

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

Queste mani aiutano le nostre aziende:

STOP
allo sfruttamento

Lazio Pride:
un abbraccio di colori
e di libertà

Il potere delle passioni:
un viaggio dall'ingegneria
al mondo del vino

Grotte di Pastena, un
tesoro nascosto dove
non batte mai il sole

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

Lazio Pride:
un abbraccio
di colori e di
libertà



PRIDE

LOVE IS LOVE

Un futuro possibile:
agricoltura sostenibile
e dignità lavorativa

Grotte di Pastena, un
tesoro nascosto dove
non batte mai il sole

Confagricoltura
donna: le grandi
chef in una ricetta

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**Il potere delle passioni:
un viaggio
dall'ingegneria al
mondo del vino**

Lazio Pride:
un abbraccio di colori
e di libertà

La tragedia dei braccianti:
agricoltura sostenibile
e dignità lavorativa

Confagricoltura
donna: le grandi chef
in una ricetta





LA TRAGEDIA DEI BRACCIANTI

Il recente caso del bracciante agricolo sfruttato e morto è solo l'ultimo di una lunga serie di episodi che mettono in luce un sistema profondamente ingiusto e insostenibile. Da circa dieci anni, attraverso le pagine dei nostri giornali, continuiamo a denunciare le pratiche disumane che spesso si celano dietro i prezzi stracciati della grande distribuzione, promuovendo la stagionalità della frutta, della verdura e del pescato. Questo sistema conviene a molti, ma a che prezzo? I prodotti a basso costo sugli scaffali dei supermercati sono spesso il risultato dello sfruttamento dei lavoratori nelle aziende agricole. È un modello che distrugge le vite e degrada la dignità umana, mentre arricchisce solo pochi.

UN FUTURO POSSIBILE: AGRICOLTURA SOSTENIBILE E DIGNITÀ LAVORATIVA

Mentre i nostri braccianti e le piccole aziende agricole sorridono mentre coltivano la propria terra, vediamo un esempio concreto di come potrebbe essere un futuro sostenibile. Queste realtà lavorano con passione e rispetto per l'ambiente, contribuendo al benessere delle loro comunità. Coltivano seguendo i ritmi delle stagioni, senza sfruttamento e utilizzando metodi che non danneggiano né il cibo né la terra.

La forza delle piccole aziende agricole

Le piccole e medie aziende agricole sono il cuore pulsante delle nostre comunità. Questi agricoltori lavorano con il sorriso, spinti dalla passione per la loro terra e la loro attività. Utilizzano pratiche sostenibili, rispettano i cicli naturali delle stagioni e producono cibi genuini e salutari. Non solo evitano l'uso intensivo di pesticidi e fertilizzanti chimici, ma lavorano anche per preservare la biodiversità e mantenere la fertilità del suolo. Ogni raccolto è il frutto di un lavoro amorevole e attento, che rispetta l'ambiente e valorizza le risorse locali.

Ecco tre ragioni per cui dobbiamo smettere di fare la spesa nella grande distribuzione e supportare le piccole aziende agricole a carattere familiare:

1. Migliore sostenibilità ambientale

Le piccole aziende, spesso a conduzione familiare, utilizzano pratiche più rispettose dell'ambiente. Evitando l'uso intensivo di pesticidi e fertilizzanti chimici, preservano la biodiversità e mantengono la qualità del suolo. Supportare queste realtà significa contribuire a un futuro più verde e sano per tutti.

2. Prodotti più salutari

Gli alimenti provenienti da queste realtà sono generalmente più freschi e meno trattati. Sono coltivati con amore e cura, spesso seguendo metodi biologici o integrati. Scegliendo questi prodotti, non solo miglioriamo la nostra salute, ma sosteniamo anche un modo di produzione più etico e sostenibile.

3. Giustizia sociale e dignità del lavoro

Dietro ogni prodotto della grande distribuzione c'è spesso una storia

di sfruttamento. Scegliendo di acquistare dai piccoli produttori locali, possiamo contribuire a creare un sistema più equo e giusto. Non dobbiamo considerare eroi le aziende che si arricchiscono sulla pelle dei lavoratori, ma promuovere un modello che rispetti la dignità di ogni individuo.

Il potere delle nostre scelte

È ora di cambiare il nostro modo di fare la spesa. Ogni nostra scelta conta e può fare la differenza. Scegliamo la sostenibilità, la salute e la giustizia. Solo così potremo costruire un futuro migliore per tutti.

Sostenere le aziende agricole locali significa investire nel nostro futuro. Queste aziende sono spesso il cuore pulsante delle comunità rurali, preservando tradizioni e conoscenze che altrimenti andrebbero perse. Acquistare i loro prodotti non solo ci offre alimenti di qualità superiore, ma rafforza il tessuto sociale ed economico delle nostre comunità.

La tragedia dei braccianti agricoli deve essere il punto di partenza per una riflessione profonda sul nostro sistema di produzione alimentare. Non possiamo più ignorare le conseguenze delle nostre scelte di consumo. Sostenere un'agricoltura giusta e sostenibile è una responsabilità che tutti noi dobbiamo assumerci, per onorare la dignità del lavoro umano e proteggere il nostro pianeta.

Facciamo la nostra parte per un mondo più giusto e sostenibile, onorando il lavoro delle piccole aziende agricole che, con il sorriso e la passione, coltivano un futuro migliore per tutti noi.



Alfredo Cetrone
OLIVICOLTORE PER PASSIONE

**Armonia,
presupposto per
l'eccellenza.**
L'eccellenza si
ottiene solo se si
rispetta la natura.
È questa la nostra
visione, ma è
soprattutto la
nostra esperienza.



www.cetrone.it

LA DIFFERENZA PER L'ECCELLENZA

AZIENDA AGRICOLA ALFREDO CETRONE
Via Consolare Frasso n° 5800
04010 Sonnino (LT) - ITALY
Tel. +39 0773 949008



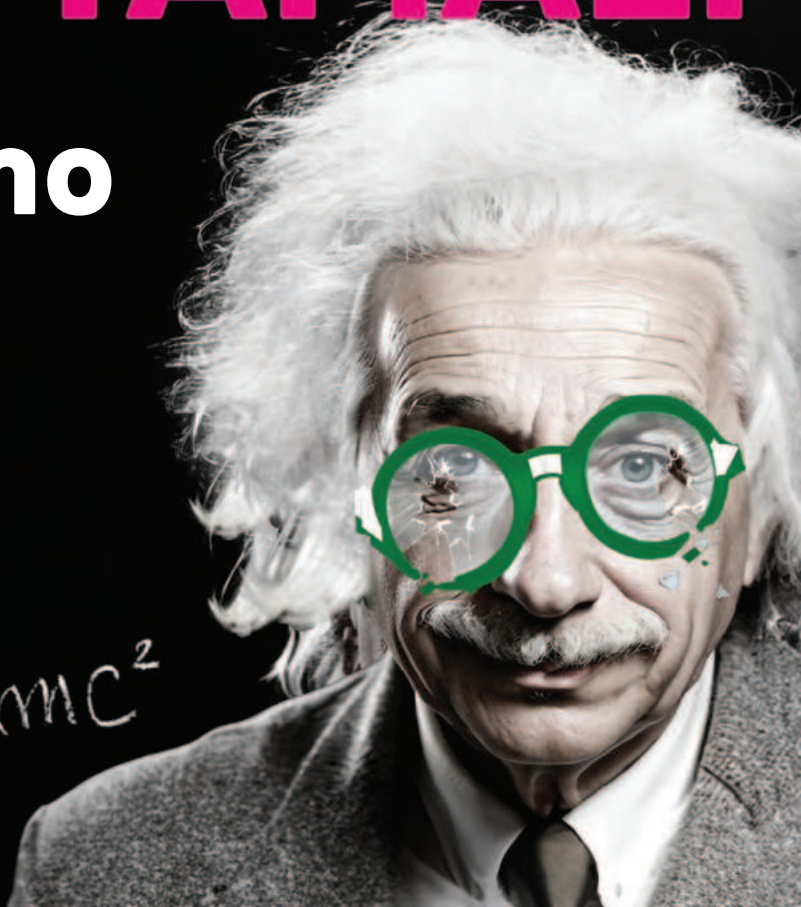
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

