
ho pensato a dei cappelletti al ragù
classico con un tocco di colore in più
che stupirà i vostri ospiti.*

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

• 250g di macinato di vitello • 200g di macinato di maiale • Passata di pomodoro • 60g di burro • 2 scalogno • Carote • Sedano • Prezzemolo • Cime di rapa • Olio evo • Vino bianco • Vino rosso • Pepe nero • Sale fino

PREPARAZIONE

Per il ripieno

Lavate e pulite il sedano dai filamenti, pelate la carota e tritate finemente entrambi, fateli imbiondire in un tegame insieme allo scalogno tritato tutto a fiamma viva per 4/5 minuti. Aggiungete il macinato e fatelo rosolare per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco, fate evaporare l'alcol e aggiungete la passata di pomodoro. Fate cuocere a fiamma dolce per circa 50 minuti.

I cappelletti

4 tuorli / 400g farina 00

Versate la farina su una tavolozza di legno, aggiungete le uova un pizzico di sale e un giro di olio evo. Lavorate il composto aiutandovi dapprima con una forchetta poi con le mani finì ad ottenere un impasto omogeneo. Lasciate riposare con pellicola trasparente per 30 minuti.

Prendete l'impasto e stendere con la macchina per pasta oppure con il mattarello. Quando la pasta avrà uno spessore di circa 0,60mm ricavate dei dischi con un coppapasta, disponete un pò del ripieno nel centro e formate una mezzaluna, prendete le due estremità, fate una piega nel centro e unitele tra loro. Per sigillare perfettamente aiutatevi con dell'acqua che fungerà da collante.

Le salse

Per il fondo di verdure, tagliate grossolanamente le verdure, giro d'olio in padella pepe e iniziate a cuocerle per 4/5 minuti. Aggiungete vino rosso e cuocete per altri 5 minuti. Salate e versate acqua fredda. Coprite con un coperchio e lasciate stufare per circa 60 minuti. A termine filtrate e tenete da parte. Per la salsa di cime, lessate le foglie in acqua bollente salata per 5 minuti, raffreddate in acqua e ghiaccio, frullate e filtrare. Tenete da parte. Disponete entrambe le salse in due pentolini e fate ridurre fino a renderle cremose.

Passaggio finale

In una padella fate saltare le cime più piccole e tenere con olio e aglio fino a renderle croccanti. In acqua salata fate cuocere i cappelletti per circa 2 minuti, quando verranno a galla saranno cotti. Passateli poi per pochi secondi in una padella con del burro.

Impiattamento

In un piatto da portata disponete le salse, i cappelletti e le cime croccanti.



**BUON APPETITO
E BUONA PASQUA!**

NATA PER IL DIVERTIMENTO

PRONTA ALL' AZIONE

Nuova SUBARU Crosstrek

Nel cuore di Frosinone, Campioni Auto emerge come una stella nel panorama automobilistico, guidata dalla visione innovativa di Pierfrancesco Campioni. Il suo concessionario Subaru non è solo un punto vendita, ma un vero e proprio emblema di passione, dedizione e avanguardia tecnologica nel settore auto. La storia di Campioni Auto, intessuta di tradizione familiare e spinta verso il futuro sotto la guida di Pierfrancesco, racconta di un impegno costante verso l'eccellenza e la soddisfazione del cliente.

Subaru, con la sua illustre storia di affidabilità e prestazioni, rappresenta il cuore pulsante di questa narrazione. Dall'introduzione della trazione integrale con la Subaru Leone nel 1972, passando per l'iconica Subaru Impreza negli anni '90, fino

all'evoluzione della tecnologia Symmetrical AWD, il marchio ha sempre posto le basi per veicoli che combinano sicurezza, comfort e una guida emozionante.

L'ultima aggiunta alla famiglia Subaru, la Nuova Crosstrek, simboleggia la continuazione di questa tradizione di innovazione. Con il suo design audace e la trazione integrale simmetrica standard, il motore BOXER da 2,5 litri e la suite avanzata di tecnologie di sicurezza EyeSight, la Crosstrek si posiziona come un SUV compatto senza rivali sul mercato, offrendo una combinazione unica di stile, funzionalità ed efficienza.

Pierfrancesco Campioni, a capo di Campioni Auto, ha saputo interpretare l'evoluzione di Subaru, selezionando e





campioni Auto



proponendo ai suoi clienti veicoli che non solo rispondono alle esigenze di mobilità moderna ma li guidano verso nuove avventure con affidabilità e stile. Sotto la sua guida, Campioni Auto si è affermato come un punto di riferimento per gli appassionati del brand e per tutti coloro che cercano un'esperienza automobilistica che vada oltre il semplice possesso di un'auto, trasformandosi in un vero e proprio stile di vita.

La Nuova Subaru Crosstrek, con la sua capacità di affrontare ogni avventura mantenendo comfort e prestazioni al top, è solo l'ultima dimostrazione dell'impegno di Campioni Auto nel proporre il meglio del mercato automobilistico. Questo modello, insieme all'intera gamma Subaru, è disponibile presso Campioni Auto, dove la passione per l'automobilismo e la cura per il cliente si fondono in un'esperienza d'acquisto senza paragoni.

REDAZIONE



Nata per il divertimento. Pronta all'azione.

Nella guida in città o per le avventure all'aria aperta, Crosstrek ti regala divertimento ed emozioni uniche in ogni viaggio.

Il design deciso e grintoso, con un frontale solido e dettagli ricercati è sorprendente, anche solo da guardare. Dotata delle più recenti tecnologie di sicurezza Subaru, la dinamica di guida migliorata di Crosstrek offre un comfort senza compromessi su qualsiasi strada.



CONCESSIONARIA

Campioni Auto

CAMPIONI AUTO Via Monte Lepini, 32. FROSINONE / T. 0775.89891 / www.campioniauto.it



SUBARU

musica, parole e silenzi

ALFIO MIRONE

Nel panorama musicale contemporaneo, raramente si assiste a creazioni che sfidano i confini tradizionali dell'espressione artistica con la stessa audacia e visione del progetto "Musica Parole e Silenzi", ideato dal bassista di eccezionale talento Claudio Campadello. Questa rassegna artistica non è semplicemente un concerto; è una celebrazione polifonica dell'arte in cui la musica, le parole e il silenzio danzano in un balletto armonioso, orchestrato con maestria e innovazione.

Campadello, la cui carriera spazia tra la rigida disciplina della musica classica e le libertà espressive del jazz, ha trascorso decenni perfezionando la sua arte. Discepolo del rinomato Franco Petracchi, la sua abilità non si limita all'esecuzione impeccabile ma si estende alla sperimentazione audace con il suo basso a cinque corde, trasformandolo da mero accompagnatore a protagonista solista di una narrazione sonora che sfida ogni aspettativa.

Il progetto "Musica Parole e Silenzi" rappresenta l'apice di questa ricerca artistica, un'esperienza immersiva che va oltre il mero ascolto per diventare un viaggio







Caroline Baglioni



sensoriale. Campadello non si limita a suonare; egli dipinge con il suono, intrecciando melodie, armonie e ritmi in un tessuto sonoro che avvolge l'ascoltatore, spesso rompendo il tradizionale silenzio del basso per farlo risuonare in solitaria, con una presenza scenica sorprendentemente eloquente.

L'aggiunta dei testi di Caroline Baglioni, un'attrice e autrice di successo, altrettanto innovativa e suggestiva, arricchisce ulteriormente questa tessitura sonora. Le sue parole non sono semplici commenti musicali; sono ponti che collegano l'emozione pura alla comprensione profonda, guidando l'ascoltatore attraverso le varie atmosfere e stati d'animo evocati dalla musica. La scrittura di Baglioni è un delicato filo d'oro che cuce insieme le varie parti dello spettacolo, dando vita a un'opera d'arte sinestetica che stimola mente, cuore e anima.

In "Musica Parole e Silenzi", Campadello ha creato qualcosa di unico nel suo genere: un dialogo tra il suono del basso e la parola scritta, tra l'espressione musicale e l'introspezione poetica. Ogni brano è una storia, ogni silenzio un respiro, ogni parola un colore aggiunto al quadro complessivo. L'esibizione diventa così un viaggio attraverso paesaggi emotivi vari e complessi, dove ogni nota e ogni sillaba sono cariche di significato.

Questo progetto non è solo un'innovazione nel campo della musica e della narrazione, ma un'esperienza trasformativa per chi ha il privilegio di assistervi. Questo artista ha tracciato una nuova rotta nel mare dell'espressione artistica, dimostrando che la bellezza può nascere dalla fusione di mondi apparentemente distanti. In un'era in cui l'arte rischia di diventare sempre più omogenea e prevedibile, progetti come questo ricordano a tutti noi il potere trasformativo e senza tempo dell'arte genuina, sperimentale e profondamente umana.

