

MAGAZINE • APRILE 24

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

Cocktail e dolci
con il Rosolio
di Sarandrea

I borghi della
Ciociaria: Veroli e
Isola del Liri

L'arte della cucina
di pesce
di Gabriele Capuano

Rinascita tra i
vigneti
di Sara Sepahi



DF[®]
GOCCE

**FRESCHEZZA
PER IL PALATO**



D. F. G. Srl, Via Camminate, 64 - 03030 Posta Fibreno (FR)
Telefono (+39) 333 15 18 098 - www.dfgocce.com



TUTTA LA FORZA
DELLA TRADIZIONE



polselli®
LA FARINA ITALIANA

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it

A woman with long blonde hair is shown from the waist up, wearing a white strapless dress with a brown belt featuring a large silver buckle. She is holding a bright yellow handbag. The background is a serene seascape with a blue sky and calm water.

CHIARA D.®

YOUNIQUE

ORCIANI

NEW COLLECTION PE 24



CHIARA D.

YOUNIQUE

ORCIANI

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

12

APPUNTI GASTROSOFICI

La storia del cibo
di Alessia Mirone

18

APPUNTIGASTROSOFICI

I BORGHI DELLA CIOCIARIA

Veroli, un tesoro di storia e cultura
della Redazione

26

ECCELLENZE CIOCIARE

*Gabriele Capuano: L'arte della
cucina di pesce al
Ristorante il Borgo*

48

IL VINO SECONDO ME

Rinascita tra i vigneti
di Sara Sepahi

52

LIQUORERIA SARANDREA

Il Rosolio di rose Sarandrea
della Redazione

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

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

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



Le nostre idee
creano opportunità

**Entra anche tu
nel mondo di**

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

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

Grazie a tutte le aziende che credendo nel nostro territorio e ci permettono di continuare a realizzare il nostro Magazine

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

Le
Zelig Terrazze
Lounge Bar


RISTORI IMPIANTI
Arredamenti ed attrezzature professionali


GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI


DF
PARAFARMACEUTICI s.r.l.


Le Car
Florimeria
MODERNA E-COSMETICA
ARTISTICA

CHIARA D.
YOUNIQUE


SARANDREA
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Collaboro dal 1918


CAMPOLI
Gomme
di Campoli Matino e Campoli Staffora

OtoVISION
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA


mda


Cominium


Campetelli
CAFFÈ


FARMACIA SORDA



Il Bagatto
Cafè di gusto


CAFFETTERIA
DeMatthaeis


L'Assaretto
A GOCCE

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

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


DO
BI BENE
Chiare Excellence


Campioni Auto

Via Monte Lepini, 32
FROSINONE - T. 0775.89891
www.campioniauto.it



**DELIZIE DI PRIMAVERA:
SCOPRI I CIBI
DI STAGIONE
DI APRILE**

La primavera è un momento di rinascita e rigenerazione, non solo per la natura ma anche per la nostra dieta. I mercati si animano con una nuova varietà di sapori. Aprile, in particolare, ci offre l'opportunità di rinnovare le nostre tavole con frutta, ortaggi e pesce di stagione, che promettono piatti freschi, nutrienti e pieni di colore. Vediamo quali sono questi doni primaverili.

VERDURA E ORTAGGI

- **Asparagi:** Verdi o bianchi, gli asparagi sono una vera prelibatezza di stagione, ottimi in una varietà di ricette dalla frittata ai risotti.
- **Carciofi:** Versatili e gustosi, i carciofi trovano il loro picco in primavera e possono essere preparati in molti modi, da stufati a insalate.
- **Spinaci:** Gli spinaci freschi di aprile sono un'aggiunta vibrante a insalate, frullati o piatti cotti, pieni di nutrienti e sapore.

FRUTTA

- **Fragole:** Simbolo della primavera, le fragole sono al loro apice in questo periodo, offrendo dolcezza e freschezza sia nei dolci che nelle insalate.
- **Kiwi:** Ancora in stagione, i kiwi contribuiscono con la loro vivace acidità e un tesoro di vitamina C ai nostri frullati mattutini o insalate pomeridiane.
- **Mele:** Sebbene disponibili tutto l'anno, certe varietà di mele sono particolarmente croccanti e succose in questo periodo, perfette per snack o per dolci al forno.

PESCE

- **Orata:** Questo pesce di mare è una scelta perfetta per piatti leggeri, grazie al suo sapore delicato che si abbina bene con verdure di stagione.
- **Sogliola:** La sogliola, preferibilmente pescata in primavera, offre una carne tenera che è deliziosa semplicemente arrostita o in piatti più elaborati.
- **Merluzzo:** Il merluzzo, particolarmente buono in questo periodo, si presta a una varietà di ricette, dall'essere al forno a preparazioni in umido con pomodori e olive.



Incorporare queste delizie di stagione nelle nostre diete non solo arricchisce il gusto dei nostri pasti ma supporta anche uno stile di vita sostenibile. Da un'insalata primaverile di spinaci e fragole a un delicato filetto di orata con un letto di asparagi, le possibilità sono infinite.

Abbracciare la stagionalità nel nostro consumo non solo ci permette di gustare prodotti al loro picco di sapore ma contribuisce anche alla riduzione dell'impronta ecologica. Questo aprile, lasciamoci guidare dalla varietà e dalla ricchezza dei prodotti che questa stagione ci offre, celebrando la natura con ogni boccone.



della Personal Chef **Cristina Todaro**



Il crudo e il cotto

Le stagioni, come le conoscavamo, sembrano sfumare l'una nell'altra, lasciandoci appena il tempo di accorgerci del passaggio. Tuttavia, c'è un momento, breve ma incantevole, in cui l'alba ci saluta con la sua brina e il mezzogiorno risplende di un sole caldo, che ci ricorda che è primavera. In questo periodo di transizione, un ortaggio emerge con forza nei nostri mercati e cuori: il carciofo. Oggi voglio celebrare la versatilità di questo ortaggio con due ricette che ne esaltano il sapore in modi diversi: una cruda e una cotta. Vi presento "Il crudo e il cotto".

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 carciofi violetti
- 3 zucchine
- 4 fiori di zucca
- limoni (quantità a piacere)
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe
- menta fresca
- qualche inflorescenza di broccoletti romani
- un radicchio bianco o indivia belga

PREPARAZIONE

CARCIOFI: Iniziate pulendo i carciofi rimuovendo le foglie esterne più dure e tagliando la punta. Divideteli a metà per rimuovere le eventuali barbe interne. Strofinare i carciofi con del limone per prevenirne l'ossidazione e immergeteli in acqua acidulata con limone mentre procedete con la pulizia degli altri. Tagliate i carciofi a fettine sottili, trasferiteli in una ciotola e conditeli con limone, olio, sale, pepe e menta fresca tritata. Lasciate macerare per circa un'ora.

BROCCOLETTI: Lavate le cimette dei broccoletti e cuocetele in acqua salata bollente per 5-6 minuti. Scolatele e lasciatele raffreddare.

ZUCCHINE: Lavate le zucchine e, utilizzando un apposito utensile, create degli spaghetti di zuccina, preferibilmente dalla parte esterna. Condite gli spaghetti di zuccina con olio, sale, limone e pepe, e lasciate macerare per circa 30 minuti.

FIORI DI ZUCCA: Tagliate i fiori di zucca a metà, conservando il pistillo interno. Tenete da parte due fiori interi per la decorazione finale. Saltate i fiori di zucca tagliati in una padella calda con un filo d'olio. Indivia: Saltate in padella alcune foglie di indivia tagliate, lasciando crude le restanti che andranno tagliate a spicchi e condite con olio e sale.

IMPIATTAMENTO

Assemblate il piatto giocando con le texture e i colori dei diversi ingredienti preparati. Usate i fiori di zucca crudi e qualche foglia di menta per decorare e dare un tocco di freschezza finale.

Gustatevi la magia della primavera nel piatto, celebrando il carciofo in due delle sue migliori espressioni: la semplicità del crudo e la ricchezza del cotto. *Buona primavera a tutti!*

Agnolotti Primavera

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA FRESCA:

- 5 uova medie
- 500g di farina 0
- poco sale
- (Opzionale) un cucchiaino di olio extravergine di oliva per una pasta più elastica

PER IL RIPIENO:

- 500g di ricotta di pecora
- 4 carciofi violetti o mammole
- 50g di parmigiano
- 30g di pecorino
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe, menta fresca

PER IL CONDIMENTO:

- 3 carciofi
- una manciata di parmigiano
- 100g di burro
- olio extravergine di oliva
- Sale, pepe, menta fresca



Questo piatto elegante e colorato combina la dolcezza e la texture dei carciofi con la cremosità della ricotta e l'intensità del parmigiano e del pecorino. Preparare gli agnolotti da zero può sembrare un'impresa, ma seguendo questi passi, il processo diventerà semplice e gratificante. Vediamo come organizzare ingredienti e preparazione per realizzare questa deliziosa ricetta.

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLA PASTA: Iniziare mescolando la farina con le uova e un pizzico di sale. Aggiungere un cucchiaino di olio se si desidera una pasta più elastica. Lavorare l'impasto fino a ottenere un panetto omogeneo, poi coprirlo con pellicola trasparente e lasciarlo riposare per almeno mezz'ora.

PREPARAZIONE DEL RIPIENO: Pulire i carciofi rimuovendo le foglie esterne più dure e la parte coriacea del gambo. Tagliarli a metà, eliminare la barbetta interna, e poi tagliarli grossolanamente. Cuocerli in padella con olio, sale, pepe, menta, e aglio in camicia (che verrà poi rimosso), aggiungendo un bicchiere d'acqua fino a cottura. Dividere i carciofi cotti in due parti: una per l'impattamento e l'altra da mescolare con ricotta, parmigiano, e pecorino per il ripieno.

PREPARAZIONE DELLA CREMA DI CARCIOFI: Prendere le foglie esterne dei carciofi, tagliarle in pezzi piccoli e cuocerle in padella con olio, aglio, sale, pepe,

e un po' d'acqua. Frullare il tutto con un po' di olio e limone, poi passare in un colino per eliminare le parti dure. Tenere la crema in caldo per l'impattamento.

ASSEMBLAGGIO DEGLI AGNOLOTTI: Stendere la pasta in sfoglie sottili, riempire con il composto di ricotta e carciofi, e sovrapporre un'altra sfoglia di pasta. Formare gli agnolotti utilizzando un coppapasta o una rotella tagliapasta, a piacere. Conservare la pasta ripiena spolverizzata di semola rimacinata.

PREPARAZIONE DEI CARCIOFI PER IL CONDIMENTO: Pulire i 3 carciofi restanti e tagliarne uno sottilissimo per friggerlo fino a renderlo croccante. Tagliare gli altri due a spicchi più grandi e cuocerli brevemente in padella con olio per mantenerli croccanti.