I TUOI **OCCHIALI**
HANNO FATTO LA STORIA?
ROTTAMALI

Valgono
fino a
500€

per l'acquisto
di un occhiale nuovo

$E=mc^2$



Vieni nei nostri centri di
FROSINONE | SORA | CASSINO



www.otovision.it

La tragedia dei braccianti	4
Cibo di stagione	10
Il ricettario: Rosa d'estate <i>di Cristina Todaro</i>	14
Confagricoltura donne Frosinone: Le grandi chef in una ricetta	20
Il ricettario: I colori dell'estate <i>di Pamela Liccardo</i>	24
Un abbraccio di colori e di libertà	26
Il ricettario: Linguine alla Naomi <i>di Naomi Spaziani</i>	28
Il ricettario: Baby pancake della Pastrychef	33
Villa Nota Pisani a Isola del Liri	35
Evergin, il nuovo Gin artigianale	41
Tsundoku <i>di Livia Gualtieri</i>	42
Il ricettario: Tagliolini alla Capuano <i>di Gabriele Capuano</i>	44
Un viaggio tra profumi e sapori <i>di Sara Sepahi</i>	46
Azienda vinicola Dino Limiti	48
La Rattafia della Liquoreria Sarandrea	50
Il ricettario: Crostatine estive alla crema e mirtilli	52
Il ricettario: Filetto di scorfano <i>di Simone Sperduti</i>	58
Guida enogastronomica <i>di Marco Sargentini</i>	60
Anima Verde <i>di Stefania Pelosio</i>	62
Fermentazione <i>di Marie Joveneau</i>	64
Il ricettario: 50 sfumature di ciccìa <i>di Stella Del Morrone</i>	68



Registro Operatori Comunicazione n. 26942

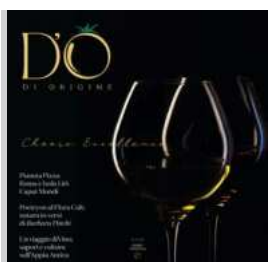
Direttore Responsabile:
Marco Ceccarelli
Editore: Alfio Mirone
Food photographer:
Chiara Carla Napoletano

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



Grazie a tutte le aziende che credono 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



Campioni Auto

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



LUGLIO: CELEBRAZIONE DEI SAPORI E DEL BENESSERE NATURALE

Luglio è un mese che risplende di colori, sapori e profumi grazie all'abbondanza di frutta, verdura e pesce di stagione. Consumare prodotti di stagione non solo garantisce un'alimentazione più gustosa e nutriente, ma porta con sé anche numerosi benefici per la salute e per l'ambiente.

Il Benessere del cibo di stagione

Consumare cibi di stagione significa alimentarsi con prodotti che sono stati raccolti al picco della loro maturazione, quando il loro contenuto di nutrienti e il loro sapore sono al massimo. Questi alimenti sono più ricchi di vitamine, minerali e antiossidanti, che sono essenziali per mantenere il corpo sano e combattere le malattie. Inoltre, frutta e verdura di stagione tendono ad essere meno trattate con pesticidi e conservanti, rendendole una scelta più naturale e sicura.

Oltre ai benefici nutrizionali, il cibo di stagione è anche più sostenibile. I prodotti locali richiedono meno trasporto e conservazione, riducendo così l'impatto ambientale. Scegliere cibi di stagione supporta l'economia locale e promuove pratiche agricole sostenibili.

In luglio, la natura ci offre una vasta gamma di opzioni fresche e nutrienti. Questo mese è ideale

per approfittare della varietà di frutta succosa, verdura croccante e pesce fresco, ognuno con i propri vantaggi per la salute e il benessere. Assicurarsi di includere nella dieta alimenti stagionali può contribuire a:

- **Migliorare la digestione:** grazie all'alto contenuto di fibre.
- **Rafforzare il sistema immunitario:** grazie all'abbondanza di vitamine e antiossidanti.
- **Mantenere un peso sano:** grazie alla maggiore disponibilità di alimenti a basso contenuto calorico e ricchi di nutrienti.

Scopriamo insieme quali sono i protagonisti delle nostre tavole in questo periodo dell'anno, e come possono contribuire al nostro benessere quotidiano.

VERDURA E ORTAGGI

- **Pomodori:** Freschi e versatili, i pomodori sono protagonisti di insalate, salse e piatti freddi.
- **Zucchine:** Leggere e digeribili, le zucchine si prestano a molte preparazioni.
- **Peperoni:** Colorati e saporiti, i peperoni aggiungono vivacità e gusto ai piatti estivi.
- **Melanzane:** Ideali per grigliate, parmigiane o caponate.
- **Cetrioli:** Freschi e croccanti, i cetrioli sono perfetti per insalate rinfrescanti.

FRUTTA

- **Anguria:** Dissetante e dolcissima, l'anguria è l'emblema dell'estate. Ricca di acqua e vitamine.
- **Melone:** Con il suo aroma inconfondibile, il melone è un'altra scelta popolare. È ottimo da solo o in abbinamento a prosciutto crudo.
- **Pesche:** Succose e profumate, le pesche sono ideali per spuntini leggeri e dolci.
- **Albicocche:** Ricche di vitamina A e antiossidanti, le albicocche sono perfette per uno snack salutare.
- **Ciliegie:** Piccole e dolci, le ciliegie sono un piacere irrinunciabile.

PESCE

- **Alici:** Piccoli pesci azzurri ricchi di Omega-3, le alici sono ottime sia fresche che conservate.
- **Sgombro:** Un altro pesce azzurro molto apprezzato per il suo sapore intenso e le sue proprietà nutritive.
- **Orata:** Un pesce dalle carni bianche e delicate, ideale per cotture semplici che ne esaltino il gusto.
- **Spigola:** Conosciuta anche come branzino, la spigola è un pesce versatile, ottimo sia alla griglia che al forno.
- **Cefalo:** Meno noto rispetto ad altri pesci, il cefalo ha carni saporite e compatte, adatte a diverse preparazioni culinarie.

segue a pag. 12

Consigli per la spesa e la conservazione

- Scegliere Prodotti Freschi: Per frutta e verdura, optare per prodotti di colore vivo e consistenza soda. Per il pesce, assicurarsi che abbia occhi brillanti e carne compatta.
- Conservazione: La frutta estiva tende a deteriorarsi rapidamente. Conservatela in frigorifero e consumatela entro pochi giorni dall'acquisto. Per il pesce, è consigliabile acquistarlo fresco e consumarlo in giornata, oppure conservarlo in frigorifero per massimo uno o due giorni.