LA QUINTESSENZA DEL BARTENDING: OLTRE LA MISCELAZIONE LA SCIENZA DELLE ERBE



REDAZIONE

Nel mio viaggio attraverso le meraviglie dell'enogastronomia, ho sempre cercato di scoprire e valorizzare le perle di sapere e innovazione che si celano dietro a ogni piatto, a ogni bicchiere. La **V**edizione del **Premio Mario Sarandrea** mi ha offerto l'opportunità unica di assistere a un fenomeno che considero rivoluzionario nel mondo del bartending: la crescente e meticolosa attenzione dei giovani bartender verso la materia prima, in particolare le erbe aromatiche.

Questo evento, che si è distinto per la sua capacità di fondere tradizione e innovazione, mi ha permesso di osservare da vicino come i nuovi talenti del bartending stiano elevando l'arte della miscelazione a nuovi livelli di eccellenza. Come in cucina, dove gli chef si dedicano allo studio approfondito degli ingredienti per creare piatti gourmet che sorprendono e deliziano i palati più esigenti, anche nel mondo dei cocktail si sta sviluppando una consapevolezza simile.

I partecipanti al Premio hanno dimostrato una conoscenza impressionante nel bilanciare liquori e distillati con le erbe, mostrando non solo abilità tecnica, ma anche un profondo rispetto per il gusto, l'aroma, la decorazione e la presentazione dei loro cocktail. Questa dedizione alla materia prima e alla sua esplorazione è il segnale di una maturazione del settore, che va ben oltre la semplice creazione di bevande: si tratta di un vero e proprio atto creativo che si fonda sulla scienza delle erbe e sulla loro storia.

La possibilità di interagire con Marco Sarandrea, una vera autorità in materia, ha arricchito ulteriormente l'esperienza dei partecipanti, fornendo loro strumenti e conoscenze preziose per sperimentare e innovare. La sua disponibilità a condividere il vasto mondo delle erbe aromatiche ha aperto nuove porte alla creatività, permettendo ai giovani bartender di sperimentare con equilibri di sapore e profumi mai tentati prima.

Questo spostamento verso una conoscenza più accurata e profonda della materia prima nei cocktail non solo rende omaggio alla tradizione ma apre anche a infinite possibilità future. È una tendenza che, sono convinto, arricchirà l'esperienza di degustazione dei consumatori, offrendo loro cocktail che sono non solo piacevoli al palato, ma anche espressioni di cultura, scienza e arte.

Il Premio Mario Sarandrea si conferma così non solo come un evento di prestigio nel panorama del bartending ma come un incubatore di talenti che, sono certo, plasmeranno il futuro del settore. La loro passione, la loro ricerca incessante di eccellenza nella materia prima, mi ha ispirato a scrivere queste riflessioni, nella speranza di condividere e valorizzare un movimento che va ben oltre il bicchiere: un movimento che celebra la conoscenza, l'innovazione e la bellezza in ogni sua forma.

Firmando questo articolo, ho voluto esprimere non solo l'ammirazione per questi talenti ma anche sottolineare l'importanza fondamentale della conoscenza approfondita degli ingredienti. Questo non solo eleva la professione ma arricchisce l'intera cultura enogastronomica, aprendo nuovi orizzonti di gusto e sperimentazione.



La terra underground a nord di Roma

MARCO SARGENTINI

Che cos'è esattamente un racconto di vita? È qualcosa di diverso dalla ricostruzione soggettiva dell'esperienza vissuta. I suoi contenuti sono oggettivi. I racconti, infatti, consentono di tenere conto della dimensione diacronica, che manca all'osservazione diretta, e dunque permettono la comprensione delle logiche d'azione nel loro sviluppo biografico.

Nei racconti ci sono le emozioni, la bussola esistenziale che indica il cammino personale di ciascuno di noi. Segnali autentici su chi siamo e su chi vogliamo essere. Sono la radice di tutte le vocazioni, la sostanza di ogni passione, il carburante che ci mantiene in azione.

Questo lo sa bene Massimo Caucci, uomo di numeri cresciuto tra campagna e filari, dai quali trae la sua forza quotidiana. Massimo è Atto e Forza dell'Azienda Agricola Solis Terrae @cantinasolisterrae.

Le vigne affondano le loro radici in una storia affascinante, caratterizzata da un costante impegno

per la qualità e l'innovazione. La storia di chi quel vino l'ha visto ancor prima che ci fosse, l'ha pensato, ci ha creduto e ci crede ogni giorno.

Siamo a Nord di Roma, incastonati tra mare e lago. La

zona di produzione si trova e si estende nei territori di Tragliatella, piccolo borgo agricolo risalente all'epoca etrusca, situato ai margini della campagna romana e delle terre della bonifica, nel comune di Fiumicino.

Il lavoro di recupero dei vigneti, nel 2013, ha portato a scegliere e selezionare il Bellone e il Montepulciano come principali vitigni caratterizzanti (inseriti all'interno del Consorzio Roma DOC). Insieme a questi a completare i complessivi

5 ettari dell'azienda, coltivati senza l'uso di concimi chimici o prodotti dannosi per l'ambiente, ci sono anche Vermentino, Viognier, Syrah.

Ci troviamo in un territorio costituito da suoli differenti: una tessitura calcareo-argillosa, di medio impasto nella parte nord-orientale, depositi vulcanici



provenienti dall'apparato del lago di Bracciano/ Anguillara nella parte sud-occidentale. Il clima mediamente temperato, con ottime escursioni termiche, gode della brezza marina proveniente dal mar Tirreno distante circa 10 Km.

Le uve vengono selezionate in pianta e raccolte esclusivamente a mano in piccole cassette quando sono nella maturazione ottimale, ad esclusione del Vermentino e del Bellone per i quali è prevista una raccolta tardiva.

Abbiamo assaggiato i vini con Massimo, ascoltando i suoi racconti. Tutti hanno un nome che identifica una loro specificità.

BIANCOVERO: 50% Uve Vermentino 50% Uve Viognier. Fresco al palato leggermente fruttato, finale lungo e morbido con un delicato sentore di mandorla.

GOCCIA AMBRATA: 100% Uve Vermentino. Vendemmia tardiva. Le uve vengono raccolte in avanzata maturazione (15 gg successivi alla normale vendemmia) al fine di conferirgli struttura e complessità. Colore lucente dalla spiccata sapidità.

SYRAH: 100% Uve Syrah. Al naso è ampio e lungo, evidenzia una predominanza di spezie e con un finale pepato estremamente piacevole

BELLONE ROMA DOC: 100% Uve Bellone. Vino bianco armonico e avvolgente. Persistente equilibrato con note di frutta a polpa gialla.

ROSSO ROMA DOC: 95% Montepulciano 5% Syrah 10 mesi passaggio in legno. Complesso all'olfatto con sentori speziati e un tannino fine ed equilibrato

BULLULE: 100% Uve Falanghina Brut Metodo Charmat. Morbido dal fine perlage ha sentori di pesca ben bilanciati da un'interessante citricità.



Tutte le emozioni sono strumenti preziosi, che ci forniscono informazioni esistenziali. In alcuni casi i segnali che il cuore ci invia sono molto chiari e intensi e quasi non lasciano spazio a dubbi su quale sia il nostro scopo nella vita. La vocazione è una chiamata interiore a fare qualcosa che possibilmente sia unica e irripetibile quanto noi stessi.



FERMENTAZIONE, FONTE DI UMAMI

Ph Lorenzo Poli

MARIE JOVENEAU

Non si può discutere di rivoluzione organolettica senza soffermarsi sul concetto di Umami. Questo termine, dal suono esotico, potrebbe suggerire l'associazione con un sapore specifico della cucina giapponese. In realtà, l'Umami si ritrova in tutte le gastronomie del mondo e, se il termine "Umami" evoca qualcosa di orientale, è solo perché fu un giapponese a comprenderne scientificamente la ragione per cui l'uomo, sin dall'alba dei tempi, ha sempre cercato di integrare questo sapore nella sua alimentazione.

Nonostante faccia parte della nostra cultura gastronomica da tempi immemori, l'Umami rimane un enigma per molti occidentali.

Esiste un abisso tra conoscere qualcosa attraverso l'esperienza personale e comprenderla oggettivamente. Con questo articolo, vi propongo di sfatare il mistero del sapore Umami... un compito non del tutto semplice, dato che parlare di gusto implica trattare di chimica, emozioni e cultura.

Facciamo un passo alla volta. Cominciamo svelando la vera funzione del senso del gusto, per proseguire con l'uso inconsapevole

di alimenti fermentati come fonte di Umami, e concludere con un approccio più scientifico, smascherando le molecole responsabili di questo curioso e irresistibile quinto sapore.