COTTURA E IMPIATTAMENTO: Cuocere gli agnolotti in acqua bollente, scolarli e mantecarli con il burro. Nel piatto, disporre i carciofi trifolati e la crema di carciofi, adagiare sopra gli agnolotti e guarnire con i carciofi appena scottati e quelli fritti croccanti.



di *Alessia Mirone*
 Studiosa di Food&Wine



LA STORIA DEL CIBO

Il rapporto tra cibo e storia umana è profondo e complesso, intrecciando la nascita di civiltà, il progresso tecnologico e le grandi trasformazioni sociali e economiche. Attraverso l'agricoltura, l'umanità ha compiuto il primo passo verso la civiltà moderna, selezionando e coltivando piante che avrebbero sostenuto l'intera società. Questa rivoluzione agricola non solo ha permesso uno stile di vita stanziale ma ha anche inaugurato un'era di innovazioni tecnologiche. Il cibo, quindi, non era semplicemente un mezzo di sopravvivenza, ma un'invenzione che ha ridefinito la storia umana.

La disponibilità di cibo ha influenzato direttamente l'organizzazione delle società. Con l'accumulo di eccedenze agrarie, emersero strutture di potere

e sistemi religiosi incentrati sulla produzione e distribuzione alimentare. Il cibo, in qualità di risorsa primaria, ha catalizzato lo sviluppo di sistemi economici e politici, plasmando le gerarchie sociali e influenzando la nascita di religioni e pratiche culturali.

L'espansione dei commerci alimentari ha avvicinato civiltà distanti, facendo da ponte tra culture e promuovendo uno scambio interculturale che ha arricchito la scienza, l'arte e la religione. Questi scambi hanno avuto un impatto profondo sulla percezione del mondo, sulla mappatura geografica e sulla comprensione di culture diverse. La scoperta del Nuovo Mondo, motivata dalla ricerca di nuove vie per il commercio delle spezie, ha segnato una svolta nella storia globale, con

l'Europa che ha iniziato a dominare le rotte commerciali marittime e a stabilire colonie oltremare. Questo non solo ha rivelato la vera forma del mondo ma ha anche inaugurato un'era di globalizzazione che ha rimescolato le economie e le società su scala mondiale.

L'industrializzazione, sostenuta da prodotti come lo zucchero e le patate, ha accelerato lo sviluppo economico e modificato radicalmente il tessuto sociale. Questi cambiamenti hanno portato a nuove forme di lavoro, a una redistribuzione della popolazione e a innovazioni tecnologiche che hanno trasformato l'agricoltura e l'alimentazione. Il cibo ha giocato ruoli cruciali anche nei conflitti militari, influenzando le strategie belliche e gli esiti delle guerre. L'evoluzione delle tecniche agricole e degli approcci alla produzione alimentare ha continuato a svolgere un ruolo centrale nel sostenere le popolazioni in crescita e nel plasmare le politiche economiche e sociali.

La "rivoluzione verde" del XX secolo ha rappresentato un altro capitolo significativo, aumentando enormemente la produzione agricola e permettendo di sostenere una popolazione mondiale in rapida espansione. Questi sviluppi hanno aperto la strada a trasformazioni industriali e demografiche senza precedenti, anche se non senza conseguenze ambientali e sociali.

Il cibo, così come l'ha definito Adam Smith con il concetto di "mano invisibile" nel contesto economico, ha agito come una "forchetta invisibile" nella storia, influenzando il corso degli eventi umani in modi spesso sottovalutati o non riconosciuti. La sua centralità nelle dinamiche storiche evidenzia l'importanza di considerare il cibo non solo come necessità biologica ma come forza motrice nella formazione delle società umane e nella definizione del loro destino.





di Mary Pellegrino
Food Blogger

Lemon Curd

*La Lemon Curd è una crema di squisita fattura, nata dall'arte culinaria anglosassone e resa celebre grazie alla semplicità e ricchezza dei suoi ingredienti: burro, zucchero, limone e uova. Questa ricetta, gentilmente donata dalla nostra amica **Mary Pellegrino**, si distingue per il suo gusto intenso e la sua cremosità irresistibile. Ideale da gustare in diverse occasioni, la Lemon Curd incanta al primo assaggio, unendo la freschezza del limone a una dolcezza avvolgente. Se cercate un modo per arricchire la vostra colazione o i vostri dolci, provare a preparare questa crema vi offrirà una nuova, deliziosa prospettiva.*

INGREDIENTI

- 200g di zucchero semolato
- 2 limoni bio (succo e scorza grattugiata)
- 60g di burro leggermente salato
- 2 uova medie

PROCEDIMENTO

In un pentolino, unire lo zucchero, il succo e la scorza grattugiata dei limoni, insieme al burro tagliato a quadretti. Mescolare bene.

Porre il pentolino su una fiamma bassa, mescolando fino a che lo zucchero e il burro non si siano completamente sciolti.

Sbattere energicamente le uova con una frusta, poi aumentare la fiamma da bassa a media e versarle nel pentolino, tutto d'un tratto. È cruciale mescolare costantemente per evitare la formazione di grumi.

Continuare a mescolare con la frusta fino a che il composto non inizia a bollire, poi far bollire per un minuto esatto, sempre mescolando.

Una volta pronto, il Lemon Curd dovrà velare perfettamente il dorso di un cucchiaino. Trasferirlo quindi in uno o più vasetti di vetro sterilizzati,

chiudere ermeticamente e lasciar raffreddare a temperatura ambiente. Successivamente, conservare in frigorifero.

COME USARLA

La Lemon Curd è squisita spalmata su pane caldo, perfetta per arricchire brioche, crostate o muffin. La sua consistenza cremosa e il profumo intenso di limone la rendono una delizia unica, capace di conquistare al primo assaggio.

CONSERVAZIONE

Per mantenere intatta la freschezza della Lemon Curd, è consigliabile conservarla in vasetti di vetro sterilizzati, in frigorifero, per un periodo di circa 7 giorni. Non dimenticate di etichettare i vasetti con la data di scadenza, per un consumo ottimale.





Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





di Livia Gualtieri



Questo mese voglio condurvi in viaggio attraverso luoghi che intrecciano tra loro due delle cose che amo di più: la Natura e l'Arte. E cosa potrebbe meglio coniugarli se non l'arte ambientale? Con questa espressione si indicano varie tipologie di opere, ma qui voglio parlarvi di quelle composte da materiali trovati nel luogo in cui vengono realizzate, creando un intimo dialogo con l'ambiente naturale che le ospita. In questo modo, l'arte diventa ecosostenibile e riesce a valorizzare i luoghi rendendoli ancor più affascinanti e creando percorsi artistico/naturalistici attraenti per il pubblico e di interesse turistico. Un esempio di queste iniziative ci porta in Sardegna, precisamente sul Monte Arci, un massiccio di origine vulcanica in provincia di Oristano. Qui, nel 2021, è nato il progetto di Land Art Festival, teso a valorizzare territori che restano generalmente esclusi dal classico circuito turistico della regione e che hanno anche subito spesso profonde ferite ambientali a causa degli incendi. Questa iniziativa, nata dall'associazionismo locale - tra l'altro a forte impronta femminile - con la collaborazione e il patrocinio delle istituzioni, ha voluto ridare slancio a piccole comunità che tendono ad una sorta di rassegnazione e di isolamento, coinvolgendole in attività di rilancio e di forte partecipazione. L'idea è stata quella di porre installazioni artistiche nei luoghi più significativi e più belli della zona, creando percorsi d'arte ed escursionismo tra loro

interconnessi, consentendo così agli appassionati d'arte e ai camminatori di assecondare le proprie passioni in un ambiente incantevole ed unico. Il tutto si traduce in valorizzazione, collaborazione e forte spirito di socializzazione, anche tra realtà diverse. Infatti, nella creazione delle opere sono stati coinvolti, non solo artisti locali, ma anche provenienti da altre regioni, come i friulani dell'Aeson Festival di Fiumicello in provincia di Udine. Le installazioni e sculture sono state realizzate con legno, rami e materiale naturale di recupero trovato in loco e poste in luoghi di particolare valore naturalistico, ad accogliere i viandanti fintanto che Madre Natura permetterà loro di esistere, in un naturale e irreversibile processo di disfacimento che le rende in qualche modo effimere e, forse per questo, ancor più affascinanti. Soprattutto sapendo che non sarà la mano dell'uomo, spesso insensatamente distruttrice, a provocarne la fine. Fino ad allora, potremo ammirare Arci, il gigante seduto sui bordi di un'antica fonte nel Parco di Acquafredda o Su Boi, il grande toro nel Parco dell'Ossidiana di Pau, confuso tra gli alberi del bosco, con il suo corpo fatto di rami o i totem lignei nel Parco Is Trebinas. Un progetto, questo, che coniuga arte, natura, escursionismo, coscienza ecologica e, soprattutto, profondo amore per la propria terra. Ciò che dovrebbe animare sempre più iniziative simili, che uniscono le genti, creando partecipazione e senso di appartenenza.

Le migliori soluzioni per Vista e Udito



CREATO DA ADVOK.IT - TEL.0775961440



OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Vieni a trovarci a **FROSINONE** | **SORA** | **CASSINO**

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569



photo: Chiara Napoli Letano

Veroli, una perla incastonata nel cuore della Ciociaria, rappresenta una delle mete più affascinanti per chi è alla ricerca di un viaggio che combini la ricchezza culturale con la bellezza naturale. Questa città, con le sue antiche radici e il suo patrimonio artistico e spirituale, offre un'esperienza indimenticabile per ogni visitatore.

Il viaggio alla scoperta di Veroli potrebbe iniziare idealmente dall'**Abbazia di Casamari**,

vero e proprio gioiello dell'architettura gotico-cistercense. Questa straordinaria costruzione del XII secolo si distingue per la purezza e l'armonia delle sue linee architettoniche, per i marmi luminosi e le sculture che adornano il suo interno, rendendola una delle abbazie più importanti e meglio conservate in Italia. La sua atmosfera di pace e spiritualità invita alla riflessione e al raccoglimento, offrendo un'esperienza unica nel suo genere.

Proseguendo nel cuore di Veroli, si incontrano le sue chiese, custodi di storie millenarie e di un patrimonio spirituale profondo. La **Chiesa di Santa Maria Salome**, nota per la sua "Scala Santa", è un luogo di pellegrinaggio che richiama fedeli da tutto il mondo, simbolo di fede e devozione. Altrettanto significativa è la **Chiesa di San Leucio**, che con la sua storia racconta secoli di vita comunitaria e di spiritualità.

Non può mancare, in un itinerario che si rispetti, un'escursione a **Prato di Campoli**. Questo angolo di natura selvaggia, situato a pochi chilometri da Veroli, offre panorami mozzafiato e sentieri immersi nel verde, ideali per chi ama le escursioni all'aria aperta e desidera immergersi in un paesaggio incontaminato dove la natura regna sovrana.

Nei dintorni di Veroli, luoghi come la Certosa di

VEROLI, UN TESORO DI STORIA E CULTURA



Credits: sito della provincia di Frosinone

Trisulti e la città termale di Fuggi aggiungono ulteriori tasselli all'esplorazione di questa regione ricca di storia e di cultura. La Certosa di Trisulti, con il suo complesso monastico immerso in un bosco secolare, è un esempio sublime di arte e architettura religiosa, mentre Fuggi, con le sue acque curative, rappresenta una meta ideale per chi cerca benessere fisico e ristoro spirituale.