Ricette semplici e gustose con prodotti di stagione di luglio

Approfittiamo della generosità della natura a luglio con alcune ricette facili e salutari, utilizzando frutta, verdura e pesce di stagione tipici del nostro territorio.

Insalata di pomodori e cipolla di tropea

Questa insalata fresca e semplice combina la dolcezza dei pomodori maturi con il gusto delicato e aromatico della cipolla di Tropea. Il basilico fresco aggiunge un tocco aromatico che esalta i sapori estivi. Condita semplicemente con olio extravergine di oliva, sale e pepe, è perfetta per un pranzo leggero o come contorno in una cena estiva. Questo piatto non solo è delizioso, ma anche ricco di vitamine e minerali, ideali per mantenere il corpo idratato e nutrirlo durante le giornate calde.

Spaghetti alle vongole

Un classico della cucina italiana, gli spaghetti alle vongole sono un piatto semplice ma raffinato. Le vongole veraci, cucinate con aglio e prezzemolo, rilasciano un sapore marino intenso che si sposa

perfettamente con la pasta al dente. L'aggiunta di un po' di peperoncino dona una leggera nota piccante che bilancia i sapori. Questo piatto è un'esplosione di gusto e salute, grazie agli omega-3 presenti nelle vongole e alle proprietà antiossidanti del prezzemolo.

Melanzane grigliate con pomodori e basilico

Le melanzane grigliate sono un contorno versatile e saporito. Grigliate fino a ottenere una consistenza morbida e un sapore affumicato, vengono poi condite con olio extravergine di oliva, aglio tritato e foglie di basilico fresco. L'aggiunta di pomodori freschi tagliati a dadini dona un tocco di acidità e dolcezza. Questo piatto è ideale come antipasto o contorno, ed è ricco di fibre e antiossidanti, favorendo la digestione e il benessere generale.

Pesche al forno con miele e noci

Un dessert semplice ma delizioso che esalta il sapore naturale delle pesche. Le pesche, tagliate a metà e private del nocciolo, vengono cotte al forno con un filo di miele e una spolverata di noci tritate. La cottura esalta la dolcezza della frutta, mentre il miele e le noci aggiungono un tocco di croccantezza e dolcezza naturale. Questo dolce è perfetto per concludere un pasto estivo con leggerezza e un apporto benefico di vitamine e grassi sani.

Zucchine ripiene di verdure

Le zucchine ripiene sono un piatto completo e nutriente. Le zucchine vengono svuotate e riempite con un mix di verdure di stagione tritate finemente, come peperoni, pomodori e cipolle, il tutto condito con erbe aromatiche e cotto al forno. Questo piatto è ricco di fibre, vitamine e minerali, ed è perfetto per un pasto sano e leggero. Le zucchine, con il loro sapore delicato, si abbinano perfettamente alla dolcezza e alla croccantezza delle verdure di stagione.

Queste ricette sfruttano al meglio i prodotti freschi e locali di luglio, garantendo pasti gustosi, sani e sostenibili. Buon appetito e buon luglio a tutti! Luglio ci offre una varietà straordinaria di frutta, verdura e pesce freschi. Sfruttiamo al meglio questi doni della natura per godere di piatti sani, gustosi e sostenibili. Buon appetito e buon luglio a tutti!



DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)
0775 236047 - 339 4784458
www.domushernica.it



ROSA D'ESTATE

Un piatto di eleganza e tradizione

La "Rosa d'estate" è molto più di un semplice piatto; è un viaggio sensoriale che evoca la bellezza dei paesaggi italiani, la ricchezza dei sapori stagionali e la maestria dell'arte culinaria. Ogni boccone è un omaggio alla freschezza e alla vitalità dell'estate, celebrando l'equilibrio tra tradizione e innovazione. Immaginate di essere in un giardino in piena fioritura, dove i profumi e i colori si mescolano in un'armonia perfetta. Questa è l'essenza della "Rosa d'estate".

Le melanzane affumicate, con il loro sapore profondo e terroso, rappresentano le radici della tradizione culinaria italiana. La ricotta di pecora aggiunge una cremosità avvolgente, mentre la ricotta salata introduce una nota sapida che stimola il palato. Il pomodoro piccadilly, fresco e vivace, dona un tocco di leggerezza e dolcezza, completando il piatto con un'esplosione di colori estivi.

Ogni elemento è studiato per creare un'esperienza gastronomica che non solo soddisfa il gusto, ma anche la mente e lo spirito. Preparare e gustare questo piatto è un atto meditativo, un momento di connessione profonda con i cicli della natura e con la nostra eredità culinaria. È un invito a rallentare, a godere dei piccoli piaceri della vita e a condividere la gioia della buona tavola con chi amiamo.

"La cucina è una forma d'arte, un viaggio attraverso il tempo e lo spazio, che trasforma semplici ingredienti in emozioni indimenticabili."

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLA PASTA FRESCA:

- Mescolare la farina 0 e la semola rimacinata con le uova, un pizzico di sale e un cucchiaio di olio extravergine di oliva.
- Impastare fino ad ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgerlo in pellicola trasparente e lasciarlo riposare per almeno 30 minuti.

PREPARAZIONE DEL RIPIENO:

- Avvolgere singolarmente le melanzane in carta stagnola e cuocerle in forno a 190°C per almeno 30 minuti, fino a quando saranno morbide e affumicate.
- Rimuovere la polpa delle melanzane e trasferirla in una ciotola. Aggiungere la ricotta di pecora, la ricotta salata, un pizzico di sale e pepe. Mescolare bene con una forchetta fino a ottenere un composto omogeneo.

PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO:

- Lavare e tagliare i pomodori piccadilly. Inserirli in un frullatore insieme a foglie di basilico fresco e un filo di olio extravergine di oliva. Frullare fino a ottenere una salsa liscia.
- Passare la salsa attraverso un setaccio per eliminare pellicine e semi.
- Riscaldare la salsa in una padella con un filo di olio extravergine di oliva, uno spicchio d'aglio in camicia e un pizzico di sale. Cuocere per circa 5 minuti.
- Frullare la stracciatella di bufala fino a renderla una crema liscia.

ASSEMBLAGGIO DELLA ROSA:

- Stendere la pasta all'uovo in una larga striscia.
- Disporre il composto di ricotta e melanzane al centro della striscia, creando un lungo cilindro.
- Richiudere la striscia di pasta e arrotolarla delicatamente per formare una rosa. Assicurarsi di chiudere bene i lembi.

COTTURA DELLA ROSA:

- Con un ragno da cucina, adagiare delicatamente la rosa in una pentola con acqua salata in ebollizione.
- Cuocere fino a quando la pasta è al dente. Scolare e passare delicatamente in padella con un pizzico di burro.