Senso del gusto

I sensi sono fondamentali per percepire e interpretare il mondo intorno a noi. Oggi, il senso del gusto è prevalentemente associato al piacere gustativo, ma se guardiamo al passato, scopriamo che distinguere i diversi sapori ci permetteva di riconoscere gli alimenti sicuri e nutrienti da quelli

potenzialmente tossici e dannosi. Sebbene questa funzione sia diventata meno cruciale per la nostra sopravvivenza, continua a influenzare le nostre preferenze gustative, in quanto molti dei nostri comportamenti sono ancora guidati dall'istinto e rimangono influenzati dalle esperienze e dai ricordi dei nostri antenati.

Dolce, salato e umami sono universalmente i sapori più graditi fin dalla prima infanzia, poiché indicano al nostro corpo la presenza di glucosio, sodio e aminoacidi, essenziali per numerose funzioni fisiologiche. Al contrario, l'amaro e l'acido sono generalmente sgraditi e richiedono un'educazione del palato che avviene solo con il tempo, un'avversione derivante dal fatto che molte piante tossiche contengono sostanze amare e i cibi guasti tendono ad essere acidi.

Cibi fermentati

In ogni cultura gastronomica, inclusa la nostra, si è sempre cercato di ottenere e utilizzare alimenti ricchi di sapore Umami: miso in Oriente, garum nell'antica Roma, crauti in Francia e Germania, parmigiano stagionato in Italia, e così via.

Questi alimenti, fondamentali nelle diverse culture, erano ottenuti principalmente tramite fermentazione e il loro uso si basava sull'esperienza e sulle tradizioni tramandate di generazione in generazione. Chi non ricorda i deliziosi piatti della nonna, arricchiti da una sfumatura di vino, una grattugiata di formaggio stagionato, un'aggiunta di speck o di concentrato di pomodoro? E la magia che operavano, grazie a questi fermentati ricchi di Umami, viene oggi sostituita dalle scorciatoie dell'agroindustria,



come il comodissimo dado e la discutibile polvere di glutammato di sodio. Queste invenzioni soddisfano il nostro palato ma, a differenza delle fonti naturali come i cibi fermentati, lo fanno a discapito della nostra salute.

Umami, un sapore (s)conosciuto

Fino a un secolo fa, si riteneva che esistessero solo quattro sapori. Tuttavia, in Giappone nel 1908, il ricercatore Ikeda identificò un "nuovo sapore", o meglio la molecola responsabile di questo cosiddetto quinto sapore: l'acido glutammico, un aminoacido presente in forma libera in molti cibi fermentati ma anche in alcuni alimenti non fermentati, come il pomodoro maturo e alcuni funghi. Denominò il sapore risultante dalla presenza di questo acido glutammico libero "essenza di bontà", ovvero Umami, per la sua capacità di esaltare tutti gli altri sapori, rendendoli così più intensi.

Seguendo le orme del professor Ikeda, altri scienziati giapponesi scoprirono due ulteriori sostanze (inosinato e guanilato) che, in sinergia con l'acido glutammico, ne amplificano l'effetto, rendendo qualsiasi alimento irresistibile.

L'uso e la ricerca di questo cosiddetto nuovo sapore sono presenti in tutte le pratiche culinarie del mondo; inizialmente per necessità, perché indica la presenza di una fonte proteica, e successivamente per tradizioni gastronomiche, come esaltatore naturale di gusto. Oggi, le scoperte di Ikeda hanno portato a una svolta decisiva per la nostra cucina, poiché, a differenza del passato, l'Umami viene ricercato in modo del tutto consapevole, con l'intento di rivoluzionare intenzionalmente la gastronomia contemporanea.

In conclusione, c'è dell'Umami nell'aria, nel bene e nel male... ma questo lo vedremo nel prossimo articolo.

Innovare non significa rinunciare alla tradizione, ma rinnovarla con creatività e rispetto. In questo spirito, presento una rivisitazione di un mio piatto per la cucina pasquale: il Cannolo di Baccalà.

Cannolo di baccalà

Un ricordo dei frati cappuccini

di CRISTINA TODARO



Questa ricetta è un omaggio alla tradizione, arricchita da un tocco di novità per celebrare la Pasqua con gusto e originalità.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 sedano rapa / 3 patate medie / 300g di pomodorini ciliegino / 30g di pinoli / 800g di baccalà (dissalato e bagnato) / origano, alloro, prezzemolo, olio extravergine di oliva, sale e pepe / 50-60g di burro / 100ml di panna da cucina

Per il cannolo: 200g farina 00 / 15g di zucchero / 20g di burro a pomata / 100ml di vino bianco / 1 uovo / 1 limone (non trattato) / poco sale / olio di semi di girasole

Strumenti: Stampi per cannolo



Cristina Todaro
in compagnia di Alfio Mirone, il Ricercatore di Eccellenze.



PREPARAZIONE

Bollire l'acqua con foglie di alloro e cuocere il baccalà per circa 20 minuti.

Impastare farina, zucchero, sale, incorporare gradualmente l'uovo, il burro a pomata, la buccia di limone grattugiata, e infine aggiungere il vino bianco fino ad ottenere un impasto liscio. Lasciar riposare coperto con pellicola per almeno un'ora.

Tostare i pinoli e metterli da parte.

Sbucciare e tagliare a dadini le patate e il sedano rapa. Cuocere in acqua bollente per circa 30 minuti, scolare e frullare aggiungendo olio, sale e pepe fino ad ottenere un composto denso.

Stendere l'impasto in sfoglie sottili, tagliare in quadrati di 6-7 cm di lato e avvolgerli attorno agli stampi per cannolo. Friggere i cannoli in olio di semi a 170° e farli scolare su carta assorbente.

Scolare il baccalà, mantecarlo con burro e panna, aggiustare di sale e pepe e aggiungere prezzemolo sminuzzato.

Branzino di primavera

di CRISTINA TODARO



*Questo piatto, simbolo di rinascita e freschezza primaverile,
combina sapori delicati e vivaci in un equilibrio tra
tradizione e innovazione.*

È ideale per chi cerca di aggiungere un elemento di novità alla tavola pasquale, mantenendo al contempo eleganza e raffinatezza.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 filetti di branzino da 200g ciascuno con la pelle / 300g di fragole / 500g di asparagi / 2 carciofi mammole / 100g di granella di mandorle / 1 uovo / 1 limone / olio extravergine di oliva / menta fresca / prezzemolo / aglio / sale e pepe

PREPARAZIONE

Preparazione dei carciofi

Mondare i carciofi, eliminando spinette e peluria interna, e strofinarli con il limone. Immergerli in acqua acidulata per prevenire l'annerimento. Scolare i carciofi, salarli leggermente all'esterno e riempirli con un battuto di aglio, menta, prezzemolo, sale e pepe. In una pentola con bordi alti, scaldare abbondante olio con aglio in camicia. Aggiungere i carciofi a testa in giù, rosolare brevemente, rimuovere l'aglio, aggiungere un po' d'acqua e coprire. Cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti.

Preparazione dell'uovo sodo

Far rassodare l'uovo in acqua bollente per 10 minuti, raffreddare, sbucciare e tenere da parte il tuorlo.

Preparazione degli asparagi

Mondare gli asparagi, eliminando la parte dura bianca, e cuocerli in acqua leggermente salata per 7-8 minuti. Scolarli, tagliare le punte, ungerle con olio e metterle da parte. Frullare i gambi con un po' di olio e pepe, passare la crema al setaccio.

Preparazione della maionese di asparagi

Dividere la crema di asparagi in due. Metà verrà usata per l'impattamento, l'altra metà si frulla aggiungendo granella di mandorle e tuorlo d'uovo sodo, emulsionando con olio a filo per ottenere una maionese.

Preparazione della coulis di fragole

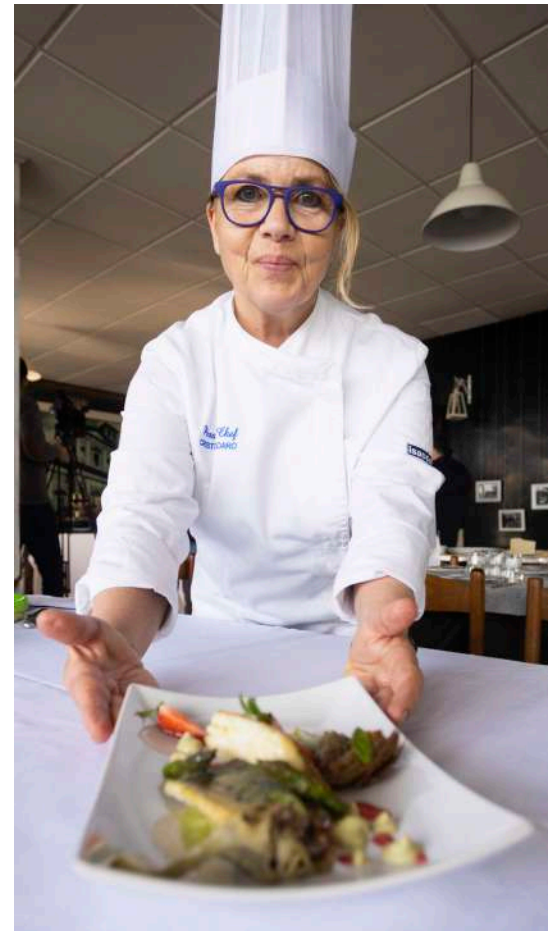
Lavare le fragole, mettendo da parte 4-5 per l'impattamento, frullare le restanti e setacciare per ottenere una coulis.