Il **Cammino delle Abbazie**, un percorso che collega

alcuni dei siti più significativi e spiritualmente carichi della zona, rappresenta infine un'esperienza unica per chi desidera compiere un viaggio non solo fisico ma anche interiore. Questo itinerario invita a scoprire luoghi di grande bellezza, carichi di storia e di significati, offrendo l'opportunità di vivere un'esperienza di profondo arricchimento personale.

Veroli, con le sue meraviglie architettoniche, il suo



vi è una figura emblematica: lo **chef Mario Quattrociocchi**, noto per la sua abilità nel reinterpretare le ricette tradizionali con una moderna sensibilità, senza mai perdere di vista l'autenticità e la provenienza dei prodotti. Nel suo **Ristorante Domus Hernica**, la sua cucina è un viaggio attraverso i sapori autentici di Veroli, dove ogni ingrediente è selezionato con cura per raccontare un pezzo della storia culinaria locale. Tra i prodotti emblematici, il pane di Veroli merita una menzione speciale. La ciambella scottata, in particolare, è un prodotto unico nel suo genere, frutto di antiche tecniche di panificazione, come quello che potete trovare al forno con mulino a pietra di **Angelica Baldassarra**. Questo pane, croccante all'esterno e morbido all'interno, è sempre presente sulle tavole degli estimatori del buon pane, accompagnando i pasti o servito come spuntino, magari insieme a formaggi locali o a un bicchiere di vino.

Parlando di vino, la ristorazione di Veroli è orgogliosa di proporre il **Cesane del Piglio** che continua a essere il protagonista indiscusso. Un rosso che incanta per le sue note aromatiche e la sua capacità di accompagnare sia i piatti robusti



patrimonio culturale e la sua natura incontaminata, invita dunque ogni visitatore a intraprendere un viaggio alla scoperta di tesori nascosti, luoghi di culto antichi e paesaggi di rara bellezza. È un invito a esplorare, a conoscere e a vivere appieno la magia di questa terra e della sua storia, in un'esperienza che rimarrà impressa nel cuore e nella memoria di chi ha la fortuna di percorrerla.

Esplorare l'enogastronomia di Veroli significa immergersi in un mondo dove ogni piatto, ogni ingrediente, narra la storia di una terra ricca e generosa. Al centro di questa tradizione culinaria

DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)

0775 236047 - 339 4784458

www.domushernica.it

della tradizione sia le creazioni più innovative degli chef locali.

Il **turismo enogastronomico** a Veroli offre esperienze uniche, lontane dalle rotte del turismo di massa. La possibilità di visitare direttamente le aziende agricole e i produttori locali, partecipando a degustazioni e a passeggiate enogastronomiche, permette di scoprire i segreti della cucina locale e di apprezzarne la qualità e l'autenticità. Queste esperienze, unite alla calda ospitalità delle strutture ricettive, dai bed & breakfast ai casali immersi nella natura, rendono il soggiorno a Veroli un momento di vera condivisione e scoperta.

Oltre all'enogastronomia, Veroli stessa è un tesoro di storia e cultura. Passeggiare attraverso le sue strade significa scoprire angoli di bellezza inaspettata, con la possibilità di immergersi nella storia di questo antico borgo, dai monumenti e siti storici alle piccole botteghe artigiane che ancora oggi custodiscono le tradizioni del passato. Questa combinazione di bellezze naturali, ricchezza culturale, e autenticità enogastronomica fa di Veroli una destinazione imperdibile per chi cerca un'esperienza turistica profonda e significativa, dove il viaggio diventa un'occasione di arricchimento personale e di vera connessione con la terra e le sue tradizioni.

photo: Chiara Carla Napoletano



Angelica
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

Artigianalità nel nostro cuore



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





di Alessia Mirone



PASQUA CON IL PREMIO GIOTTO 2024 A BOVILLE ERNICA

Il weekend del 30 e 31 marzo 2024 ha visto Boville Ernica, incantevole borgo tra i più belli d'Italia, trasformarsi in un palcoscenico vivente per la XIX edizione di Pasqua con Giotto. Questo evento, ormai un classico del calendario culturale locale, ha brillantemente unito arte, tradizione e innovazione, consolidando la reputazione del comune come custode di un patrimonio culturale e gastronomico senza eguali. Durante il fine settimana, residenti e visitatori hanno avuto l'opportunità di immergersi nelle meraviglie storiche e artistiche di Boville Ernica, tra cui spicca il mosaico dell'Angelo di Giotto, recentemente restituito al suo splendore originario grazie ad un accurato restauro. La manifestazione ha offerto un programma ricco, con visite guidate, spettacoli itineranti e la tradizionale processione di Cristo Morto e della Madonna Addolorata che hanno arricchito l'esperienza culturale.

Il momento clou dell'evento è stata l'assegnazione del Premio Giotto al maestro pizzaiolo Gabriele Patrizi, riconosciuto per la sua "Pizza Senza Frontiere" come la migliore pizza alla pala al mondo.

Questo premio non solo celebra l'eccellenza culinaria di Gabriele ma rappresenta anche un importante riconoscimento internazionale per Boville Ernica e le sue tradizioni gastronomiche.

L'evento Pasqua con Giotto 2024 ha dimostrato, ancora una volta, l'impegno del Comune nella valorizzazione delle sue ricchezze culturali e artistiche.

Attraverso un equilibrio tra conservazione del patrimonio e apertura all'innovazione, Boville Ernica si conferma come luogo di incontro tra passato e futuro, arte e gastronomia, tradizione e intraprendenza.

Con la sua conclusione, Pasqua con Giotto lascia un'eredità di bellezza e ispirazione, evidenziando il ruolo vitale dell'arte e della cultura nella vita comunitaria e nella promozione del dialogo interculturale. La premiazione di Gabriele Patrizi serve come promemoria dell'importanza di sostenere le eccellenze locali, sottolineando come la passione e la dedizione possano trasformare la tradizione in una celebrazione riconosciuta a livello mondiale.



*Un
trionfo
di arte e
gusto*

PREMIO GIOTTO

Regolamento

Il Comune di Boville Ernica ritiene proprio compito dare risalto al lavoro di quanti contribuiscono o abbiano contribuito a valorizzare le capacità e le peculiarità della comunità locale.

A tale fine viene istituito uno speciale riconoscimento, denominato "Premio Giotto", da assegnare a cittadini, enti, associazioni, aziende che si siano particolarmente distinti nei rispettivi campi di attività e che abbiano valorizzato in tal modo la comunità di Boville Ernica.

Il Premio viene assegnato dall'amministrazione Comunale di Boville Ernica una volta all'anno.

Le eccellenze da premiare vengono proposte ed ampiamente argomentate all'interno della Commissione giudicante composta dal Sindaco di Boville Ernica Dott. Enzo Perciballi, che è il Presidente della Commissione insieme ad un



altro membro della maggioranza, L'Assessore alla Cultura Anna Maria Fratarcangeli, un membro che rappresenti la minoranza, in questo caso il consigliere comunale Angela Venditti, un rappresentante dell'istituto comprensivo statale di Boville Ernica, in questo caso la Maestra Nadia Luffarelli ed un rappresentante di un'associazione, in questo caso Donatella Botticelli dell'associazione culturale Boville, libertà è partecipazione.

Gabriele Patrizi ottiene il Premio Giotto 2024 per essersi egregiamente distinto alla partecipazione del Campionato del Mondo Pizza Senza Frontiere 2024 ottenendo nella classifica il primo posto e portando alto con orgoglio il nome del Comune di Boville Ernica.

La scelta è voluta sulla base del grande ritorno mediatico che la vittoria ha avuto, nonché all'importanza assoluta del riconoscimento attribuito al nostro cittadino Gabriele Patrizi.



Via valle paradiso, 30
Boville Ernica (FR)
Tel. 333 265 0750

info@pizzeriatricolore.com



e creatività, ma una celebrazione dell'essenza stessa del mare. Ogni giorno, il menu si trasforma, adattandosi al pescato del giorno per garantire che solo il meglio del mare giunga al tavolo dei suoi ospiti.

La firma di Capuano sta nella sua capacità di esaltare il sapore autentico del pesce, senza sovraccaricarlo di elementi superflui. Attraverso l'uso equilibrato di erbe, spezie e condimenti, riesce a creare un equilibrio perfetto di sapori, dove ogni ingrediente ha il suo spazio per brillare, rispettando sempre la protagonista indiscussa: la freschezza del pesce.

Il Borgo non è solo un luogo dove mangiare, ma un'esperienza che coinvolge tutti i sensi, guidati dal talento e dalla passione di Gabriele Capuano. La sua dedizione nel valorizzare i prodotti attraverso una cucina innovativa e rispettosa delle tradizioni si riflette non solo nei suoi piatti di pesce, ma in ogni creazione che esce dalla sua cucina.

L'invito di Capuano ai suoi ospiti è chiaro: lasciarsi

GABRIELE CAPUANO: L'ARTE DELLA CUCINA DI PESCE AL RISTORANTE IL BORGO

Nel cuore del paesaggio dove la tradizione incontra l'innovazione, sorge "Il Borgo", un ristorante che non è solo un luogo di incontro per gli amanti della buona cucina, ma un vero e proprio tempio dedicato all'esaltazione dei sapori del territorio. A guidare questa celebrazione culinaria è Gabriele Capuano, uno chef che ha fatto della sua cucina un inno alla terra e al mare che lo circondano.

L'approccio di Capuano alla cucina è radicato in una filosofia semplice ma profondamente significativa: rispettare il prodotto. Ogni piatto servito nel suo ristorante Il Borgo a Pontecorvo è un omaggio alla freschezza e alla qualità, con ingredienti selezionati direttamente dalla natura circostante. Ma è nel trattamento del pesce che la sua maestria culinaria brilla con particolare luce.

Il mare, con i suoi doni giornalieri, offre allo chef l'ispirazione e le materie prime per creare piatti che sono veri e propri capolavori di gusto. La sua cucina di pesce non è solo un'esibizione di tecnica

condurre in un viaggio gastronomico dove il mare e la terra si incontrano, esplorando i confini tra innovazione e tradizione, guidati dalla sapienza e dalla creatività di uno chef che ha fatto della cucina di pesce un vero e proprio atto d'amore verso il territorio.






Il Borgo
Sinceramente Cucina



Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)

Info e prenotazioni: 0776.742250 - 338.1206272 - 338.7884524, e-mail: ristoranteilborgo@alice.it



Petti e cosce di pollo con patate croccanti e asparagi

INGREDIENTI

- 4 petti di pollo
- 4 cosce di pollo
- 4 patate
- 1 mazzo di asparagi selvatici
- 2 uova livornesi Ova Domus Meae
- rosmarino
- 1 cucchiaino di aceto di vino bianco
- acqua, aglio, sale, pepe
- olio di semi, olio d'oliva

Lasciati ispirare dalla genuinità e freschezza dei prodotti di Ova Domus Meae per questa ricetta deliziosamente rustica, che celebra la ricchezza della terra e il lavoro amorevole di Natascia. La sua azienda agricola ci regala ingredienti di eccezionale qualità: polli allevati all'aperto, uova fresche dalle galline livornesi e gli irresistibili asparagi selvatici. Questi doni della natura sono i protagonisti di un piatto che promette di deliziare i palati più esigenti, portando in tavola il gusto autentico della campagna.