IMPIATTAMENTO:

- Versare il sugo di pomodori piccadilly alla base del piatto.
- Posizionare la rosa di pasta al centro.
- Decorare con qualche goccia di crema di stracciatella di bufala e foglie di basilico fresco.

Per un tocco di divertimento e colore, potete aggiungere del colorante alimentare a una parte della pasta fresca, creando una seconda striscia colorata da avvolgere insieme a quella chiara.
Buon appetito!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE PASTA FRESCA:

- 3 uova
- 200 g di farina 0
- 100 g di semola rimacinata
- un pizzico di sale
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

RIPIENO PASTA:

- 100 g di ricotta di pecora
- 2 melanzane
- 50 g di ricotta salata
- Sale e pepe q.b.

CONDIMENTO:

- 500 g di pomodori piccadilly
- Basilico fresco
- 1 spicchio d'aglio
- 50 g di stracciatella di bufala
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Un pizzico di burro

IL POTERE DELLE PASSIONI



*Un viaggio
dall'ingegneria
al mondo del vino*

In questo articolo, esploriamo il concetto di "slancio vitale" introdotto dalla psicologa e psicoterapeuta Benedetta Bottura, una forza dinamica che alimenta la nostra energia e vitalità. La psicologa ci offre una prefazione per spiegare e introdurre l'articolo di Alessia Mirone, una giovane ingegniera, che condivide il suo straordinario percorso che l'ha portata a diventare sommelier e ora ad affrontare un master nel mondo del vino. Con il suo messaggio ispiratore, Alessia invita i giovani a coltivare e perseguire le proprie passioni, sfidando le convenzioni e abbracciando il cambiamento con coraggio e amore.

PREFAZIONE DELLA PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA BENEDETTA BOTTURA

In psicoterapia esiste un concetto importante: “**slancio vitale**”. Fa riferimento al concetto di “*élan vital*” introdotto dal filosofo francese **Henri Bergson** nei primi anni del '900. Si tratta di una forza fondamentale e dinamica che anima gli esseri viventi, conferendo loro energia e vitalità. Negli esseri umani questo flusso vitale assume un'importanza particolare, poiché rappresenta l'energia che sostiene la vita e il benessere di un individuo e che a volte viene alterata da esperienze di vita particolari o da fattori sociali che la ingabbiano.

Nella pratica clinica mi trovo spesso a lavorare con lo slancio vitale delle persone. A volte, infatti, si blocca e con esso si perde una bussola importante: la bussola di chi siamo veramente. Meno male che le persone sono piene di creatività e resistenza, ben oltre quel che credono di se stesse. E allora si va a reimpostare il flusso, anzi a “**rimpastarlo**” con tre ingredienti che gli ridonano sapore.

Il primo ingrediente è l'intuizione data da un'**idea**. Nell'anima, l'idea nasce da pezzetti sparsi di memoria, da qualcuno che ci ispira, da un incontro improvviso e magico, da un cambiamento che ancora non abbiamo messo in atto ma che è già dentro di noi. L'idea - improvvisamente - crea un'immagine di ciò che vorremmo diventare e noi iniziamo a seguirla.

Il secondo ingrediente è la **passione**. Il significato originario di passione era “sofferenza” e solo con i secoli il termine ha assunto accezioni più entusiastiche legate alla bellezza e all'intensità delle emozioni. Mi piace credere che nel concetto di passione sia rimasta una parte dell'antica accezione di sofferenza: essa risiederebbe nella paura - tremenda e stupenda - del cambiamento, del lancio. Quanta paura fa risentire il proprio slancio vitale, vero?!

Infine, c'è un terzo ingrediente: **la determinazione**. Avete presente quell'uomo che sta accanto al barbecue tutta la notte? La determinazione è un'azione che alimenta un obiettivo e lo fa con dedizione, cioè con amore.

Per vivere tutti insieme secondo regole e ordine, abbiamo dovuto barattare parte del nostro slancio vitale, comprando le idee preconfezionate da fuori, rinunciando alla passione perché quando una passione nasce rischia di farci cambiare troppo velocemente (come i grandi amori!) e trasformando la determinazione in un sinonimo di fatica, da ripudiare ed evitare! Per fortuna, gli esseri umani sanno spesso trasgredire sia alle regole che alle paure e il loro slancio vitale assume, così, forme inattese, sempre nuove e spesso meravigliose.



segue a pag. 18

IL VIAGGIO DI UNA SOGNATRICE: DA INGEGNERE A SOMMELIER E OLTRE



Mi chiamo Alessia e ho recentemente raggiunto un traguardo che sta trasformando la mia vita: sono diventata sommelier. Questo percorso, guidato da una passione intensa per il vino, rappresenta per me un sogno che si realizza e l'inizio di nuove e stimolanti opportunità. La mia passione per il vino è iniziata quasi per caso. Durante le cene di famiglia, osservavo mio padre parlare con entusiasmo di vigneti, viticoltori e regioni vinicole. Quella curiosità iniziale è cresciuta, trasformandosi in una vera e propria passione che mi ha spinto a voler conoscere ogni aspetto del mondo del vino.

La scelta di diventare sommelier

Parallelamente alla mia laurea di ingegneria, ho iniziato a dedicarmi allo studio del vino. Ho frequentato corsi, partecipato a degustazioni e letto ogni libro possibile sull'argomento. Ogni bicchiere di vino che degustavo era un'avventura sensoriale, una scoperta di nuovi aromi e sapori. Questa esperienza mi ha insegnato l'importanza della costanza e della dedizione. Non è stato facile conciliare lo studio del vino con i miei impegni universitari, ma la mia passione



mi ha dato la forza di andare avanti.

Ottenere l'attestato di sommelier è stato un momento di grande orgoglio e soddisfazione. Sentivo di aver realizzato un sogno e di aver posto le basi per un futuro nel mondo del vino. Questo traguardo, infatti, è solo l'inizio di un percorso che spero mi porterà a nuove e stimolanti sfide.

Guardando al futuro: il master a Pollenzo

Con la laurea e la passione per il vino, ho deciso di intraprendere un master in management e

marketing nel mondo del vino presso l'Università di Pollenzo, una delle più prestigiose al mondo. Questo master rappresenta per me un'opportunità unica per unire le competenze tecniche e gestionali acquisite durante i miei studi di ingegneria con la mia nuova conoscenza enologica. Sono pronta a dedicarmi con passione e impegno a questo nuovo percorso, convinta che mi porterà a raggiungere i miei obiettivi e a lavorare nelle più grandi aziende vinicole.

Un messaggio ai più giovani

Voglio che la mia esperienza sia un esempio per tutti i giovani che inseguono le loro passioni. Lavoro, studio, costanza e tanto amore per quello che si vuole ottenere sono gli ingredienti fondamentali per realizzare i propri sogni. Non abbiate paura di seguire ciò che amate. Il viaggio potrebbe essere lungo e difficile, ma la soddisfazione di raggiungere i vostri obiettivi sarà impagabile.

Guardando indietro, sono orgogliosa del mio percorso e delle sfide che ho superato. Diventare sommelier mi ha aperto nuove conoscenze e mi ha permesso di vedere il mondo del vino sotto una luce diversa. Con il **Master in management e marketing del vino** all'orizzonte, il mio viaggio è appena iniziato.