Cottura del branzino

Tagliare i filetti di branzino a metà, cuocere in padella antiaderente con olio, parte della pelle verso il basso, per 5 minuti, poi girare e completare la cottura.

Impiattamento

Disporre armoniosamente sul piatto il branzino, accompagnato dalle preparazioni di asparagi, carciofi, maionese di asparagi, e decorare con la coulis di fragole e le fragole intere messe da parte.



REDAZIONE VENETO

Incastonata nelle pittoresche sponde del Lago di Garda, nel cuore vibrante del Veneto, la Pasticceria Torta della Nonna si erge come un baluardo della dolcezza, celebrando la ricca eredità culinaria di questa terra affascinante. Con la sua recente inclusione tra i primi 20 migliori produttori di colombe d'Italia nel prestigioso concorso Divina Colomba, questo accogliente laboratorio artigianale ha dimostrato come la passione e l'innovazione possano elevarsi a nuovi livelli di eccellenza.

Un viaggio sensoriale nel cuore del veneto La Pasticceria Torta della Nonna non è solo un luogo di produzione, ma un vero e proprio viaggio sensoriale che affonda le radici nella tradizione, pur navigando verso l'orizzonte dell'innovazione gastronomica. Da ottobre 2022, con l'apertura della prima bakery di Peschiera del Garda, ha rafforzato il suo impegno verso la ricerca continua e la qualità artigianale.

Il Veneto, con la sua storia ricca e il suo patrimonio culturale, offre lo scenario perfetto per questa avventura culinaria. La regione, conosciuta per le sue bellezze paesaggistiche, le città d'arte e le tradizioni enogastronomiche, trova nella Pasticceria Torta della Nonna un esempio lampante di come il cibo possa essere un ponte tra passato e futuro.

La Pasticceria Torta della Nonna a Peschiera del Garda

L'Alchimia della Pasticceria Torta della Nonna nel tessuto del Veneto. Dove le radici del passato si intrecciano con le ali del progresso



Sotto la guida esperta di Sofia, manager della pasticceria, e di Giorgio, pastry chef e CEO, ogni dolce diventa una testimonianza dell'amore per l'artigianalità e dell'energia creativa che anima il team. La celebre Torta della Nonna, insieme a una varietà di altre prelibatezze, invita a scoprire i sapori autentici del territorio, serviti in un ambiente che fa sentire ogni cliente come a casa propria.

Il riconoscimento ottenuto al concorso Divina Colomba testimonia la qualità e l'originalità dei lieviti preparati con cura e dedizione. Questa celebrazione non solo onora la Pasticceria Torta della Nonna, ma riconosce anche il Veneto come una terra di eccellenze culinarie, capace di innovare nel rispetto della tradizione. Visitare la Pasticceria Torta della Nonna a Peschiera del Garda significa immergersi in un'esperienza unica, che coniuga il piacere della scoperta gastronomica con la bellezza di uno dei luoghi più incantevoli d'Italia. È un'occasione per assaporare la vera essenza del Veneto, attraverso le creazioni di una pasticceria che pone la passione al centro della propria filosofia.



An aerial photograph of a dense green forest. A large, golden-brown footprint is superimposed on the right side of the image, extending from the top right towards the bottom. The footprint is composed of a textured, golden-brown material, possibly representing a carbon footprint or a food footprint. The text "CIBO E SOSTENIBILITÀ" is written in a golden-brown, serif font on the left side of the image, positioned over the forest canopy.

CIBO
E SOSTENIBILITÀ

Sempre più spesso sentiamo parlare di "foodprint", ma cosa ha a che fare il concetto di impronta con il cibo? Quando parliamo di impronta alimentare ci riferiamo all'impatto che la produzione di cibo può avere a diversi livelli, principalmente ambientale, ma anche sociale ed etico. Questi parametri vengono calcolati grazie ad enormi database che vanno formandosi sulla base di ricerche scientifiche a livello mondiale, in continuo aggiornamento e che contribuiscono a formare il cosiddetto LCA, ovvero la valutazione del ciclo di vita di un prodotto o servizio.

Questa analisi serve a misurarne l'impatto sull'ambiente e sulla salute umana, valutando la ricerca e l'uso delle materie prime, il consumo di risorse e le emissioni fino all'utilizzo finale

che rappresenta la chiusura del ciclo vitale del prodotto stesso. Il suo scopo primario è quello di ottenere una maggiore sostenibilità dei beni. Applicando queste ricerche al campo alimentare, si studia la quantità di CO₂ prodotta, l'uso di risorse idriche e di energia, il tipo di imballaggio, il trasporto e lo stoccaggio, la gestione dei rifiuti, fino alla salubrità del prodotto. La sempre crescente attenzione ai temi ecologisti sta portando molte aziende ad elaborare metodi

produttivi tesi a ridurre l'impatto ambientale e ad ottenere una certificazione da apporre sui propri prodotti per guadagnare maggior credibilità e la fiducia dei consumatori verso ciò che stanno per acquistare/consumare. La DAP - in campo internazionale EPD - dichiarazione ambientale di prodotto, ottenuta, da organismi terzi, sulla base di dati certificati, oggettivi e confrontabili che ne garantiscono la trasparenza, porta ad un riconoscimento internazionale che aumenta il prestigio aziendale a livello di attenzione ambientale. Ma sono

agricoli che, specialmente, in paesi come il nostro, a forte vocazione agricola, hanno un ruolo centrale e importantissimo nella produttività, nell'economia e nella salute e benessere nazionale. Porre l'attenzione, sulla cosiddetta **foodprint** sta, dunque, assumendo sempre maggiore rilevanza sia sul piano ecologista che delle scelte politiche, affinché si mettano in campo azioni volte a tutelare ambiente, produttività e salute pubblica. Tutti elementi che possono incidere in modo sostanziale sulle nazioni, sui loro cittadini e sul loro futuro.

Sempre più spesso sentiamo parlare di foodprint, ma cosa ha a che fare il concetto di impronta con il cibo?

LIVIA GUALTIERI

importanti anche certificazioni che attestino che ambiente e condizioni di lavoro siano salubri e rispettosi dei diritti umani. E l'argomento è talmente articolato che può andare ad abbracciare anche tematiche come l'impatto sulla salute umana di determinate scelte alimentari o la possibilità di orientarle verso modelli più salubri quali, ad esempio, la nostra dieta mediterranea. Ma anche - e qui ci avviciniamo a un tema di grande attualità - la giusta retribuzione degli imprenditori

SIMONE TAGLIENTI

terza partecipazione a Casa Sanremo



La partecipazione di Simone Taglienti, titolare e chef pizzaiolo della pizzeria “Luppolo & Farina on the road since 1980” di Isola Liri, al Festival di Sanremo 2024 rappresenta un significativo riconoscimento della qualità culinaria della Ciociaria e del suo talento nel campo della pizza. La sua elezione per il terzo anno consecutivo come Pizzaiolo Ufficiale di Casa Sanremo sottolinea l'importanza della tradizione e dell'innovazione nella cucina italiana, particolarmente nel settore della pizza, che continua a godere di fama e apprezzamento a livello internazionale. La presenza di Taglienti, insieme a quella di altri sette chef ciociari, di cui sei donne, alla manifestazione sanremese evidenzia non solo il ruolo della Ciociaria come culla di eccellenze gastronomiche ma anche l'impegno della provincia nella promozione dell'uguaglianza di genere nel settore culinario. La diversità e l'eccellenza del team ciociaro riflettono l'ampia varietà e la qualità dei prodotti tipici della regione, valorizzando le tradizioni locali attraverso piatti innovativi e creativi.