PREPARAZIONE

Marinatura: Inizia disossando i petti di pollo e lasciando l'osso nelle cosce. Crea una marinata con olio, sale, pepe, uno spicchio d'aglio schiacciato e rosmarino fresco. Lascia marinare il pollo per insaporirlo profondamente.

Cottura del pollo: Rosola i pezzi di pollo in un tegame con la pelle verso il basso fino a quando non saranno dorati e croccanti. Le cosce richiederanno circa 10 minuti in più rispetto ai petti per raggiungere la perfezione. Una volta cotti, lasciali riposare coperti da carta stagnola.

Asparagi: Pulisci gli asparagi e sbollentali brevemente in acqua salata, per poi raffreddarli in acqua e ghiaccio. Questo processo aiuta a mantenere un colore vivace e una consistenza croccante. Saltali poi in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale.

Patate croccanti: Pelale e tagliale a fette sottili, condiscile con olio d'oliva, sale, pepe e rosmarino. Cuocile in forno a 220°C per 15 minuti o fino a quando non saranno dorate e croccanti.

Maionese fatta in casa: Prepara una maionese cremosa utilizzando i tuorli delle uova fresche di Ova Domus Meae, olio di semi, un cucchiaino di aceto di vino bianco e un pizzico di sale.

IMPIATTAMENTO

Servi creando un letto con le patate croccanti, adagia sopra i pezzi di pollo e accompagna con gli asparagi. Completa il piatto con una quenelle di maionese fatta in casa per aggiungere cremosità e legare insieme i sapori.

Questa ricetta non solo celebra la qualità superiore dei prodotti di Ova Domus Meae, ma invita anche a riscoprire il piacere di cucinare con ingredienti locali, freschi e di stagione. È un'esperienza culinaria che racconta una storia di passione per la terra e dedizione all'eccellenza. *Buon appetito!*

qualità e cortesia ogni giorno



Restate
CONNESI



Azienda Agricola
OVA DOMUS MEAE



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



www.ovadomus.it



331 375 6871



LA CUCINA: UN LABORATORIO FAMILIARE DI CRESCITA E CONDIVISIONE

Insegnare ai bambini a cucinare non è solo un'attività divertente, ma una vera e propria scuola di vita che coinvolge tutta la famiglia. In un mondo dove il cibo e la sua preparazione occupano un posto centrale, avvicinare i più piccoli al mondo culinario significa aprirgli le porte a un sapere fondamentale, arricchendoli di competenze utili per la vita futura.

Una preparazione condivisa

Prima di iniziare, è essenziale che lo spazio cucina si trasformi in un ambiente accogliente e sicuro per i piccoli chef. Questo significa preparare non solo gli ingredienti ma anche l'animo dei genitori, pronti ad accogliere con pazienza e entusiasmo le piccole mani in azione. Scegliere momenti in cui la famiglia può dedicarsi senza fretta alla preparazione dei pasti è fondamentale per creare un'atmosfera rilassata e inclusiva.

Dal preparativo alla degustazione: un viaggio educativo

Il percorso inizia dalla selezione delle ricette e dall'acquisto degli ingredienti, momenti preziosi per insegnare ai bambini il valore del cibo e la sua provenienza. La cucina diventa quindi il luogo dove si sperimenta insieme, imparando le regole di base come il lavaggio delle mani e la prudenza con gli utensili, ma anche il piacere di mescolare, impastare, e ovviamente, assaggiare.

Ad ogni età il suo compito

Importante è l'adattamento delle attività all'età del bambino: i più piccoli possono essere coinvolti nella selezione o nel lavaggio degli ingredienti, mentre i più grandi possono misurare, tagliare (con strumenti adatti) o mescolare. Questo non solo accresce la loro autonomia e fiducia in sé ma li rende anche partecipi del lavoro di squadra che sta dietro alla preparazione di un pasto.

Osservare, chiedere, imparare

I bambini imparano osservando gli adulti e ponendo domande. È cruciale includerli nel processo di cucina non solo come aiutanti ma anche come spettatori attivi, pronti a imparare il perché e il come delle diverse preparazioni. Questo stimola la loro curiosità e desiderio di apprendimento, facendoli sentire parte integrante del processo creativo.

Sicurezza prima di tutto

Preparare la cucina affinché sia un luogo sicuro per i bambini è un passo imprescindibile. Ciò comprende l'uso di griglie di protezione sui fornelli, il posizionamento di elettrodomestici lontano dall'acqua, e l'assenza di coltelli o oggetti pericolosi a portata di mano. La sicurezza in cucina è una lezione di vita che accompagna i piccoli anche fuori dalle mura domestiche.

La magia della sperimentazione

Infine, sperimentare con il cibo è forse l'aspetto più magico di tutto il processo. Incoraggiare i bambini a esplorare sapori, texture, e combinazioni nuove non solo stimola i loro sensi ma apre anche la strada a un'alimentazione consapevole e variegata. Da semplici ingredienti e di facile reperibilità si ottiene una crema spalmabile naturale per una merenda più sana, ogni momento passato in cucina è un'occasione di crescita.



Ora passiamo ad una ricetta semplice da preparare insieme



Vuoi fare la Nutella in casa?

INGREDIENTI

- Nocchie Tostate: 1 tazza (circa 150g). Puoi acquistarle già tostate o tostarle da te.
- Cioccolato Fondente: 150g, scegli il tuo preferito per un gusto personalizzato.
- Zucchero a Velo: ½ tazza, per addolcire la crema.
- Vaniglia: 1 cucchiaino di estratto, per arricchire il sapore.
- Sale: Un pizzico, per esaltare i sapori di cioccolato e nocchie.
- Olio Vegetale: 2 cucchiai, per una consistenza cremosa e spalmabile.

MESCOLARE IL CIOCCOLATO E GLI ALTRI INGREDIENTI:

Unisci il cioccolato fuso alle nocchie tritate nel robot da cucina.

Aggiungi lo zucchero a velo, l'estratto di vaniglia e un pizzico di sale.

Frulla tutto insieme fino a quando non diventa un composto omogeneo e delizioso.

AGGIUNGERE L'OLIO VEGETALE:

Versa l'olio vegetale per rendere la crema ancora più spalmabile. Aggiustala secondo il tuo gusto!

CONSERVAZIONE:

Metti la tua Nutella in un barattolo ermetico e conservala in un luogo fresco e asciutto. Ora hai la tua Nutella fatta in casa pronta per essere spalmata su pane, cracker o mangiata direttamente dal cucchiaio!

Divertitevi a preparare questa ricetta insieme, è un modo fantastico per trascorrere del tempo di qualità in famiglia e imparare qualcosa di nuovo. Plus, il risultato è delizioso!

I PASSAGGI PER CREARE LA VOSTRA NUTELLA

Tostare le nocchie (con l'aiuto di un adulto):

Preriscalda il forno a 180°C.

Stendi le nocchie su una teglia e tostate per 10-12 minuti. Le nocchie sono pronte quando la loro pelle inizia a staccarsi.

Lasciale raffreddare, poi sfregale in un canovaccio per rimuovere la pelle. Questo è divertente, prova a vedere chi riesce a pulirle meglio!

FONDERE IL CIOCCOLATO:

Sciogli il cioccolato fondente a bagnomaria o nel microonde (ricorda di chiedere aiuto a un adulto per il microonde). Assicurati che diventi bello liscio.

TRITARE LE NOCCIE:

Metti le nocchie in un robot da cucina e tritale fino a ottenere una pasta liscia. Sarà magico vedere le nocchie trasformarsi!



dolce o salato
Aurora



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





della Chef del Patricano **Naomi Spaziani**

LA RICETTA DEL PATRICANO

Pappardelle con asparagi selvatici, datterini gialli e guanciaiale

Questo piatto non è solo un trionfo di sapori e colori, ma anche un omaggio alla stagionalità e alla freschezza degli ingredienti che la natura ci offre. Si avvale di una combinazione ricca e armoniosa di ingredienti semplici ma ricchi di gusto, trasformando un pasto in un'esperienza indimenticabile. Dall'uso sapiente di verdure primaverili, come gli asparagi selvatici e alla dolcezza dei datterini gialli. Il corallo croccante, che non solo arricchisce il piatto dal punto di vista visivo ma aggiunge anche una piacevole varietà di texture. Un piatto che è un vero e proprio inno alla primavera.



INGREDIENTI

PER LE PAPPARDELLE E IL SUGO

- 320g di pappardelle (o a sentimento)
- 300g di pomodorini datterini gialli
- 150g di guanciaiale nostrano
- 1 spicchio d'aglio
- un mazzetto di asparagi selvatici
- olio extravergine d'oliva
- sale
- 10g di burro
- 10g di parmigiano reggiano

PER LA DECORAZIONE

- 10g di albume d'uovo
- 10g di farina
- Curcuma
- Corallo per decorazione

PREPARAZIONE

Salsa al datterino

In una padella, rosolare uno spicchio d'aglio con un filo d'olio. Aggiungere il guanciaiale tagliato a pezzetti e, una volta dorato, rimuovere l'aglio e mettere da parte il guanciaiale croccante.

Nello stesso olio, aggiungere i pomodorini datterini gialli tagliati e un pizzico di sale. Lasciare cuocere per circa 10 minuti, poi frullare e passare al setaccio per ottenere una salsa liscia.

Cottura degli asparagi

In una padella, aggiungere un filo d'olio e gli asparagi precedentemente puliti e tagliati. Lasciarli rosolare leggermente.

Pappardelle

Portare a bollore dell'acqua salata e cuocere le

pappardelle fino a metà cottura. Scolarle e finire la cottura nella padella con la salsa al datterino, aggiungendo un po' d'acqua di cottura per mantecare.

Assemblaggio del piatto

Impiattare le pappardelle in forma cilindrica, aggiungendo sopra il guanciaiale croccante e metà degli asparagi cotti.

Decorazione con corallo croccante

Mescolare gli albumi, la farina, un pizzico di curcuma e acqua quanto basta per ottenere un composto omogeneo. Stendere il composto con una spatola su un tappetino da forno e cuocere fino a che non diventa croccante. Frantumarlo e utilizzarlo per decorare il piatto prima di servire.

Lasciatevi trasportare dai colori vivaci e dai sapori intensi di questo piatto, che porta la gioia della primavera direttamente a tavola.



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



della food blogger *Pamela Liccardo*



La primavera risveglia i sensi con i suoi colori vivaci e sapori freschi, e cosa c'è di meglio per celebrarla se non una ricetta che cattura l'essenza di questa stagione? Vi presento un piatto semplice ma elegante, perfetto per una cena leggera ma ricca di gusto: Merluzzo e melanzana con verdure croccanti. Un connubio perfetto tra la dolcezza delle verdure e la sapidità del merluzzo; questa ricetta è non solo un piacere per il palato, ma anche un festa per gli occhi, grazie ai suoi colori vivaci. E il meglio? È anche incredibilmente economica e facile da preparare.