Sono pronta ad affrontare questa nuova avventura con passione, costanza e impegno, sicura che mi porterà a nuovi successi e realizzazioni.





SUCCESSO E SOLIDARIETÀ CON IL LIBRO "LE GRANDI CHEF IN UNA RICETTA"

Evento di grande risonanza all'Hotel Bassetto di Ferentino

Un evento di grande risonanza ha animato l'**Hotel Bassetto di Ferentino** lo scorso lunedì: **"Le Grandi Chef in una Ricetta"**, organizzato da Confagricoltura Donna Frosinone. Questa iniziativa, volta a valorizzare i prodotti agricoli del territorio, ha visto la partecipazione di rinomate chef che hanno messo

in risalto l'eccellenza delle produzioni locali attraverso le loro creazioni culinarie.

Confagricoltura Donna Frosinone, sotto la guida della presidentessa **Alessandra Atorino**, si impegna da sempre per la promozione dell'agricoltura al femminile. Il libro "Le Grandi

segue a pag. 23



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it



WINERY SINCE 1976

COLLE PICCHIONI

Just wait. Just think. Just pink.



Via Colle Picchione 46
Frattocchie di Marino (RM)
T. +39 333 1963261
info@collepicchioni.it



Chef in una Ricetta", presentato durante l'evento, celebra il connubio tra alta cucina e agricoltura, sottolineando il ruolo fondamentale delle donne in questo settore. Questo libro è stato anche donato ai partecipanti del recente G7, attraverso il contributo di Confagricoltura Donna Puglia, evidenziando il forte legame tra l'agricoltura italiana e le iniziative internazionali.

L'evento ha avuto una significativa componente solidale, con la raccolta di fondi destinati alla Onlus "Vite Senza Paura", fondata da **Maria Grazia Cucinotta**, che sostiene le vittime di violenza. Questa iniziativa dimostra come la passione per l'agricoltura possa andare di pari passo con la solidarietà e l'impegno sociale.

La manifestazione ha visto la partecipazione di importanti personalità politiche, tra cui il Presidente del Consiglio Provinciale **Gianluca Quadrini** e il Sindaco di Frosinone **Riccardo Mastrangeli**. Presenti anche rappresentanti di associazioni di **Inner Wheel** e **Lions Club**, **Loredana Noviello** e **Andreina Ciotoli**, nonché la rete imprenditoriale, tra cui **Maurizio Concutelli** dell'Hotel Bassetto e **Vincenzo Formisano**,

Presidente della Banca Popolare del Cassinate. Quest'ultima ha giocato un ruolo cruciale nel supportare l'iniziativa, dimostrando il proprio impegno nel promuovere l'imprenditoria femminile e l'agricoltura sul territorio.

Maria Pinto di Cantina Cominium, figura chiave di Confagricoltura Donna Frosinone, ha espresso grande soddisfazione per l'ampia partecipazione e il sostegno ricevuto. Inoltre, a Roma, presso la filiale della Banca Popolare del Cassinate in Via Mercadante, si terrà un incontro organizzato dalla banca in collaborazione con Confagricoltura Donna Lazio. L'evento vedrà la partecipazione della vice presidente **Alessandra Atorino** e di **Maria Pinto**, delegato regionale per l'associazione agricola femminile, continuando così a promuovere il libro e le iniziative collegate, confermando l'importanza di questa rete di solidarietà e valorizzazione del territorio

In conclusione, "**Le Grandi Chef in una Ricetta**" rappresenta un esempio virtuoso di come la promozione dei prodotti locali possa essere coniugata con il riconoscimento del ruolo centrale delle donne nell'agricoltura, rafforzando al contempo i legami tra cucina, cultura e solidarietà.





I colori dell'estate

Pasta mista con aglio nero e tutta l'estate dentro

Con questa ricetta, ho voluto catturare l'essenza della stagione estiva, utilizzando ingredienti freschi e genuini che rappresentano al meglio i sapori e i colori di questi mesi caldi. Un piatto che celebra la semplicità e la bontà della natura, trasformando la tavola in un'esplosione di colori e sapori.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di pasta a scelta
- 400 g di pomodorini rossi
- 400 g di pomodorini gialli
- 2 melanzane

- 2 zucchine
- 10 fiori di zucca
- 40 g di capperi salati
- olive essiccate
- 200 g di basilico
- olio extravergine di oliva (evo)

- sale
- olio di girasole
- origano
- aglio
- pangrattato
- zucchero grezzo
- aglio nero

PREPARAZIONE

SALSA DI POMODORINI:

Tagliare a metà i pomodorini rossi e gialli. Disporli in teglie separate, condire con olio evo, sale, zucchero, origano e aglio. Cuocere in forno a 180°C per circa 25 minuti. Frullare i pomodorini e passarli al setaccio per ottenere una salsa liscia.

ZUCCHINE E MELANZANE:

Tagliare le zucchine e le melanzane a strisce, poi ridurre in piccoli pezzi la parte della buccia. Scottare in padella con olio evo e sale per circa 3 minuti, mantenendo le verdure croccanti. Con la polpa di scarto, preparare una crema cuocendo in forno seguendo lo stesso procedimento dei pomodorini.

CAPPERI FRITTI:

Lasciare in ammollo i capperi in acqua fredda per circa 1 ora. Lavare e asciugare bene, quindi friggere fino a renderli croccanti.

FIORI DI ZUCCA:

Lavare i fiori di zucca, passarli nel pangrattato e friggerli. Aggiungere un pizzico di sale.

OLIO AL BASILICO:

Lavare e asciugare il basilico, spezzettarlo grossolanamente e frullarlo con olio di semi a velocità media.

Trasferire il composto in acqua e ghiaccio per raffreddarlo.

Filtrare lentamente attraverso un panno di cotone per ottenere un olio verde brillante.

PASTA:

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata per circa 9 minuti.

Trasferire la pasta in una padella con olio evo e aglio nero ridotto in crema, mantecare bene.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO:

Disporre la pasta in un piatto e aggiungere gli ingredienti precedentemente preparati: salsa di pomodorini, zucchine e melanzane croccanti, crema di verdure, capperi fritti, fiori di zucca e olive essiccate.

Completare con un filo di olio al basilico e qualche foglia fresca di basilico.

Buon appetito!



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

SCOPRI TUTTO QUELLO CHE SERVE ALLA TUA GELATERIA

Contattaci per ricevere un preventivo
personalizzato per l'acquisto della tua macchina
CARPIGIANI



www.ristorimpianti.com

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



I diritti umani sono pilastri fondamentali della nostra Costituzione e della società moderna. Essi includono il diritto alla libertà in tutte le sue forme: espressione, pensiero, coscienza, religione, movimento e identità sessuale. Ogni individuo, in quanto essere umano, è portatore di diritti inalienabili che devono essere rispettati senza discriminazioni di razza, genere, lingua, religione, opinione politica o altro.

Il loro riconoscimento e tutela sono essenziali per garantire una società equa, dove la dignità umana prevale in ogni ambito politico e sociale.