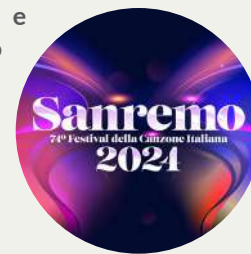
Il successo di Simone Taglienti, che ha recentemente conquistato il titolo mondiale nella categoria “Fritti” con tre tipologie di fritto classico e contemporaneo, è testimonianza del suo impegno costante verso l'eccellenza e l'innovazione

Simone Taglienti a Sanremo: dove la tradizione incontra l'innovazione nel cuore della Ciociaria

nel campo della pizzeria. La sua scelta di utilizzare ingredienti liguri per la preparazione delle sue pizze a Sanremo è un esempio di come la cucina italiana, pur rimanendo fedele alle proprie radici regionali, sia aperta alle influenze e ai prodotti di altre aree, arricchendosi e innovandosi continuamente.

Oltre a Simone Taglienti, il Festival di Sanremo 2024 ha visto la partecipazione di un'eccezionale squadra di chef ciociari, che hanno portato il meglio della tradizione culinaria della Ciociaria alla prestigiosa manifestazione.

La squadra ciociara a Sanremo, oltre a **Simone Taglienti**, composta da **Alessandro Fiorletta**, **Annarita Nobili**, **Annagrazia Meogrossi**, **Roberta Di Legge**, **Fatima Bruni**, **Mirella Crescenzi** e **Anna Maria Centofanti**, ha portato in vetrina la gastronomia della Ciociaria, riaffermando il valore del cibo come espressione culturale e identitaria del territorio.





SINCE 1980
LIPPOLD e FARINA
FRA
ROAD

Questi chef, insieme a Simone Taglienti, hanno formato un team che ha saputo incarnare e diffondere i valori della cucina ciociara, caratterizzata da tradizione, innovazione, e una profonda attenzione alla qualità e all'origine degli ingredienti. La loro presenza a Sanremo rappresenta un'importante vetrina per la ricchezza culinaria della Ciociaria e un messaggio chiaro: la nostra tradizione culinaria, nella sua continua evoluzione, rimane uno dei pilastri fondamentali del nostro patrimonio culturale.

Un team che ha saputo incarnare e diffondere i valori della cucina ciociara

Alessandro Fiorletta

ha rappresentato la Ciociaria condividendo la sua passione e il suo talento per la cucina italiana.

Le lady chef, che hanno tenuto alto il nome della Ciociaria con la loro maestria culinaria, includono:

Annarita Nobili

Riconosciuta per la sua capacità di combinare ingredienti tradizionali in piatti innovativi che raccontano la storia del suo territorio.

Annagrazia Meogrossi

Apprezzata per il suo approccio creativo alla cucina, che rispetta la stagionalità e la freschezza degli ingredienti.

Roberta Di Legge - Nota per la sua abilità nel reinterpretare i piatti classici della Ciociaria con un tocco moderno e personale.

Fatima Bruni

Il suo contributo si distingue per l'attenzione alla qualità dei prodotti e alla sostenibilità, elementi chiave della sua proposta culinaria.

Mirella Crescenzi

La sua cucina riflette l'amore per il territorio e la passione per la riscoperta di ricette tradizionali, presentate con eleganza e innovazione.

Anna Maria Centofanti

Le sue creazioni culinarie sono un omaggio alla ricchezza gastronomica della Ciociaria, con piatti che sottolineano la biodiversità e la qualità degli ingredienti locali.



Questi chef, insieme a Simone Taglienti, hanno formato un team che ha saputo incarnare e diffondere i valori della cucina ciociara, caratterizzata da tradizione, innovazione, e una profonda attenzione alla qualità e all'origine degli ingredienti. La loro presenza a Sanremo ha rappresentato una vetrina importante per la gastronomia della Ciociaria, confermando il ruolo centrale che il cibo gioca nella cultura e nell'identità del nostro territorio.

LUPPOLO E FARINA

Via Po 6 - Isola del Liri (FR)

Tel. 351 637 5422

luppoloefarina.com





**le Colline
di Raffaele**

LE COLLINE DI RAFFAELE

Via Case Cocco - Veroli

T. 333 3180210

lecollinediraffaele@gmail.com



Uomo Calamita

Un viaggio surreale tra circo, musica e drammaturgia

ALFIO MIRONE

Nel cuore pulsante dell'Europa in fiamme, sotto il velo cupo della seconda guerra mondiale, nasce una leggenda, un Supereroe non convenzionale che sfida l'oppressione con l'arte e l'inganno. L'Uomo Calamita non è solo il fulcro di uno spettacolo che trascende i confini del circo tradizionale; è la personificazione della speranza, un doppio agente della resistenza che, con la copertura del suo ruolo di circense di giorno, diventa di notte un astuto sabotatore contro le brigate nazi-fasciste. Questa dualità tra l'artista e il combattente della libertà offre una nuova dimensione al concetto di eroismo, dimostrando che il coraggio si manifesta in molteplici forme, spesso lontane dai campi di battaglia convenzionali.

Le magie dell' "Uomo Calamita", Giacomo Costantini, arricchita dalle vibranti performance di Fabrizio "Cirro" Baioni e dalle parole evocative di Wu Ming 2, Giovanni Cattabriga, diventa un palcoscenico dove si intrecciano realtà e finzione, storia e immaginazione. Ogni acrobazia, ogni nota musicale, ogni parola racconta una storia di resistenza, di astuzia

contro un nemico schiacciante. La notte, l'Uomo Calamita sfida i nazifascisti con i propri poteri, ma con la stessa astuzia e il magnetismo che incantano il pubblico sotto il tendone del circo. Questa lotta segreta, condotta nell'ombra, evidenzia la resilienza dell'individuo contro il collettivo oppressore, rendendo l'Uomo Calamita un simbolo di resistenza intellettuale e fisica.

Il dramma e la magia di "L'Uomo Calamita" si arricchiscono ulteriormente con l'introduzione di Lena, una bambina di otto anni che si ritrova privata del suo supereroe a seguito del bando imposto dai nazifascisti contro il mondo circense. Questo evento segna un punto di svolta nella narrazione, portando in superficie la lotta per la speranza e l'innocenza in un'epoca di disperazione. Lena, con la sua determinazione, diventa un simbolo di resilienza, aiutando i circensi nella loro battaglia segreta contro l'oppressione e dimostrando come l'ingenuità e l'astuzia possano convergere in un potente atto di resistenza.

Questo racconto non è solo il climax di uno spettacolo di circo; è un'apoteosi dell'arte come forma di ribellione e testimonianza. Perché per la prima volta ho visto riunite tutte le componenti dell'immaginario e della narrazione. Letteratura, storia, musica, arte circense, illusionismo, cattura l'essenza di questo miracolo artistico. Ogni elemento dell'esperienza umana - dalla letteratura alla musica, dall'arte circense all'illusionismo - si fonde in un'unica, potente voce di sfida e di speranza.

Il nostro Supereroe non si limita a essere una mera rappresentazione scenica; è un'epopea che trascende il palcoscenico per infiltrarsi nelle pieghe più profonde della nostra coscienza collettiva. La



sua storia è un richiamo vibrante all'azione, un invito a cercare e riconoscere l'eroismo nelle sue forme più disparate e quotidiane. Attraverso le sue vicende, si rivela una verità universale, magnificamente sintetizzata nella seguente riflessione: cercatelo dove potete. Perché per la prima volta ho visto riunite tutte le componenti dell'immaginario e della narrazione. Letteratura, storia, musica, arte circense, illusionismo. Questa affermazione, pronunciata con la gravità e l'ammirazione di chi ha assistito alla fusione di diverse discipline artistiche in un unico, straordinario spettacolo, sottolinea l'unicità e la grandezza dell'esperienza offerta da l'Uomo Calamita.

L'opera, quindi, si erge come un monumento all'intersezionalità dell'arte, dimostrando che la vera magia si manifesta quando i confini tra le varie forme di espressione si dissolvono, lasciando spazio a un dialogo creativo senza precedenti. Questo spettacolo è un'esaltazione dell'immaginario, un viaggio che conduce lo spettatore attraverso le tumultuose acque della storia, guidato dalla bussola infallibile della narrativa, della musica e dell'arte performativa. Il personaggio non è solo un appello alla memoria, ma anche una celebrazione dell'ingegno umano, capace di creare bellezza e significato anche nei momenti più bui.

Come raccontatore teatrale, mi trovo di fronte a un'opera che ricalibra le mie aspettative su ciò che il teatro può e deve essere: non solo intrattenimento, ma un ponte verso comprensioni più profonde dell'esistenza umana, un luogo dove l'arte sfida il tempo e lo spazio, fondendo insieme tutte le sue forme in un messaggio di resistenza, di speranza e di incommensurabile bellezza.

Perciò, vi esorto di non perdervi questo entusiasmante spettacolo e cercatelo dove potete, una celebrazione dell'immaginario che promette di lasciare un segno indelebile nel vostro cuore.