Merluzzo e melanzana con verdure croccanti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 filetti di merluzzo fresco
- 3 melanzane
- 2 zucchine
- 2 peperoni gialli
- 2 peperoni rossi
- 150 gr di pomodorini datterini
- 80 gr di olive nere denocciate
- 150 gr di basilico fresco
- 1 cipolla rossa
- 1 spicchio d'aglio
- 1/2 limone
- Sale e olio extravergine d'oliva q.b.
- Pangrattato (per la panatura)

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLE VERDURE

Lavate tutte le verdure accuratamente.

Realizzate una brunoise di verdure tagliando dapprima tutto a julienne e poi a dadini con uno spessore di circa 3 mm.

Salate le melanzane per evitare che anneriscano.

In una padella, aggiungete olio e aglio, e fate cuocere i peperoni per circa 2 minuti, poi aggiungete le melanzane, le zucchine e le olive per altri 2 minuti.

Infine, aggiungete i pomodorini. Salate e lasciate cuocere per 1 altro minuto. Tenete da parte.

LINGOTTO DI MELANZANA

Tagliate a metà le melanzane, ricavando 4 rettangoli dalla sua polpa e privandole della buccia.

Salate, oliate e cuoceteli in forno a 170°C per circa 8 minuti, avvolti in carta argentata. Poi, frigeteli fino a doratura.

PREPARAZIONE DELLE SALSE

Salsa di peperoni: Tagliate grossolanamente 2 peperoni e cuoceteli per circa 15 minuti in forno con olio, sale e aglio. Frullate e filtrate.

Salsa alla cipolla: Lessate 1 cipolla in acqua e sale per circa 15 minuti, poi frullate aggiungendo acqua fredda e sale grosso. Setacciate.

Salsa di olio al basilico: Scottate il basilico in acqua bollente, raffreddatelo subito in acqua e ghiaccio, asciugatelo e frullate aggiungendo sale grosso e olio a filo. Filtrate.

COTTURA DEI FILETTI DI MERLUZZO

Condite i filetti con olio, sale e succo di limone. Fate cuocere al vapore per circa 3 minuti o in padella, utilizzando della carta forno per evitare che si sfaldino.

Una volta pronti tutti gli elementi, assemblate il piatto con creatività, giocando con i colori e le forme delle verdure e del merluzzo per dar vita a un vero capolavoro culinario.

Buon appetito!



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

Prenota
un check-up
sulla tua cucina,
gelateria
o ristobar

**Assistenza in tutta la
Provincia di Frosinone**



www.ristorimpianti.com

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 – mail: info@ristorimpianti.com



ZED |  

NUOVA COLLEZIONE
PRIMAVERA/ESTATE
2024

Barbati®



WWW.ZEDSTORE.IT



MARCIANO
by
GUESS

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.14334047

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.820015

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

M. S. G. Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Ceccano
Via M. della pace, 113
Tel. 0775.601054

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



di Marco Sargentini



SEI SOLO SALITO A BORDO DEL TRENO SBAGLIATO

"Contare è la cosa più aggressiva che si possa fare a un computer, è l'equivalente del guardare un essere umano con aria minacciosa ripetendo: "Sangue... sangue... sangue... sangue".

D.Adams

Puntare verso il minimalismo, per levigare e setacciare il proprio viaggio fino a togliere ogni aderenza e imperfezione, qualsiasi elemento che ne comprometta la comprensione e l'immediatezza. È un processo a cui non si sottrae lo stesso Autostoppista che, nel tempo, sembra aver sottoposto la sua ricerca a una lenta e inesorabile distillazione. Ma il suo stile, be', quello rimane riconoscibile, sempre e comunque; così come la necessità di scoprire luoghi e incontrare racconti, è inesorabilmente necessaria.

La mappa di un viaggio rappresenta, metaforicamente e meglio delle altre, le linee della vita. Quando sbagli dovresti essere sull'altro binario, oppure quando stai facendo giusto sei esattamente dove dovresti essere. Le scelte determinano la destinazione. Dove vuoi andare? Quando le linee della vita incontrano le linee delle viti, La Guida esprime un doloroso quanto amato accento toscano. Siamo a Vicopisano, magnifica e suggestiva località in provincia di Pisa, con la sua bellissima Rocca del Brunelleschi.

La famiglia Testi, presente dal 1969 con la macelleria @macelleriatestimassimiliano, divenuta con il tempo anche Ristorante, ha voluto realizzare un luogo dove tradizione e innovazione si fondono, con l'obiettivo di esaltare e trasmettere il gusto

raffinato delle loro carni.

Degustazione di Fiorentina, uno stile di vita piuttosto che una mera fetta di carne; "sotto le 4 dita è carpaccio" don't forget!

Hattrick (Scozzese, Toscana, Polacca) attraverso il quale il vino, Chateau Croix LaBrie Camille Rouge Bordeaux biodinamico di Sant-Emillion (75% Merlot 25% Cabernet Sauvignon) @mjselections, diventa tramite e oggetto di manuali tecnici piuttosto che una guida alla degustazione.

Il destino è dato dal libero arbitrio ed è determinato dalle singole destinazioni. Ovvero le singole scelte. Che spettano a noi. Il nostro grande potere. O la più grande paura di sbagliare. Solo che nel viaggio che si dirama, il destino è scritto. Ma nelle diramazioni, ci può anche essere un ricongiungimento e guarda caso è proprio in un momento pazzo, fuori dagli schemi.

Le scelte determinano la destinazione, L'insieme delle scelte determina il destino e La vita rappresenta la linea su cui stai viaggiando.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Fiorentina Maremmana, Fiorentina Scozzese, Fiorentina Polacca, rigorosamente alla brace con cottura rare. Accompagnate da verdure cotte in padella.

R ROCCA DI RIVITURO R

UN MONDO DI GUSTO
TRA LE MURA DELLA TORRE
A ROCCA DI RIVITURO



Ogni dettaglio racconta una storia d'Amore

Ristorante Rocca di Rivituro, S.S. per Campocatino km 2,7, Guarcino
Tel. 333 7647355 - www.roccadirivituro.it





UN GIOIELLO DI STORIA E GASTRONOMIA

Nascosta nel cuore della Ciociaria, Isola del Liri si erge come testimone silente di secoli di storia, cultura e tradizioni. Questo comune non solo vanta uno dei fenomeni naturali più affascinanti d'Italia, con la sua cascata urbana, ma custodisce anche segreti di antiche industrie e splendori architettonici, tra cui spicca il maestoso Castello Boncompagni-Viscogliosi. Un viaggio a Isola del Liri è un tuffo nella bellezza senza tempo, dove natura e umanità si sono fuse creando un paesaggio di inestimabile valore.

La storia e l'evoluzione di Isola del Liri sono intrinsecamente intrecciate alla sua eccezionale posizione geografica e all'abbondanza di risorse idriche. Il nome stesso della città è un omaggio al fiume Liri, le cui acque si dividono e circondano un'isola naturale nel cuore urbano, luogo su cui si erge maestoso parte del borgo antico. Questa caratteristica unica ha reso Isola del Liri un sito di valore fin dall'epoca romana, sfruttato per la sua posizione strategica e per l'abbondanza delle sue acque.

Oltre a essere un crogiolo di storia e bellezze naturali, Isola del Liri si è distinta come un vitale centro dell'industria cartaria, esemplificando il genio e la capacità innovativa della comunità umana. Già a partire dal XVII secolo, le vigorose correnti del fiume Liri furono canalizzate per alimentare mulini e attrezzature dedite alla produzione di carta, contribuendo in modo rilevante sia all'economia locale che a quella nazionale. Questa eredità industriale, che si fonde indissolubilmente con l'identità di Isola del Liri, narra di progresso e adattabilità, mostrando come la comunità abbia brillantemente utilizzato le proprie risorse naturali in maniera sostenibile.

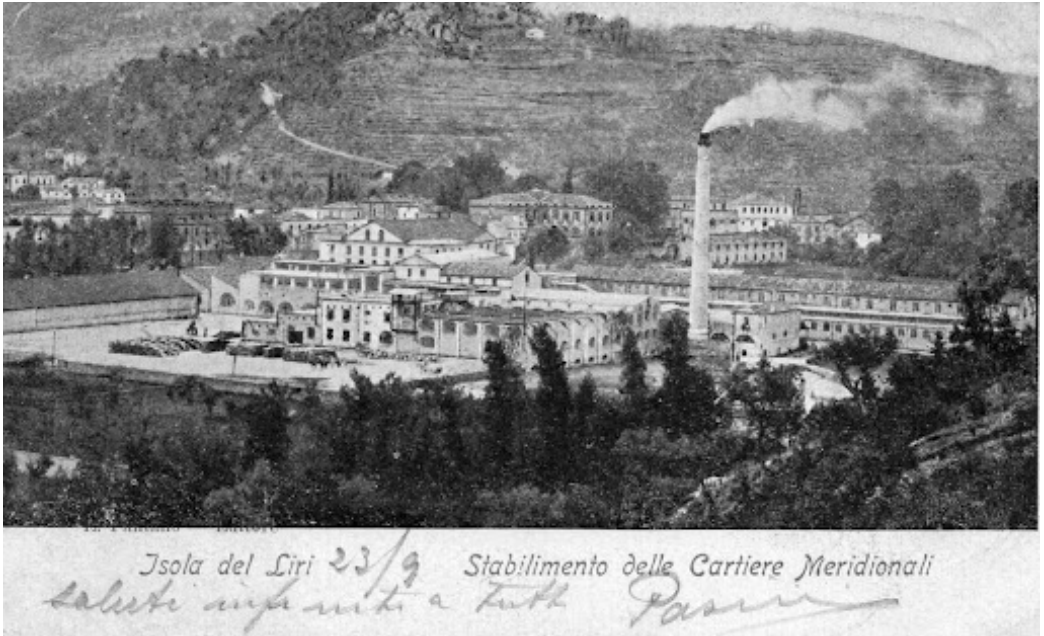
Monumenti principali

Il Castello Boncompagni-Viscogliosi è una delle gemme più preziose di Isola del Liri. Questa fortezza rinascimentale, posizionata strategicamente a guardia del paese, racconta storie di nobiltà, potere e intrighi attraverso i secoli. Con la sua architettura imponente e i giardini curati, il castello non è solo un monumento alla grandezza architettonica del passato ma è anche un luogo dove il tempo sembra essersi fermato. Le sue sale hanno ospitato nobili e visitatori illustri, e ancora oggi, il castello rimane un fulgido esempio della vita signorile dell'epoca. Consigliamo di visitare la Chiesa di San Lorenzo Martire, altro esempio emblematico dell'architettura rinascimentale, che racchiude opere d'arte di grande valore e il Palazzo Sforza-Cesarini, situato nel cuore della città.