Sostenere i diritti umani significa combattere costantemente contro ogni forma di discriminazione e ingiustizia, promuovendo l'uguaglianza e la solidarietà in tutte le sfere della vita quotidiana. È un impegno continuo per assicurare che ogni individuo possa essere pienamente sé stesso, indipendentemente dal sesso, orientamento sessuale o identità di genere.

UN ABBRACCIO DI COLORI E DI LIBERTÀ

Il 22 giugno 2024, Frosinone è stata teatro della nona edizione del Lazio Pride, un evento che ha visto migliaia di persone unirsi per celebrare l'amore libero e l'uguaglianza. La città si è riempita di colori e musica, trasformando le sue strade in un fiume arcobaleno di gioia e solidarietà. Tuttavia, non è stato solo un giorno di festa: i toni della manifestazione sono stati forti e chiari, un promemoria che non si trattava di una semplice sfilata per "cazzeggiare", ma di un'importante occasione per essere ascoltati e rivendicare diritti ancora inesistenti. È stato un richiamo alla società affinché rifletta sull'importanza del rispetto reciproco. In un'epoca in cui l'omofobia e la discriminazione continuano a minacciare la vita e la dignità di molte persone, manifestazioni come questa ci ricordano che l'amore non conosce barriere. Ogni individuo ha il diritto di vivere la propria vita e il proprio amore liberamente, senza paura di giudizi o persecuzioni.





Un giorno di orgoglio e lotta

Frosinone, per un giorno, è diventata simbolo di resistenza e speranza. Famiglie, amici, e alleati della comunità LGBTIQ+ hanno marciato fianco a fianco, mostrando che l'unità è la chiave per combattere l'ignoranza e l'intolleranza. Le storie di chi ha partecipato sono testimonianze di coraggio e determinazione, racconti di vite vissute all'insegna della verità e dell'amore autentico.

Tra i partecipanti, molti giovani hanno portato avanti il messaggio di speranza e cambiamento. Le nuove generazioni sono infatti sempre più consapevoli e determinate a costruire un futuro in cui l'amore non sia motivo di discriminazione. Questi ragazzi e ragazze sono il cuore pulsante di un movimento che non conosce sosta, un movimento che continua a crescere e a diffondere consapevolezza.



Un appello alla riflessione

Il Lazio Pride non è solo un momento di festa, ma un'opportunità per tutti noi di riflettere. Le immagini e le voci che emergono da questo evento ci invitano a mettere in discussione i nostri pregiudizi e a costruire una società più inclusiva e rispettosa. È il momento di dire basta all'omofobia e alla discriminazione, di alzare la voce contro ogni forma di odio e intolleranza.

L'amore è un diritto fondamentale, e nessuno dovrebbe essere costretto a nascondere o a viverlo nell'ombra. La bellezza dell'amore sta nella sua libertà, nella capacità di unire le persone oltre ogni differenza. La comunità LGBTIQ+ ci insegna che l'amore è una forza rivoluzionaria, capace di abbattere muri e costruire ponti.

Un futuro di speranza

Mentre le bandiere arcobaleno sventolavano alte nel cielo, un messaggio chiaro si è diffuso tra la folla: l'amore vince sempre. Questo Lazio Pride è stato un inno alla libertà e all'uguaglianza, un promemoria del fatto che ogni passo verso una società più giusta è un passo verso un futuro migliore per tutti.

Dobbiamo continuare a sostenere e celebrare l'amore in tutte le sue forme, a educare le nuove generazioni al rispetto e alla comprensione reciproca. Solo così potremo costruire un mondo dove ognuno possa vivere pienamente e liberamente il proprio amore, senza paura e senza vergogna.

Il Lazio Pride 2024 è stato un evento memorabile, ma la lotta continua. Ognuno di noi ha il potere di fare la differenza, di essere un alleato, di promuovere l'uguaglianza e di combattere l'ignoranza.

Perché, in fondo, l'amore è la forza più potente che abbiamo.



Linguine alla Naomi

Immaginate una sera d'estate, una terrazza affacciata sul mare, il suono delle onde che si infrangono e il profumo inebriante della brezza marina. È questo lo scenario che mi ha ispirato nella creazione di questo piatto: linguine burro, alici e pane croccante all'aglio. Un connubio di sapori che racconta la semplicità e la ricchezza della cucina mediterranea, dove ingredienti di qualità si incontrano per dar vita a una sinfonia di gusto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di linguine
- 8 filetti di alici del Cantabrico
- 100 g di burro
- Uno spicchio d'aglio senza anima
- 100 g di pane
- 1 limone

PREPARAZIONE

Preparazione della salsa:

- In una padella, sciogliere il burro e aggiungere i filetti di alici. Cuocere a fuoco medio fino a quando le alici si sono completamente sciolte nel burro.
- Aggiungere la scorza grattugiata di un limone e un mestolo di acqua di cottura della pasta. Mescolare bene per amalgamare i sapori.

Pane croccante all'aglio:

- Tagliare il pane a cubetti.
- In una teglia, disporre i cubetti di pane con uno spicchio d'aglio intero e un filo d'olio.
- Cuocere in forno a 180°C per 4-5 minuti con la valvola del forno aperta, fino a quando il pane è ben dorato.
- Rimuovere l'aglio e frullare il pane dorato in un mixer fino a ottenere una consistenza quasi polverosa.

Cottura della pasta:

- Cuocere le linguine in abbondante acqua salata.
- Scolare le linguine 3 minuti prima del termine della cottura e trasferirle direttamente nella padella con la salsa di burro e alici.
- Continuare la cottura delle linguine nella salsa, aggiungendo l'acqua di cottura poco alla volta, fino a quando la pasta è perfettamente cremosa.

Impiattamento:

- Distribuire le linguine nei piatti, aggiungendo il pane croccante all'aglio sopra ogni porzione.
- Completare con un'ulteriore grattugiata di scorza di limone per una freschezza extra.
- Ogni forchettata di queste linguine vi trasporterà in un viaggio sensoriale tra i sapori autentici e genuini del Mediterraneo. *Buon appetito!*



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

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



IL NETTARE DEGLI DEI

Nettare curativo: simbolo cristiano nella psicologia del profondo

Il vino, elemento eccitante e simbolo di contatto con la parte spirituale della personalità, stimola a liberarsi dalla pesantezza terrena per unirsi con la divinità dell'ebbrezza, nota a tutti come Bacco. Ha sempre esercitato un'influenza rilevante nella cultura umana. Numerose sono le sue virtù e proprietà nutrizionali: non solo bevanda, ma anche alimento e medicamento.

Tra tutti i vini, il consumo di quello rosso è da preferire. Esso è un attivatore metabolico, agisce come antiossidante e fornisce numerosi nutrienti. Contiene antocianine, resveratrolo, saponine, ferro, composti fenolici ed altre sostanze salutari. Dalla polpa dell'uva derivano vitamine B1, B2, B6, A e C, oltre a sali minerali quali rame, ferro, magnesio, zinco, potassio, e acidi organici come malico, tartarico e citrico, utili nella prevenzione del tumore prostatico.