*la vera magia si manifesta quando i confini
tra le varie forme di espressione si dissolvono*





OVA DOMUS MEAE

**Qualità e cortesia
ogni giorno**

OVO DOMUS MEAE

Strada Statale 155, Km4,250
Tecchiena di ALatri (Fr)

T. +39 331.3756871

www.ovadomus.it



LA STAGIONALITÀ IN TAVOLA È SALUTE

D'OO
COLORI

A dottare un regime alimentare basato sulla stagionalità e sulla prossimità, ossia il Km 0, non è semplicemente una scelta ecologica, ma una vera e propria dichiarazione di amore verso il nostro corpo e l'ambiente. Il consumo di alimenti coltivati localmente e raccolti nel momento giusto del loro ciclo naturale porta con sé una carica vitale di nutrienti, sapori e vitalità che si riflette direttamente nella salute del nostro "cuore" - non solo quello metaforico del nostro benessere, ma anche quello fisico che batte in petto.

Il Km 0: dove salute e sostenibilità si incontrano

IMPATTO AMBIENTALE RIDOTTO

Scegliere prodotti a Km 0 significa ridurre le emissioni di CO2 e combattere il cambiamento climatico. Questo si traduce in benefici per la nostra salute, con meno inquinamento e un'aria più pulita che il nostro cuore apprezza.

NUTRIZIONE OTTIMALE

La freschezza dei cibi locali, consumati al picco della loro stagionalità, assicura

un apporto ottimizzato di nutrienti essenziali. Questa ricchezza di vitamine, minerali e antiossidanti è il carburante preferito dal nostro cuore e dal nostro sistema immunitario.

Benefici ambientali e sociali che si riflettono nel nostro benessere

Riduzione dell'impronta di carbonio

Il breve viaggio dal campo alla tavola significa meno carburante bruciato, meno emissioni e, conseguentemente, un cuore più sano in un corpo che vive in un ambiente più pulito.

SOSTEGNO ALL'ECONOMIA LOCALE

Ogni acquisto da produttori locali è un investimento nel benessere della nostra comunità e, di riflesso, nel nostro benessere personale.

TRACCIABILITÀ E QUALITÀ

Maggiore conoscenza e controllo su ciò che mangiamo si traducono in cibo di qualità superiore per un corpo e un cuore più sani.



UN CUORE PIÙ SANO CON LA STAGIONALITÀ

Abbracciare la filosofia del Km 0 e della stagionalità nella nostra alimentazione è un gesto di cura non solo verso l'ambiente ma anche verso noi stessi. Il cuore, simbolo universale di vita e passione, trae beneficio da ogni frutto e ortaggio di stagione che portiamo in tavola, permettendoci di vivere più a lungo e in salute, in armonia con i ritmi della natura e le esigenze della nostra comunità.

La scelta di vivere a Km 0 è quindi un impegno per un futuro più verde e per una salute che parte dal cuore, nel senso più letterale del termine.



La cura è nella qualità

AL PEPE ROSA

Via Maccari, 33 Frosinone / t. 0775 961342





ESSERE SÉ STESSI È UNA VIRTÙ ESCLUSIVA DEI BAMBINI, DEI MATTIE DEI SOLITARI

D'O
GUIDE

MARCO SARGENTINI

Guida enogastronomica per autostoppisti

Viaggiare è ricerca. Ricerca di risposte. Fame di domande. Scoprire nuovi luoghi non è un semplice ascoltare, leggere, osservare. È vedere i propri sentimenti più nascosti, le proprie paure, debolezze, timori, trasformati in visioni, esperienze, poesie, quadri, fotografie. È passeggiare tra i vicoli di una città sconosciuta sentendosi stranamente a casa. Percepire una canzone venire da un vicolo, soffermarsi per goderne la melodia o il ritmo serrato. Passare oltre

È assai piacevole vedere che il vostro entusiasmo per il nostro pianeta permane inalterato, per cui ci teniamo ad assicurarvi che i missili telecomandati che in questo momento si stanno dirigendo verso la vostra nave sono parte integrante dell'accoglienza speciale che riserviamo ai nostri clienti più entusiasti, e che le testate nucleari dei detti missili ci sono ovviamente solo a titolo di cortesia. Non vediamo l'ora che diventiate nostri clienti nella vita futura... Grazie?"

D.

Adams

cantandone uno stralcio, una frase, un ritornello. Sentire che quelle note ci si sono attaccate addosso perché facevano già parte di noi. Il viaggio è quel luogo dove non conta dimostrare. Secondario è il mezzo. Quello che fa la differenza è il risultato. È quel posto in cui con una Ferrari o un Panda di colore rosso in ogni caso si arriva a destinazione. E a nessuno importa, o, almeno, dovrebbe importare, con quale mezzo si arriva. Viaggiare è la metafora della vita stessa.

La Guida Enogastronomica per Autostoppisti torna a Frosinone, luogo di incontro e flussi temporali. Qui Paolo, oste del Ristorante al Peperos, ha pensato e realizzato o un viaggio sensoriale che parte concettualmente dalla Ciociaria e arriva a Trastevere. I piatti del menu sono studiati per ricreare il sapore della tradizione con prodotti ricercati e di grande qualità. Dalla terra alla terra...un percorso fatto di materia prima e riscoperte gastronomiche.



Come i Fini Fini: pasta fatta a mano realizzata con farina Senatore Cappelli, guanciale (stagionato direttamente all'interno del locale) e carciofi croccanti. Una ricetta della tradizione della cucina Frusinate. Dove l'abbinamento con Agape Cesanese del Piglio Superiore di Petrucca e Vela DOCG (uva 100% Cesanese) www.cesanese.it, permette la chiusura di un cerchio temporale. Nessuna regola da iniziati o pose ostentate da sedicente intenditore eretto a sacerdote dell'enologia. Questo è un vino che restituisce al bevitore il piacere di un gesto naturale come il bere un bicchiere di vino con le persone care. Per accompagnare indistintamente il neofita e l'esperto a riappropriarsi della reale dimensione del bere.

L'Autostoppista è sé stesso una metafora e trovare il giusto equilibrio tra le parti è forse il compito più difficile. Evitare di vivere di sogni come bypassare l'aridità quotidiana. Non esistono formule universali per farlo. Ognuno deve trovare la propria. In teoria vita quotidiana e il viaggio non si dovrebbero escludere a vicenda.

LA RICETTA dello CHEF

Preparate il guanciale: tagliatelo a fette di mezzo cm. Rosolatelo fino a doratura, poi mettetelo da parte, lasciando il fondo di cottura nella padella. Dopo aver versato la pasta nel bollitore, attendere 2 min per ripassarla insieme al fondo (spadellandola), ai carciofi precedentemente resi croccanti e il guanciale. Aggiungere un pizzico di peperoncino e servire.

Campetelli CAFFÈ

Un mondo in un chicco

www.campetellicaffe.com



CAMPETELLI CAFFÈ

Via S. Luca, 101 • Guarcino (FR) • T. 0775.46.281 • info@caffecampetelli.com



QUALE UOVO SCEGLIERE?

La Pasqua, soprattutto per i più piccoli, è associata alle uova di cioccolato. Il cacao in esso contenuto ci protegge dalle patologie cardiovascolari grazie ai polifenoli, favorisce la dilatazione delle arterie e riduce l'aggregazione piastrinica, facendo diminuire la pressione arteriosa. Non per questo però siamo autorizzati a mangiarne in quantità!

Un uovo di Pasqua pesa dai 150 ai 300 grammi: la quantità giornaliera di cioccolato che possiamo mangiare è al massimo di 10 grammi. Questo perché non dobbiamo dimenticare che le uova di cioccolato sono anche ricche di grassi e zuccheri. Sicuramente un uovo di Pasqua realizzato con cioccolato di alta qualità è migliore in termini di qualità rispetto a delle uova commerciali perché il contenuto di grassi è minore.

Ma allora che tipo di cioccolato bisogna scegliere? Come detto, l'elemento salutare del cioccolato è il cacao. Nelle uova di cioccolato al latte la percentuale di cacao è di circa il 50%, mentre nelle uova di cioccolato bianco non troviamo il cacao che è sostituito da altri ingredienti come burro di cacao, latte e zucchero. Nella scelta del cioccolato non dimentichiamoci mai dei gusti personali, ma sicuramente il cioccolato da preferire è quello fondente (contiene almeno il 45% di cacao, fino al 70-100 % del cioccolato "dark"). Per essere sicuri che il cioccolato sia davvero fondente bisogna leggere con attenzione le etichette: non solo deve contenere la percentuale di cacao detta prima,



ma deve essere stato utilizzato solo burro di cacao e non devono essere presenti più di 5 grammi di zucchero per 100 grammi di prodotto. Per ottenere i massimi benefici dalle sostanze protettive bisognerebbe mangiare le fave di cacao tostate (non subiscono alcun trattamento industriale e sono prive di grassi e zuccheri).