La cascata nel centro cittadino, uno spettacolo della natura

La cascata di Isola del Liri, con il suo salto di 27 metri nel cuore della città, è una meraviglia naturale senza eguali. Questa particolarità geografica non solo definisce l'identità del paese ma ne è anche il simbolo più luminoso. Le acque





del fiume Liri, spaccandosi in due bracci, abbracciano l'antico borgo creando una scenografia naturale di rara bellezza. La vista della cascata, accessibile da numerosi punti del centro cittadino, offre momenti di pura contemplazione e meraviglia, rendendo Isola del Liri una destinazione unica al mondo.

Eccellenza gastronomica: Luppolo & Farina

Nella ricerca delle eccellenze gastronomiche di Isola del Liri, spicca Luppolo & Farina, una pizzeria che si sta affermando tra le migliori d'Italia. Grazie alla passione e alla maestria del suo mentore Simone Taglienti, Luppolo & Farina offre pizze innovative, preparate con ingredienti di alta qualità e un impasto che rispecchia la tradizione pizzaiola italiana. La cura nella selezione delle materie prime e l'attenzione verso le tecniche di cottura rendono questa pizzeria una tappa obbligata per gli amanti della buona cucina.

Isola del Liri rappresenta una perla della Ciociaria, capace di unire storia, cultura, bellezze naturali e gastronomia di alto livello. La sua cascata cittadina, i monumenti ricchi di storia e la sua ristorazione sono solo alcune delle meraviglie che rendono questo comune un luogo da non perdere per chi visita il Lazio. Isola del Liri incanta e sorprende, invitando a scoprire i molti tesori nascosti tra le sue vie e le sue tradizioni.





Via Po | 03036 Isola del Liri (FR) | 351 637 5422



di Marie Joveneau
 Naturopata, fondatrice di Ferment'Action

GLUTAMMATO NO GRAZIE



C'È UMAMI NELL'ARIA

L'umami è il motivo per cui i Romani amavano il Garum.

L'umami è la ragione per la quale alcuni apprezzano la Marmite (soprattutto gli inglesi) e altri una salsa fatta di pomodori maturi cotti a fuoco lento con una grattugiata di parmigiano sopra.

È un sapore che è sempre esistito e che non ha mai smesso di essere ricercato in tutte le culture del mondo, perché dietro la parola giapponese Umami, che letteralmente significa "gusto

delizioso", si nasconde un enorme potenziale: un'estasi gustativa che innesca il desiderio di voler ripetere l'esperienza gustativa... tanto da spingere l'industria agroalimentare a ricercare anche lei questo sapore eccezionale.

Quindi l'Umami è sempre stato nell'aria, ma c'è una grande differenza tra allora e oggi.

L'obiettivo di questo articolo è quello di distinguere le due facce della stessa medaglia: l'umami naturale dall'umami di sintesi, ovvero il controversissimo glutammato monosodico.

Nel bene e nel male

Interessato ai numerosi vantaggi di questo quinto sapore, nel 1908 il professore giapponese Ikeda mise il dito sulla molecola responsabile di questo gusto dalle incredibili proprietà: un aminoacido chiamato acido glutammico.

L'acido glutammico è presente in un gran numero di alimenti, la maggior parte dei quali sono fermentati.

Infatti, l'azione dei microrganismi sulla matrice alimentare non solo consente di liberare questo aminoacido dalle proteine presenti nell'alimento originale, ma anche di sintetizzarlo in determinate condizioni. Questo è un grande vantaggio, perché ci permette di ottenere un concentrato di umami in modo del tutto naturale.

Ma la fermentazione richiede tempo e... il tempo è denaro.

Ecco perché il professor Ikeda non si è fermato qui: una volta scoperta la molecola responsabile di questo sapore altamente desiderabile, ha trovato il modo di stabilizzarla sotto forma di una polvere nota come glutammato monosodico.

Appena scoperta, appena brevettata, eccola già sul mercato: una versione di sintesi dell'Umami venduta come "polverina magica" da inserire nella composizione di numerosi prodotti alimentari per compensare la loro scarsa qualità gustativa e che ritroviamo sull'etichetta sotto nomi che vanno dai più incomprensibili ai più originali e fuorvianti : E621, SH 29224220, AJI-NO-MOTO, Vetsin, Ac'cent, Chinese seasoning,...



E che dire dell'impatto sulla nostra salute?

Non avendo trovato fonti autorevoli sull'impatto della versione di sintesi del glutammato sulla nostra salute, mi limiterò a condividere alcune delle mie riflessioni personali a riguardo :

1) "Tutto è veleno, niente è veleno: è la dose che fa il veleno".

Se è vero che la dose letale (LD50) è 5 volte superiore a quella del sale, rimarei però cauta sulla questione della « dose che fa il veleno » perché, in primo luogo, non abbiamo tutti la stessa soglia di tolleranza e, in secondo luogo, data la sua presenza (per non dire onnipresenza nei prodotti ultra-lavorati), inviterei qui alla cautela.

2) Sottovalutazione della tossicità degli additivi alimentari

L'effetto cocktail degli additivi alimentari è un parametro di tossicità che non viene mai valutato perché è impensabile valutare le innumerevoli interazioni che esistono tra le diverse sostanze.

Tuttavia, dato che diversi studi hanno dimostrato che esistono effettivamente effetti di potenziamento quando gli additivi sono combinati tra loro, anche in questo caso raccomanderei

prudenza, preferendo le fonti naturali di Umami.

3) Un coprimiserie più che esaltatore di sapidità
Questo ultimo punto lo lascio per ultimo perché ritengo che sia il più importante : l'(ab)uso del glutamato come coprimiseria di un prodotto scadente.

Vorrei citare lo chef Jarrett Wrisley che, paragonando l'uso del glutammato monosodico al doping, esprime benissimo questa idea : «Il glutammato imita molto bene la qualità, proprio come gli steroidi sintetizzano un ormone naturale per rafforzare i muscoli (...) Il glutammato monosodico permette agli chef di creare profondità e sapore con meno cura e meno tecnica".

Per concludere, da grande sostenitrice di un'alimentazione di qualità, sana, etica e responsabile, non posso che consigliare di evitare i prodotti che utilizzano questo triste statagemma favorendo quanto possibile le fonti naturali che sono sempre esistite. E per aiutarvi (c'è l'avresti un sinonimo ? non mi piace aiutare sembra di essere prepotente GRAZIE), nel prossimo articolo, vi condividerò alcune ricette di condimenti sani, ricchi di sapore e di umami... nella loro versione naturale ovvero fermentata.



della Sommelier Sara Sepahi Hassanabadi

IL VINO SECONDO ME

RINASCITA TRA I VIGNETI

In un mondo che troppo spesso dimentica di fermarsi ad ascoltare i cicli della natura, l'articolo di Sara Sepahi si pone come una lente d'ingrandimento sul miracolo della primavera nei vigneti. Attraverso le sue parole, ci viene offerta la possibilità di avvicinarci, con rispetto e ammirazione, al silenzioso ma potente risveglio della vita. La sommelier, con eleganza e acume, ci ricorda che ogni bottiglia è custode di una storia, di una stagione, di un pezzo di cielo.

LA PRIMAVERA RACCONTA UNA NUOVA STORIA DI VITA E VINO

Una vera e propria dichiarazione di intenti quella della primavera che anno dopo anno torna a darci luce e profumi diversi, un'aria che sa di nuovo e soprattutto di vita.

Il terreno inizia a scaldarsi grazie alle temperature e tanto atteso arriva il miracolo della linfa che riprende il suo viaggio all'interno della vite per irrorare ogni parte di essa di nuova forza.

La vite lentamente si sveglia e dai tagli sapientemente eseguiti inizia a piangere, ma di gioia, pronta a donare altri frutti, diversi dall'annata precedente ma sempre figli di un territorio che saprà raccontare attraverso il suo vino.

I fattori che determinano le caratteristiche di una annata rispetto ad un'altra sono molteplici e significativi, iniziando soprattutto dalle condizioni climatiche come l'esposizione al sole, la quantità di pioggia e le temperature durante la crescita delle uve.

Una temperatura più calda, ad esempio, favorisce una maggiore maturazione degli zuccheri dell'uva e quindi il vino avrà una presenza di alcol maggiore o una struttura più intensa;

Un'annata più secca può portare a uve più concentrate con una maggiore intensità di sapori. Un'annata più fredda invece ci darà vini più freschi e eleganti.

I fattori che contribuiscono ad influenzare un'annata non solo però solo sono di natura climatica, essa infatti è determinata anche dalle pratiche agronomiche che vengono adottate in vigna, dalle diverse esigenze di potature, dalla scelta del giusto momento della vendemmia, dall'uso o meno di tecnologie avanzate...etc

Tutto questo lavoro ovviamente accade solo però quando si intende produrre un vino di Terroir quindi un vino che nasce da una vigna e che ne segue l'intero andamento fino alla fine.

Un vino diverso ogni anno perché espressione di una annata che diventa una nuova storia da raccontare...e degustare.





dello Chef di Paparò *Simone Sperduti*

Carbonara di mare

La Carbonara di Mare è una rivisitazione sofisticata e marezzata del piatto tradizionale che tutti conosciamo, che sposa i sapori intensi del mare con la cremosità caratteristica del celebre piatto. Questa ricetta trasforma gli ingredienti selezionati in un piatto ricco di gusto e texture. Un'esplosione di sapori marini, bilanciati dagli tutti ingredienti e dall'aromaticità del prezzemolo, promette un'esperienza culinaria indimenticabile.

INGREDIENTI

- 320 gr di tonnanelli
- 200 gr di cozze
- 200 gr di vongole
- 2 calamari
- 200 gr di gamberetti rosa
- 4 uova
- 1 tuorlo
- 100 gr di pecorino romano
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe
- prezzemolo fresco

PREPARAZIONE

Iniziate preparando i frutti di mare: sgusciate cozze e vongole, conservando e filtrando accuratamente la loro acqua. Tagliate i calamari ad anelli sottili e sgusciate i gamberetti.

In una padella ampia, riscaldare un filo d'olio EVO e soffriggete delicatamente gli anelli di calamari. Aggiungete poi i gamberetti, e dopo qualche minuto versate l'acqua filtrata di cozze e vongole, lasciando insaporire il tutto.

Portate a bollire una pentola d'acqua leggermente salata e cuocete i tonnanelli fino ad una cottura al dente.

Mentre la pasta cuoce, preparate la crema di uova battendo le 4 uova intere con il pecorino grattugiato, una manciata di prezzemolo tritato e una generosa macinata di pepe. L'obiettivo è ottenere un composto omogeneo e cremoso.

A metà cottura della pasta, prelevatela dalla sua acqua e trasferitela nella padella con il condimento di mare, mantecando con un po' d'acqua di cottura per completare il processo.

Spegner il fuoco e versare delicatamente il composto di uova e pecorino nella padella, mescolando rapidamente per evitare che le uova coagulino troppo. L'aggiunta finale del tuorlo crudo arricchisce il piatto di una cremosità extra e di un sapore più intenso.

Servite immediatamente, guarnendo ogni piatto con un ulteriore tocco di prezzemolo fresco tritato per una nota di colore e freschezza.