Nella buccia dell'uva rossa sono presenti numerosi polifenoli che riducono l'accumulo di grasso

epatico, gli zuccheri e la pressione arteriosa. I polifenoli sono più attivi nel vino invecchiato. Tra questi, il resveratrolo possiede azione antitumorale ed elevata azione antinfiammatoria. Il resveratrolo agisce sui telomeri, i "cappucci" del DNA, rallentando i processi di invecchiamento spesso accelerati da diete dimagranti, che causano comparsa di rughe e perdita di elasticità cutanea. Inoltre, è utile per prevenire i disturbi della menopausa grazie alla sua attività estrogenica. Influenza anche il metabolismo energetico e la funzione mitocondriale, riducendo le alterazioni metaboliche nelle persone obese e simulando gli effetti della restrizione calorica.

Si consiglia di consumare il vino rosso con moderazione: massimo un bicchiere ai pasti, nonostante i consigli negativi della comunità europea anche su modiche quantità di alcol. Ricordiamo che nostro Signore ha utilizzato pane e vino nell'Eucarestia.



CHIARA D.®

YOUNIQUE

SALDI
FINO AL 50%

Laboratorio Artigianale
L'Amaretto®
di Guarcino



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





BABY PANCAKE

I baby pancake sono una delizia perfetta per la colazione o la merenda. A differenza dei pancake tradizionali, questi si cuociono in forno all'interno di una padella di ghisa o di ferro e si gonfiano ai lati creando una caratteristica cavità al centro. Realizzati con uova, latte, vaniglia e farina, senza lievito, sono semplici da preparare e garantiscono un risultato spettacolare.

INGREDIENTI

- Uova: 3
- Latte: 180 ml
- Estratto di vaniglia: 1 cucchiaino
- Farina 00: 100 g
- Burro: 50 g

TI SERVONO INOLTRE:

- Zucchero a velo: q.b.
- Frutti di bosco a piacere (fragole, lamponi, mirtilli): q.b.
- Miele (o sciroppo d'acero): q.b.

PREPARAZIONE

1. Sbatti le uova con la vaniglia: Con una frusta a mano, sbatti le uova con l'estratto di vaniglia fino ad ottenere un composto omogeneo.
2. Aggiungi il latte: Versa il latte e continua a mescolare.
3. Unisci la farina: Aggiungi la farina setacciata al composto di uova e latte.

4. Mescola energicamente: Mescola con la frusta a mano fino ad ottenere una pastella cremosa e senza grumi.
5. Prepara la padella: Disponi il burro a tocchetti nella padella di ghisa o di ferro da 22 cm di diametro.
6. Fondi il burro: Fondi il burro sul fuoco o direttamente nel forno preriscaldato a 220 °C.
7. Versa il composto nella padella: Versa la pastella nella padella con il burro fuso.
8. Cuoci in forno: Inforna a 220 °C per circa 25 minuti, fino a quando il pancake sarà gonfio e ben dorato.
9. Sforma e guarnisci: Una volta sfornato, spolverizza con zucchero a velo e guarnisci con frutti di bosco e una colata di miele o sciroppo d'acero.
10. Servi: Taglia baby pancake a spicchi grandi e servi caldo.

CONSIGLI

Puoi profumare i baby pancake con cannella o cardamomo. Se non hai una padella di ghisa o di ferro, puoi usare una teglia da forno imburata.

CONSERVAZIONE

I pancake sono ottimi appena preparati, ma possono essere consumati entro la giornata. La pastella può essere preparata in anticipo e conservata in frigorifero per un giorno.

SALDI

Estate 24

ZED



Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.820015

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Ceccano
Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

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

www.zedstore.it





VILLA NOTA PISANI ISOLA DEL LIRI

*La Villa Nota Pisani, commissionata dal **Conte di Balsorano Carlo Lefebvre** nel 1800, rappresenta un'elegante dimora storica nel Comune di Isola del Liri. Caratterizzata da uno stile eclettico francese con abbaini, guglie e affreschi, la villa ospita giardini con piante esotiche e una scala elicoidale unica. Utilizzata per eventi privati, ha accolto personaggi illustri come re Ferdinando II di Borbone*

Villa Nota Pisani è una dimora storica che rappresenta un esempio splendido di architettura eclettica francese, situata nel suggestivo Comune di Isola del Liri. Commissionata dal Conte Carlo Lefebvre, ha una storia ricca di trasformazioni e ospiti illustri. Giunto in Italia in seguito alle campagne napoleoniche,

Lefebvre era un industriale di spicco che trasformò Isola del Liri, allora conosciuta come Isola di Sora, in uno dei maggiori centri produttivi di carta in Europa, fondando nel 1816 le rinomate cartiere che portano il suo nome. Oggi la villa vanta interni decorati con affreschi, giardini con piante esotiche e una scala elicoidale

segue a pag. 36



unica. Nonostante non sia aperta al pubblico, è disponibile per eventi privati, offrendo un contesto storico unico per cerimonie speciali.

Architettura e Design

Villa Nota Pisani, parte della rete delle dimore storiche del Lazio, fu costruita seguendo uno stile eclettico francese. Gli abbaini, le guglie, i pinnacoli e i tetti aguzzi ne sono testimoni. Gli interni sono riccamente decorati con affreschi, Papier Paint e Trompe l'oeil, che creano illusioni ottiche affascinanti.

Giardini e Ambienti Interni

I giardini, un tempo molto più estesi, ospitano piante secolari magnifiche, molte delle quali esotiche, inclusa una proveniente dal Giappone. Durante il periodo della Belle Époque, sono state aggiunte delle vetrate che donano luminosità agli ambienti.

Elementi di Spicco

- **Scala elicoidale:** All'ingresso, la scala elicoidale cattura subito l'attenzione, con un corrimano parzialmente dipinto sul muro.
- **Affresco della cascata:** Nella sala da pranzo spicca un affresco che raffigura la cascata di Isola del Liri, simbolo della città.
- **Terrazza panoramica:** Una scala a chiocciola in ferro conduce alla terrazza, che offre una vista mozzafiato sull'ex cartiera del Conte.

Ospiti Illustri e Proprietà

Nel corso dei secoli, la villa ha ospitato personaggi illustri, tra cui il re Ferdinando II di Borbone. Nei primi anni del Novecento, la villa fu acquistata dal Cavalier Antonio Pisani e successivamente ereditata dalla famiglia Nota, che ne è ancora proprietaria.

Villa Nota Pisani non è solitamente aperta al pubblico, ma può essere affittata come location per eventi privati e cerimonie, offrendo un'atmosfera storica e suggestiva per ogni occasione speciale.