Per quanto riguarda i bambini, il cioccolato è da evitare prima dei 2 anni; per le quantità e il tipo valgono le stesse indicazioni degli adulti: anche per i bambini meglio scegliere il cioccolato fondente, tralasciando la credenza che il cioccolato al latte sia il più adatto per loro (meglio bere un bicchiere di latte fresco!).

Ricordiamoci anche che il cioccolato contiene sostanze come l'anandamide che legandosi a particolari recettori cerebrali ci dà una sensazione di benessere e la teobromina la quale induce una lieve eccitazione. Queste due sostanze insieme attivano i circuiti del piacere e della ricompensa, innescando quel meccanismo che causa la dipendenza dal cioccolato comune a molti.

ALESSIA FEOLA

SCOPRI IL SEGRETO DELL'ETERNA GIOVINEZZA

il superormone dhea e il potere del tribulus terrestris

ANTONIO COLASANTI

In un mondo alla costante ricerca della fonte della giovinezza, due protagonisti emergono prepotentemente nell'arena della salute e del benessere: il DHEA, l'ormone steroideo più abbondante nel corpo umano, e il Tribulus terrestris, una pianta con poteri quasi miracolosi. Questi due alleati della natura offrono una promessa affascinante: combattere i segni dell'invecchiamento e rinvigorire il corpo e la mente.

DHEA: il guardiano della vitalità

Conosciuto come il “superormone” per eccellenza, il DHEA svolge un ruolo cruciale nel mantenere il nostro corpo giovane e vigoroso. Dai suoi effetti immunomodulanti alla sua capacità di migliorare il benessere fisico e psicologico, i benefici sono vasti e profondi. Immagine di potenziare la tua forza muscolare, aumentare la densità ossea, ridurre il grasso corporeo, e persino migliorare la tua vita sessuale con un semplice intervento naturale. Questo è il potere del DHEA.

Tribulus Terrestris: la chiave per un benessere olistico

Non meno impressionante è il Tribulus terrestris, una pianta che ha conquistato il mondo per le sue straordinarie capacità di stimolare la produzione endogena del

DHEA. Considerata un'erba rivoluzionaria per trattare una vasta gamma di disturbi endocrini, il Tribulus è un potente alleato nella lotta contro l'invecchiamento. Che si tratti di ripristinare vitalità e libido, combattere la stanchezza, o migliorare le prestazioni sportive, questa pianta è un vero toccasana. Grazie alla presenza di protodioscina, una saponina steroidea, il Tribulus non solo promuove l'aumento dei desideri sessuali ma agisce anche come un efficace stimolante naturale, aumentando i livelli di testosterone e migliorando la qualità della vita sessuale. E per coloro che affrontano le sfide della menopausa o della diminuzione della libido, offre una soluzione naturale e delicata.

Un futuro radioso

L'adozione di DHEA e Tribulus terrestris nella routine quotidiana promette di aprire le porte a una vita più lunga, più sana e più felice. Con il sostegno di queste potenti risorse naturali, l'invecchiamento non deve essere inevitabilmente legato al declino. Al contrario, può essere un viaggio verso un benessere rinnovato, dove ogni giorno ci si sente pieni di energia, forza e gioia di vivere.



D'O
CONSIGLI

Délicatesse il lato dolce
della *Festa della Pace*



DA FAUSTO
DÉLICATESSE



Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



DA FAUSTO
RISTORANTE



CHEF FAUSTO FERRANTE brilla al Fruit Logistica di Berlino

Al recente Fruit Logistica di Berlino, un evento di risonanza mondiale dedicato al settore agroalimentare, lo **Chef Fausto Ferrante** ha rappresentato un faro di eccellenza culinaria, portando l'alta gastronomia italiana sotto i riflettori internazionali. Con la sua partecipazione, Ferrante non solo ha elevato il profilo del Mof di Fondi ma ha anche messo in luce l'importanza delle eccellenze agroalimentari italiane.

Durante l'evento, intitolato "Il mercato che produce bontà", Chef Ferrante ha condotto gli ospiti in un percorso di degustazione unico, offrendo un'esperienza immersiva

nei sapori e nei colori dell'Agro Pontino. La sua maestria culinaria e la capacità di valorizzare i prodotti locali hanno trasformato ogni assaggio in un viaggio sensoriale indimenticabile, consolidando la sua reputazione come uno degli chef più innovativi e rispettati del panorama gastronomico italiano.

La presenza dello chef al Fruit Logistica ha sottolineato il ruolo cruciale dei nostri cuochi nel promuovere le tradizioni e le innovazioni culinarie. Attraverso eventi enogastronomici accuratamente curati e incontri tematici, ha dimostrato come la cucina di alta qualità possa fungere

da ponte culturale, unendo persone di diverse nazionalità attraverso il linguaggio universale del cibo.

L'impegno di Chef Fausto Ferrante a Berlino rappresenta un esempio luminoso di come la passione, la professionalità e l'innovazione possano elevare la gastronomia locale a standard internazionali, promuovendo il dialogo interculturale e la condivisione delle eccellenze agroalimentari italiane con il mondo.

REDAZIONE



L'IMPORTANZA DEL FOOD COST NELLA RISTORAZIONE

Nel mondo della ristorazione, la gestione di un ristorante trascende la semplice offerta culinaria, abbracciando sfide che vanno dal marketing alla gestione manageriale complessiva. Tra le numerose variabili, il food cost emerge come un pilastro fondamentale, cruciale per la sostenibilità finanziaria e il successo dell'impresa.

Il ruolo del food cost

Il food cost misura il rapporto tra il costo dei prodotti e degli ingredienti necessari alla preparazione dei piatti e il ricavo generato dalla loro vendita. Questo indicatore non solo determina quanto costa ogni porzione servita ai clienti ma gioca un ruolo essenziale nella scelta dei piatti del menù, nella politica dei prezzi, e nel monitoraggio dei margini di profitto.

L'importanza della qualità

La scelta di ingredienti di alta qualità nel calcolo del food cost è essenziale. Pur sembrando più costosa, comporta un modesto incremento per piatto che si traduce in vantaggi notevoli: migliora il gusto, eleva la soddisfazione del cliente e conferisce unicità al menù.

Calcolo e strategia del food cost

Il calcolo del food cost è essenziale: dividendo il costo degli ingredienti per il prezzo di

vendita del piatto si ottiene una percentuale che indica l'efficienza della gestione dei costi. Ad esempio, se un piatto preparato con ingredienti di prima scelta costa 4€ e viene venduto a 12€, il food cost è del 33%, valore che si mantiene nell'ottimale range di gestione. Questa semplice formula rivela come l'incremento di qualità degli ingredienti, pur influenzando il costo, incida minimamente sul prezzo finale, soprattutto se bilanciato da una strategia di prezzo adeguata.

Il calcolo del food cost nelle famiglie

Il calcolo del food cost, essenziale per la gestione efficiente di un ristorante, trova una preziosa applicazione anche nelle dinamiche di spesa delle famiglie. Attraverso questo approccio, è possibile non solo ottimizzare il budget dedicato all'alimentazione ma anche fare scelte di consumo più consapevoli e sostenibili. Inoltre, l'attenzione al food cost incoraggia le famiglie a scegliere prodotti provenienti da piccole aziende locali anziché rivolgersi alla grande distribuzione. L'investimento in ingredienti di alta qualità, pur influenzando il costo per piatto, si traduce in un valore aggiunto significativo, capace di migliorare l'esperienza culinaria del cliente e di rafforzare la posizione del ristorante sul mercato.

REDAZIONE

UN TRIONFO DI SAPORE E TALENTO

La seconda edizione del concorso “giovani chef ciociari” brilla a Ceccano

ALFIO MIRONE

Nel cuore della Ciociaria, la scena culinaria è stata recentemente testimone di un evento straordinario che ha unito talento, passione e un profondo senso di comunità. L'Istituto Alberghiero di Ceccano ha ospitato la seconda edizione del concorso “Giovani Chef Ciociari”, un evento che quest'anno ha brillantemente onorato la memoria di Teresa Del Brocco, una chef ceccanese amata e rispettata.

Organizzato con fervore dalla Pro-Loco di Ceccano, sotto la guida illuminata del suo Presidente, lo chef Danilo Diana, e grazie al sostegno di una rete di associazioni locali e il patrocinio dal Comune di Ceccano, il concorso si è distinto come una celebrazione dell'eccellenza culinaria e dell'impegno dei giovani chef. La collaborazione dell'Istituto Alberghiero ha reso possibile un evento che non solo promuove il talento emergente ma incoraggia anche la valorizzazione dei prodotti locali, pilastro fondamentale per la promozione enogastronomica del territorio e il turismo di prossimità.