La **Carbonara di Mare** è un piatto che celebra il matrimonio tra terra e mare con equilibrio e maestria, ideale per occasioni speciali o per sorprendere i propri ospiti con un tocco di originalità. Buon appetito!

Paparò

RISTORANTE

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



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



IL ROSOLIO DI ROSE SARANDREA

Il Rosolio è un liquore dolce tradizionale che vanta una lunga storia in Italia, risalendo al Rinascimento. Derivando il suo nome dal latino "ros solis", che si traduce in "rugiada del sole", il Rosolio era simbolo di prestigio e raffinatezza, con le sue origini che affondano nella nobiltà. Tradizionalmente, questo liquore veniva creato macerando petali di rosa in alcol, a cui si aggiungevano zucchero e acqua, risultando in una bevanda celebrata non solo per il suo sapore, ma anche per le sue virtù medicinali.

Negli ultimi anni, si è assistito a una rinascita dell'interesse per i liquori artigianali e le ricette di un tempo. In questo contesto culturale, produttori storici come Sarandrea si sono distinti, non solo partecipando a questa rivitalizzazione ma anche radicandola nella tradizione e nell'innovazione. Il Rosolio di Sarandrea, in particolare, rappresenta uno dei prodotti più antichi e celebrati della loro collezione di liquori. Sarandrea, con il suo Rosolio di lunga tradizione, incarna perfettamente questa sintesi tra passato e presente, offrendo un'esperienza unica che risuona tanto con gli amanti dei liquori classici quanto con coloro che cercano sapori nuovi e autentici.

Rosolio Spritz in un tocco di novità

È un cocktail che valorizza il delicato aroma del rosolio con la vivacità del prosecco, presentandosi in una veste rinnovata grazie all'introduzione di ingredienti semplici ma di impatto. Ecco come prepararlo:

INGREDIENTI

- 1 parte di Rosolio di rose Sarandrea
- 2 parti di prosecco
- 3 olive verdi
- ramo di rosmarino
- 1 fetta di pompelmo rosa

PROCEDIMENTO

In un bicchiere da vino grande, versare il Rosolio.

Aggiungere i cubetti di ghiaccio fino a riempire il bicchiere.

Versare delicatamente il prosecco per mantenere la sua effervescenza.

Guarnire con tre olive verdi infilte in un bastoncino.

Aggiungere un tocco di freschezza con un rametto di rosmarino.

Completare con una sottile scorza di pompelmo per esaltare l'aroma.

Questa versione si distingue per l'introduzione del rosmarino e della scorza di pompelmo rosa, due ingredienti che si trovano facilmente e che aggiungono un nuovo livello di freschezza e profondità al cocktail, rispettando la semplicità e l'accessibilità che caratterizzano la mixology di qualità.

Con il Rosolio Spritz rinnovato, Sarandrea invita a riscoprire il piacere dell'aperitivo, offrendo un'esperienza gustativa equilibrata e rinfrescante, perfetta per gli incontri pre-cena.

Ciambellone al Rosolio di rose Sarandrea

Il Ciambellone al Rosolio di rose Sarandrea è una deliziosa variante del tradizionale dolce, che cattura l'essenza e la fragranza delle rose attraverso l'uso del Rosolio di rose Sarandrea dall'intenso profumo floreale. Perfetto per occasioni speciali o come raffinato fine pasto, questo dolce è una testimonianza della capacità della pasticceria di fondere gusto e olfatto in creazioni memorabili.

INGREDIENTI

- 300g di ricotta fresca
- 3 cucchiaini di latte
- 3 uova (separate in tuorli e albumi)
- 150g di zucchero
- 50g di farina
- 50g di fecola di patate
- 2 cucchiaini di Rosolio Sarandrea
- 10g di burro (per ungere lo stampo)
- 1 cucchiaino di pangrattato (per lo stampo)
- 50g di scaglie di mandorle

PROCEDIMENTO

Crema di ricotta: Mescola ricotta e latte fino a ottenere una crema liscia.

Monta i tuorli: In un'altra ciotola, sbatti i tuorli con lo zucchero fino a che non diventano spumosi.

Unisci gli ingredienti: Aggiungi la crema di ricotta ai tuorli, poi incorpora farina e fecola setacciate, il rosolio, e delicatamente gli albumi montati a neve.

Prepara lo stampo: Ungi lo stampo con burro, cospargilo di pangrattato, versa l'impasto e cospargi con le scaglie di mandorle.

Cottura: Cuoci a 200°C per 45 minuti o fino a doratura.

Semplice, diretta, e deliziosa!



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



del Dott. Antonio Colasanti

LA PRIMAVERA STIMOLA IL MOVIMENTO

I consigli del dottor Colasanti per un cuore più forte

Con l'avvento della primavera, il richiamo dell'aria aperta diventa irresistibile. Le giornate si allungano e il clima piacevole invita a dedicarsi maggiormente all'esercizio fisico. Come esperto in benessere e attività sportive, questo è il momento ideale per mettere da parte la sedentarietà, calzare le scarpette e immergersi nella camminata o nella corsa.

Un indicatore di efficienza fisica

La capacità del nostro organismo di utilizzare l'ossigeno durante l'esercizio intenso è un eccellente indicatore del nostro stato di forma fisica. Questa misura, paragonabile alla potenza del motore di un'automobile, ci fornisce una stima diretta della nostra efficienza cardiorespiratoria. Un'alta efficienza in questo ambito significa che il nostro corpo è in grado di sostenere attività fisiche prolungate e intense, migliorando non solo le nostre prestazioni atletiche ma anche il benessere del cuore. Infatti, un sistema cardiovascolare efficiente può pompare più sangue ad ogni battito, arricchendo i muscoli di ossigeno e nutrimento.

Oltre le prestazioni sportive

Migliorare la nostra efficienza cardiorespiratoria

porta benefici che vanno ben oltre l'aumento delle prestazioni sportive. La ricerca ha dimostrato che un'ottima capacità di utilizzo dell'ossigeno è associata a una minore incidenza di malattie croniche, come il diabete tipo 2, l'ipertensione e certe forme di cancro, e a una ridotta mortalità per tutte le cause.

Un obiettivo alla portata di tutti

Fortunatamente, l'efficienza cardiorespiratoria non è un valore fisso e inamovibile. Attraverso un impegno regolare in attività fisiche aerobiche, è possibile incrementare notevolmente questa capacità. La chiave sta nell'integrare nella nostra routine esercizi come camminare, correre, andare in bicicletta o nuotare.

Suggerimenti per iniziare

Raccomando di cominciare con gradualità, particolarmente per chi si riavvicina all'esercizio fisico dopo un periodo di inattività. Un ottimo punto di partenza può essere dedicare un'ora al giorno alla camminata, preferibilmente in spazi aperti, per sfruttare anche i benefici psicologici del contatto con la natura. Questo tipo di attività, semplice e accessibile, ha un impatto profondamente positivo sulla salute del nostro sistema cardiovascolare e sul benessere generale.

La primavera ci offre l'opportunità perfetta per attivarci, promuovendo un benessere fisico attraverso il movimento. Seguendo il mio consiglio, una semplice camminata quotidiana può rivelarsi uno degli investimenti più preziosi per una vita sana e lunga.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it



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



Agnello a scottadito e carciofi: un viaggio di sapore

Immaginate di trovarvi in una cucina inondata di profumi invitanti, dove le tradizioni si fondono con l'innovazione per creare piatti che parlano al cuore tanto quanto al palato. Ecco ciò che Stella del Morrone e Giovanni Fedeli ci offrono con la loro versione dell'agnello alla scottadito, una ricetta che incarna l'essenza della tavola tradizionale, trasformando ogni boccone in un'esperienza unica e indimenticabile. L'agnello alla scottadito è un piatto che risveglia i sensi, con le sue costole d'agnello cotte alla perfezione: croccanti e dorate all'esterno, morbide e succulente all'interno. Questa meraviglia culinaria viene accompagnata da carciofi spadellati, che con il loro gusto intenso e leggermente amaro creano un contrasto delizioso, regalando un'esplosione di sapori e consistenze al palato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g costolette di agnello da latte
- 8 carciofi
- 15 ml succo di limone
- sale
- olio EVO

PREPARAZIONE

Emulsione di Limone e Olio EVO: Iniziate la vostra avventura culinaria preparando un'emulsione leggera e aromatica di limone e olio extra vergine d'oliva. Questa non solo condirà i carciofi, ma aggiungerà una nota fresca all'intero piatto.

Pulizia e preparazione dei carciofi

Armatevi di pazienza e amore, rimuovendo le foglie esterne più dure dei carciofi. Tagliateli in sei spicchi e immergeteli nell'emulsione di limone e olio, per evitare che anneriscano e per insaporirli delicatamente.

Cottura dei carciofi

Portate una padella alla temperatura giusta e trasferitevi i carciofi, lasciandoli rosolare fino a quando non saranno dorati e croccanti. Questo processo esalterà il loro sapore naturale, rendendoli il complemento perfetto per l'agnello.

Condimento e cottura dell'agnello

Ora è il momento di dedicarsi alle costolette. Conditele con un filo d'olio, sale e una generosa macinata di pepe. Rosolatele in padella per qualche minuto per lato, fino a quando non saranno irresistibilmente croccanti all'esterno e succulente al loro interno.

Impiattamento

Servite l'agnello accompagnato dai carciofi spadellati, creando un piatto che è un vero e proprio inno alla primavera e alla gioia di condividere momenti speciali a tavola.

Questo piatto, ricco di storia e di sapore, promette di portare una ventata di novità nel vostro menù, riscaldando i cuori e deliziando i palati. Buon appetito!



La storia di 3 generazioni
nell'arte della macelleria

La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

  www.lacar2norcineria.it



di Chiara Carla Napoletano



L'UOMO DI CEPRANO A 30 ANNI DALLA SCOPERTA

COSÌ LONTANO COSÌ VICINO

IL CRANIO DI 400.000 ANNI FA
PER LA PRIMA VOLTA IN ESP

L'UOMO DI CEPRANO

LA SCOPERTA

Nel 1994, in occasione della realizzazione di una nuova strada di collegamento tra la stazione ferroviaria di Ceprano e la nuova arteria asfaltata che metterebbe in evidenza la sezione dei Monti Lepini, furono scoperti i resti di un'attività di allargamento e rivestimento dei manufatti in pietra sabbigiana.

Nella sezione stratigrafica scoperta fu individuato il cranio di un'attività di allargamento e rivestimento dei manufatti in pietra sabbigiana. Il cranio, di un'attività di allargamento e rivestimento dei manufatti in pietra sabbigiana, fu scoperto nel 1994, in occasione della realizzazione di una nuova strada di collegamento tra la stazione ferroviaria di Ceprano e la nuova arteria asfaltata che metterebbe in evidenza la sezione dei Monti Lepini.

La datazione radiometrica ha stabilito che il cranio ha un'età di circa 400.000 anni.

THE DISCOVERY

In 1994, during works for the construction of a new road connecting the railway station of Ceprano with the new asphalted road that would highlight the section of the Monti Lepini, the remains of a masonry activity were discovered.

In the stratigraphic section exposed along the road, the remains of a masonry activity were discovered. The remains of a masonry activity were discovered in 1994, during works for the construction of a new road connecting the railway station of Ceprano with the new asphalted road that would highlight the section of the Monti Lepini.

The radiometric dating has established that the skull is about 400,000 years old.

WHO WAS HE?

The skull is a fossilized skull of a hominid species, identified as *Homo neanderthalensis*. It is a fossilized skull of a hominid species, identified as *Homo neanderthalensis*. It is a fossilized skull of a hominid species, identified as *Homo neanderthalensis*.

The skull is a fossilized skull of a hominid species, identified as *Homo neanderthalensis*. It is a fossilized skull of a hominid species, identified as *Homo neanderthalensis*. It is a fossilized skull of a hominid species, identified as *Homo neanderthalensis*.

ARGIL, L'UOMO DI CEPRANO



È il 13 aprile 1994, l'archeologo **Italo Biddittu** sta effettuando una ricognizione lungo il tracciato di una strada in costruzione nei pressi di Ceprano (FR), più precisamente nella località Campogrande, situata nella bassa valle del fiume Sacco. All'improvviso avviene la fortunata scoperta: i mezzi meccanici che stanno scavando vengono bloccati, sono entrati in contatto con un cranio frantumandolo, ma nonostante questo spiacevole incidente, la scoperta è grande e i frammenti vengono recuperati e studiati immediatamente.

I danni sono a carico dell'osso frontale superiore con la perdita della parte riguardante il volto, ciò che ne rimane è il "calvario", secondo la terminologia paleontologica, appartenente a un uomo, si pensa, vissuto più di 400 mila anni fa. I frammenti sono riusciti a conservarsi nel tempo grazie a uno spesso strato di argilla che, a sua volta, giaceva nettamente al di sotto di sabbie vulcanoclastiche. Da qui l'affettuoso soprannome di "Argil" dato da Biddittu e rimasto tale per gli anni a seguire dalla scoperta fino a oggi. "**Homo Cepranensis**" è il nome proposto da alcuni

paleontologi per identificare Argil, inizialmente ricondotto a forme tarde di *Homo erectus*, ma in realtà non esistono datazioni assolute per questo cranio: le datazioni relative, basate sul quadro geo-stratigrafico e paleontologico regionale, lo collocano tra 0,9 e 0,8 Ma.

Recenti analisi magneto-stratigrafiche sui sedimenti lacustri e fluviali recuperati in carotaggi effettuati nel luogo di ritrovamento del reperto hanno però fornito una datazione relativa differente, più recente rispetto ai numeri pensati all'inizio. La forma attuale del reperto è il risultato di un procedimento di ricostruzione iniziato nel 1994 e concluso nel 1999.

Questo lavoro è stato svolto inizialmente dall'équipe del professor **Antonio Ascenzi**, allora presidente dell'*Istituto Italiano di Paleontologia Umana*. Generalmente il fossile è conservato presso il Servizio di Antropologia della Soprintendenza per i Beni Archeologici del Lazio, ma in occasione dei 30 anni dalla scoperta, resterà esposto fino al 13 aprile presso il Museo Preistorico di Pofi, "Ecomuseo Argil", per permettere a tutti di vederlo da vicino. Un evento importante e imperdibile!





DA FAUSTO: SAPORI AUTENTICI TRA MARE, ORTOFRUTTA E STORIA DI FONDI

Nel cuore di **Fondi**, città avvolta in un velo di storia e natura, sorge "**Da Fausto**", un ristorante che celebra l'essenza della cucina locale, incastonato tra le meraviglie di questa terra. Tra le mura di un borgo antico, il ristorante offre un'esperienza culinaria unica, avvolgendo i visitatori in un abbraccio di sapori autentici, dove la tradizione incontra l'innovazione.

Fondi, con il suo centro ricco di testimonianze storiche, dalle imponenti fortificazioni del **Castello Baronale** alle chiese secolari, offre il contesto perfetto per questa oasi gastronomica. Riconosciuta come uno dei più importanti centri ortofrutticoli d'Europa, offre un valore aggiunto inestimabile: la freschezza e la varietà dei suoi prodotti, pilastri della proposta culinaria di Fausto. Il ristorante, vero e proprio emblema dell'eccellenza enogastronomica, trae ispirazione dalla ricchezza del territorio. Qui, dove il centro storico si apre in un abbraccio tra antichi castelli e chiese secolari, lo **Chef Fausto Ferrante** propone

un viaggio attraverso i sapori autentici di una terra baciata dal sole, fra mare, spiagge dorate e un lago sereno che ne esalta la biodiversità.

Valorizzando i prodotti dell'ortofrutta locale, il menu di Fausto è un inno alla terra di Fondi, proponendo piatti che esaltano il frutto di una natura generosa. L'**olio d'oliva DOP** delle **Colline Pontine**, i vini dal carattere unico, e il pesce freschissimo del Tirreno arricchiscono le proposte culinarie, rendendo ogni pasto un'esperienza memorabile.

Da Fausto non è solo un punto di riferimento per gli amanti della buona cucina ma rappresenta anche una finestra sulla cultura di Fondi, invitando a esplorare le profondità di una città dove storia, natura e agricoltura si intrecciano armoniosamente. Qui, il viaggio culinario diventa un'occasione per celebrare il legame indissolubile tra l'uomo e la sua terra, offrendo ai visitatori non solo il gusto autentico dei suoi piatti ma anche il racconto vivente delle tradizioni e della comunità di Fondi.



Chef Fausto Ferrante
trasforma il tuo evento in un capolavoro ricco di
gusto con i colori **magici** della **Ciocciaria**

L'eccellenza nelle più belle ed eleganti location per rendere esclusivi ed
indimenticabili i momenti importanti della Vostra vita



DA FAUSTO
EVENTI

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





di **Stefania Pelosio**

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

Contorno primavera crema di piselli e fiori croccanti



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 4 cucchiaini di piselli freschi
- 1 cucchiaino miso d'orzo o riso
- 2 cucchiaini semi sesamo crudo
- fiori:
- 2 magnolia
- 4 tarassaco
- 4 margherita
- 2 aglio napoletano
- 6 malva
- 2 rametti fioriti di rosmarino
- 2 barbe finocchietto selvatico
- Olio di semi

PROCEDIMENTO

Frullare piselli 2 cucchiaini d'acqua miso ed ottenere una crema.

Tostare il sesamo.

In una pentola alta, ca 20 cm di Ø, versare 4 dita di olio. Scaldare, versare fiori barbe rametti. Decine di secondi e saranno croccanti, asciugarli su carta.

IMPIATTAMENTO:

Spolverare la crema di piselli con il sesamo e degustarla con la delicata frittura primavera!

CURIOSITÀ NEL PIATTO

PISELLI, *Pisum sativum L.*, legume ricco in vitamine amminoacidi sali minerali.

MAGNOLIA, *Magnolia L.*, antiossidante antinfiammatoria l'o.e. è calmante e rilassante, fiore spesso usato in piatti ricercati.

TARASSACO, *Taraxacum officinale L.*, depurativo diuretico coleretico, fiori ricchi in sali minerali

MARGHERITA, *Bellis perennis L.*, il fiore dal sapore delicato contiene flavonoidi saponine polisaccaridi, effetti antinfiammatori antiossidanti calmanti della tosse. Già usata a scopo curativo dagli antichi Romani, usata in fitoterapia omeopatia cosmetica.

AGLIO NAPOLETANO, *Allium neapolitanum L.*, ricco in vitamine sali minerali, azione antiossidante, diuretica, antimicotica, sapore molto aromatico.

ROSMARINO, *Salvia rosmarinus L.*, ricco in Fe Ca vit.B6 fibre e o.e., è antispasmodico carminativo antinfiammatorio antibatterico antivirale.

ORTICA, *Urtica dioica L.*, foglie ricche in clorofilla vitamine e minerali, antinfiammatoria diuretica depurativa rimiralizzante.

SEMI DI SESAMO, importante fonte di calcio vegetale organico. Da tostare leggermente o macinare per permettere la corretta assimilazione delle sue proprietà.

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



MEGLIO CRUDO O MEGLIO COTTO?

Gia da qualche anno sta spopolando la cucina raw che non sottopone i cibi a temperature superiori ai 40 gradi. La motivazione principale è che mangiare alimenti crudi permette di gustarne il sapore genuino e di preservarne le qualità organolettiche e il contenuto di vitamine e sali minerali.

Una teoria sicuramente vera per determinati cibi, ma che si rivela assolutamente falsa per molti altri alimenti. Anzi, in alcuni cibi, grazie a una leggera cottura, diventano più assorbibili determinati nutrienti. Vediamo allora alcuni esempi.

I **POMODORI** consumati crudi ci permettono di assumere la vitamina C; ma essi sono ricchissimi di antiossidanti, in particolare di licopene, che viene liberato proprio dalla cottura: nel pomodoro cotto (sugo) è presente in una quantità 20 volte maggiore rispetto a quella del pomodoro crudo. Le **ZUCCHE** E le **CAROTE** sono anch'esse ricche di vitamina C, termolabile e quindi per assorbirla bisogna consumare questi ortaggi crudi. Ma l'assunzione di β -carotene di cui sono ricche risulta più facile quando sono cotte e condite con olio di oliva. Gli **SPINACI** sono ricchi di magnesio e calcio, i quali si assumono al meglio cuocendo leggermente questa verdura.

Ma possiamo mangiare gli spinaci anche crudi

conditi con succo di limone che favorisce l'assorbimento di ferro. Durante la cottura dei **BROCCOLI** si produce una sostanza chiamata indolo-3-carbinolo che aiuta a contrastare le cellule pre-cancerogene.

Da crudi, invece, rilasciano un enzima utile a depurare il fegato che purtroppo con la cottura verrebbe eliminato. **CARNE** e **PESCE** crudi non offrono alcun vantaggio dal punto di vista nutrizionale; anzi, se si sceglie di mangiarli crudi (sushi, carpaccio) è consigliato consumarli in ristoranti specializzati per eliminare i rischi di contaminazione batterica.

Per altri alimenti, invece, l'indicazione è di mangiarli solo cotti. È il caso dei **FUNGHI** la cui cottura massimizza l'assunzione di vitamine e sali minerali, in particolare di potassio. Grazie alla cottura si assimilano meglio gli antiossidanti contenuti negli **ASPARAGI**. Per scongiurare il rischio di salmonellosi, le **UOVA** andrebbero sempre consumate cotte.

INSALATE, **RUCOLA** e **RADICCHIO**, **CETRIOLI**, **CIPOLLE** e **CAVOLO ROSSO** vanno consumati crudi per assimilare vitamina C, acido folico e antociani. Anche l'**AGLIO** va consumato crudo dato che contiene una sostanza con proprietà antibatteriche e antivirali che è sensibile al calore.



IL PERCORSO DEL GUSTO

RISTORANTI

ALATRI

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

A PIAZZA REGINA - P.zza 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

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 TERENZI - 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

PIZZERIA

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