La gara è stata preceduta da un convegno sul tema “L'Enogastronomia in Ciociaria tra



sostenibilità, territorio e benessere”, evidenziando l'importanza dell'eco-sostenibilità nella produzione alimentare. Aziende di prestigio come **L'Amaretto di Guarcino, Molino sul Clitunno, Laboratorio Agricolo Ciociaro, Guglielmi Carni, Azienda Scarchilli, Luna Rossa**, hanno partecipato, sottolineando il legame indissolubile tra la cucina di qualità e i prodotti di eccellenza

del territorio.

Il momento clou dell'evento è stato il 31 gennaio, quando ai giovani chef è stata data l'opportunità di sfidarsi nella preparazione di un piatto innovativo, utilizzando un paniere di prodotti forniti dalle aziende partner. La competizione ha visto trionfare **Mirko Di Vico** e **Cristian Masi**, una coppia di studenti dell'Istituto, che hanno incantato la giuria con il loro **Medaglione con broccolotto nostrano, salsiccia e pecorino**, un piatto che coniuga maestria tecnica e creatività, valorizzando al meglio i prodotti locali.

La seconda edizione del concorso non è stata solo una competizione, ma una vera e propria festa della gastronomia che ha saputo mettere in luce le potenzialità dei giovani chef e l'unicità dei prodotti ciociari, facendo ben sperare per il futuro della cucina italiana. L'Istituto Alberghiero di Ceccano e tutti i partecipanti hanno dimostrato ancora una volta che, quando si uniscono talento, passione e dedizione, il risultato non può che essere un trionfo per il palato e per lo spirito.

La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

Contrada Quattro Strade - Patrica (Fr) / T. 0775.807177 Cell. +39 393.9876821

Via Don Minzoni 57, Frosinone / Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it



LA COLAZIONE DI PASQUA

di *LA CAR*

STELLA DEL MORRONE E GIOVANNI FEDELI

La colazione di Pasqua rappresenta una tradizione ricca di significati e simboli, soprattutto nella Ciociaria, dove noi con la nostra famiglia, ci impegniamo a mantenere vive queste usanze tramandate di generazione in generazione.

La nostra la colazione di Pasqua si trasforma in un vero e proprio banchetto, dove i sapori della terra si mescolano a quelli della tradizione cristiana. Questo pasto non è solo l'occasione per rompere il digiuno quaresimale, ma rappresenta anche un momento di condivisione e di festa in famiglia, dove si celebrano la vita e la comunità.

Tra i protagonisti indiscussi di questa colazione ci sono:

La Corallina: un salame speciale che combina la sapidità della carne di maiale con la dolcezza del lardello, un ingrediente che, quando affiancato alla pizza di Pasqua al formaggio, crea un connubio di sapori che è una vera festa per il palato.

La Pizza di Pasqua al Formaggio: una torta salata lievitata che si distingue per la ricchezza dei formaggi nell'impasto, offrendo un gusto intenso e avvolgente che si sposa perfettamente con i salumi.

Le Uova Sode: simbolo di vita e rinascita, non possono mancare sulla tavola di Pasqua. Sono spesso presentate colorate, aggiungendo un tocco di allegria e colore alla festa.

La Pizza Sbattuta: un dolce soffice e leggero

come il pan di Spagna, preparato con cura in tutto il Lazio, ideale per concludere la colazione o per accompagnare un caffè o un bicchiere di latte.

La Frittata coi Carciofi: un piatto che racchiude i sapori primaverili della nostra terra, dove il carciofo, con la sua amarezza, si combina perfettamente con la morbidezza delle uova.

La Coratella d'Agnello con Carciofi: una pietanza tradizionale che potrebbe non essere per tutti, ma che rappresenta un legame profondo con le usanze pasquali, dove l'agnello è simbolo di liberazione e rinnovamento.

La colazione di Pasqua ciociara di casa Fedeli è quindi un momento di gioia e di festa, dove i sapori della tradizione si incontrano con quelli della novità, creando un'esperienza unica che vogliamo condividere con tutti voi. È un invito a scoprire e a celebrare insieme le radici della nostra cultura, un'occasione per riscoprire il piacere di stare a tavola, tra storia, tradizione e buon cibo.

Siamo orgogliosi di portare avanti queste tradizioni, offrendo non solo prodotti di alta qualità ma anche un pezzo della nostra storia e della nostra identità. La colazione è solo l'inizio di una giornata ricca di festeggiamenti, un momento per ricordare che, anche attraverso il cibo, possiamo esprimere gioia, condivisione e rinnovamento.



IL PERCORSO DEL GUSTO

RISTORANTI

ALATRI

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

A PIAZZA REGINA - Pzza R, Margherita 14
Tel. 351 6621396

ATINA

IL VICOLO - Via Planca / Tel. 0776 628058

AUSONIA

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

BROCCOSTELLA

OSTERIA NEW YORK - Via Stella, 96 / Tel. 0776 1938150

CASTRO DEI VOLSCI

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

CEPRANO

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

FALVATERRA

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

FIUGGI

TAVERNA DEL CASTELLO - Via del Soldato Ignoto, 9

Tel. 347 3466202

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

FROSINONE

UMAMI - Via Marco Minghetti / Tel. 0775 1894351

AL PEPE ROSA - Via Maccari / Tel. 0775 961342

GUARCINO

GIULIANA - Via Borgo S. Antangelo, 126 - Tel. 0775 46144

ROCCA DI RIVITURO - S.S. per Campocatino Km 2, 7
Tel. 0775 46565

PIGLIO

CASALE VERDE LUNA - Loc. Civitella, 3 / Tel. 0775 503051

PONTECORVO

IL BORGO - Via Roma, 62 / Tel. 0776 742250

SORA

PAPARÒ - Via Tombe - Tel. 348 3115930

VEROLI

DOMUS HERNICA - Via Giovanni Sulpicio Tel. 0775 236047

LATINA / FONDI

DA FAUSTO - Piazza, Via Cesare Beccaria, 6
Tel. 0771 531268

FORNI / PASTICCERIE / PASTIFICI

ALATRI

AURORA PASTICCERIA - S.S.155 Località Magione, 19a Tel.
0775 403014

GUARCINO

L'AMARETTO DI GUARCINO - Via Arringo, 5
Tel. 333 7647355

FROSINONE

ANTICO PASTIFICIO GIZZI - Via Gi. Garibaldi, 12
Tel. 0775 250658

VEROLI

FORNO BALDASSARRA - Via Vado Amaseno, 26
Tel. 0775 863158

ENOTECHE & CANTINE

ALATRI

ENOTECA DI APICIUS ALATRI - Via Giacomo Matteotti, 23
Tel. 334.1986836

ALVITO

CANTINA COMINIUM - Via San Ritinto, s.n.c.
Tel. 349 850 1730

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza Municipio, 45
Tel. 349 7715014

CASSINO

BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI - Via Cerro Antico, 3
Tel. 328 9383705

COLLEPARDO

SARANDREA - Via per Alatri, 3/b / Tel. 0775 47012

LA FORMA - SERRONE

VINI GIOVANNI TRENZI - Via Forese, 13
Tel. 0775 594286

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

L'AVVENTURA - Località Civitella, 3 / Tel. 0775 503051
PETRUCCA E VELA - Contrada Coce / Tel. 0775 501032

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64 / Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo / Tel. 389 5807507

VEROLI

LE COLLINE DI RAFFAELE - Via Case Cocco
Tel. 333 3180210

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

ROCCA DI RIVITURO - S.S. per Campocatin
Tel. 0775 46565

FROSINONE

SALVO LA PIZZERIA VERACE - Via A. Ciamarra, 213
Tel. 0775 1887327

ISOLA DEL LIRI

LUPPOLO E FARINA - Via Pò, 6 / Tel. 351 6375422

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14 / Tel. 0775 46026

PATRICA

LA CAR 2 - Via Quattro Strade, snc / Tel. 0775 807177

SERRONE

MINORI S.R.L. - Via Prenestina, 306 / Tel. 0775 595774

GROSSIMPIANTI
CATERING
EQUIPMENT

Via Casilina Nord, 153
Frosinone
Tel. 0775 270700
www.grossimpianti.it





Laparò
RISTORANTE

RISTORANTE PAPERÒ

Via Tombe - Località Carnello, Sora (Fr) - Tel. +39 3483115930 - chiuso Lunedì e Martedì



*Un'oasi culinaria
immersa nella natura
di Guarcino*

RISTORANTE ROCCA DI RIVITURO

S.S. per Campocatino km 2,7 / Guarcino

Tel. 333 7647355

www.roccadirivituro.it



R
ROCCA DI RIVITURO
R



D'O = DI ORIGINE
N.1 Primavera / Anno 2024 / trimestrale