**Sacrifici,
tecnica e
curiosità,
la carta
vincente di
Luppolo e
Farina**

Via Po
Isola del Liri (FR)
T. 351 637 5422





**Ti aspettiamo per
la PIZZA migliore
del MONDO**



Via Cesare Ricotti, 66/72
Roma
Tel. 06 550 3108
www.pizzateca.it



polSELLi

LA FARINA ITALIANA

*una farina bilanciata, adatta a panificazione,
per produrre un pane ed una pizza che
hanno tutti i vantaggi della vita grazie al
rispetto all'ambiente con un profumo unico e
dolce, dal fatto per la purezza al
quale si espone tutto di una volta.*

*Il desiderio di coltivare la materia prima
per ricavare il piacere del palato
alla tutela di un'etica attraverso lo
stile della vita.*

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

farina di
grano tenero tipo 2

*La nuova modo di interpretare l'Arte
Bianca che esalta l'altissimo di additivi,
acidi e conservanti, che privilegia l'altissimo di
grani nati in coltivazioni di tipo estensivo,
competitivi con i prodotti estensivi,
a via intensiva, l'essere da forte il
risultato esaltando l'altissimo
il grano naturalmente modificato.*

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO

*Un prodotto unico, ricco di estrinseci con una
migliore qualità di Vitamine, Antiossidanti
e Sali Minerali, che conserva tutte le sue
proprietà organolettiche grazie ad una
macinazione dolce ed attenta alla
tutela della tradizione italiana.*

PRODOTTO ITALIANO
benessere
GUSTO • SAPORE • PROFUMO

TRADIZIONE • CREATIVITÀ

polSELLi

25kg e

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it





DF[®]
GOCCE

www.dfgocce.com

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

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

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

EVERGIN
BALSAMIC BATHTUB

THE BEST OR NOTHING



DF Gocce, fondata da **Dario Ferri**, è un'azienda rinomata per la produzione di liquori e distillati di alta qualità, situata a Posta Fibreno, una località suggestiva immersa nella bellezza naturale di una riserva.

Storia e Crescita

L'azienda ha iniziato con l'obiettivo di creare prodotti unici utilizzando erbe selezionate con cura. La passione di Dario Ferri per l'arte della distillazione ha portato DF Gocce a ottenere numerosi riconoscimenti internazionali. Un momento di grande orgoglio è stato il 2 novembre 2020, quando l'amaro "GocciAmara" ha vinto la Medaglia d'Oro alla 21ª Edizione di Spirits Selection del Concours Mondial de Bruxelles. Questo successo è stato seguito da un'altra Medaglia d'Oro per la Sambuca Extra Ambrata alla 22ª edizione dello stesso concorso l'anno successivo.

DF Gocce è famosa per una gamma di prodotti che include amari, liquori e distillati. Tra i prodotti più noti vi sono:

GocciAmara: un amaro complesso e aromatico, risultato di infusioni separate e dosaggi precisi, che combina profumi freschi, speziati, floreali e mentolati, offrendo un'esperienza gustativa ricca e armoniosa.

Sambuca Extra Ambrata: un liquore di anice arricchito con vaniglia del Bourbon, con un profumo intenso di anice e finocchio selvatico, ideale per essere gustato liscio o per arricchire caffè e cocktail sofisticati.

GocciaRossa: una Ratafia premiata, conosciuta per il suo carattere unico, che unisce sapori dolci e intensi, rappresentando l'eccellenza dell'artigianalità dell'azienda.

Innovazione e Tradizione

L'azienda si distingue per la sua capacità di unire innovazione e tradizione. Utilizzando metodi di distillazione avanzati e rispettando le antiche ricette. La loro filosofia si basa sull'attenzione ai dettagli e sull'uso di ingredienti naturali e di alta qualità, che garantiscono l'eccellenza in ogni goccia dei loro prodotti.

Evergin: il nuovo gin artigianale

Recentemente, DF Gocce ha lanciato Evergin, un gin artigianale che incarna la perfezione della distillazione. Prodotto con il metodo London dry, Evergin viene distillato due volte in "potstill" utilizzando oltre 20 botaniche e successivamente sottoposto a una doppia infusione a freddo con altre 15 botaniche balsamiche e fresche. Il risultato è un gin con note predominanti di arancia e ginepro, ideale per creare cocktail raffinati e innovativi.

Evergin cocktail

- 60 ml di Evergin
- 10 ml di vermouth dry
- Ghiaccio
- Scorza di limone per guarnire

Procedimento: Mescolare Evergin e vermouth con ghiaccio in un mixing glass, filtrare e versare in un bicchiere da martini raffreddato. Guarnire con una scorza di limone.



TSUNDOKU

Chi scrive, solitamente, ama anche leggere. Lettura e scrittura sono intimamente interconnesse. Si scrive per l'esigenza - l'urgenza, a volte - di esprimere le proprie emozioni. E si legge per esplorare e conoscere, accostandosi al mondo interiore, o ai saperi, di altri autori. Il tutto in un continuo scambio. Ma, se scrivere ha in sé qualcosa di innato, una sorta di dono con il quale si nasce (pur se si può affinarlo e migliorarlo nel tempo), la lettura è un'autentica passione, un piacere trasversale che accomuna persone anche molto diverse tra loro.



C'è chi legge come passatempo, chi per arricchire la propria cultura, chi per acquisire competenze specifiche di un particolare ambito, chi lo fa per cercare risposte a quesiti di varia natura. E i prodotti editoriali disponibili spaziano in campi diversissimi, pronti ad incontrare le esigenze e le richieste più disparate del pubblico.

C'è poi chi acquista libri a ritmo serrato, in un continuo accumulo di titoli ed uscite. Ed anche in questo caso, si possono categorizzare persone diverse. Se parte di costoro presenta un vero e proprio disturbo di personalità - al punto da essere definiti bibliomani, parola in cui la parte "**mania**" indica proprio una connotazione patologica - altri sono invece caratterizzati da autentico amore per il sapere e, quindi, anche per i libri.

E parliamo, in questo caso, di bibliofili, la cui desinenza indica per l'appunto inclinazione amorosa. Nel guado tra queste opposte categorie, incontriamo coloro che praticano (a volte, senza nemmeno saperlo) lo **tsundoku**. Questa parola giapponese, il cui uso risale alla fine dell'800, racchiude in sé tre componenti: **tsunde** (accumulare), **oku** (lasciare da parte) e **doku** (leggere). In sostanza, coloro che rientrano in questa categoria, non sono considerati in un'accezione negativa perché sono, generalmente,

i lettori costanti, cioè che leggono, mediamente, almeno un libro al mese.

Questi appassionati amano sinceramente leggere e ciò li spinge ad acquistare sempre nuovi volumi, spinti, in parte, dal desiderio di conoscenza e, in parte, dal collezionismo.

Accumulano, perciò, con il reale intento di leggere. Ma anche loro, finiscono col creare le famigerate pile di libri in scaffali e librerie, come pure su pavimenti e angoli della casa, là dove i libri finiscono per diventare quasi pezzi di arredamento, la qual cosa sta diventando perfino una tendenza dell'**interior design**.

Un libro fa cultura e nobilita qualsiasi appartamento. Ma, senza alimentare patologie, possiamo concludere che acquistare libri ha un potere quasi calmante. L'idea di addentrarsi nelle pagine assomiglia ad un viaggio o ad un colloquio con l'autore o ad una seduta di tecniche di rilassamento, assumendo, di volta in volta, i connotati del turismo, dell'amicizia o della terapia. Ognuno dà alla lettura il proprio personale significato ma, sempre, un libro ci lascia qualcosa.

E, dopo averlo terminato, non saremo gli stessi ed avremo riempito degli spazi interiori, oltre che fisici.





Tagliolini alla Capuano

La cucina è un'arte che unisce ingredienti semplici per creare piatti straordinari. I Tagliolini all'uovo con cannolicchi, asparagi di mare, pomodorini pachino disidratati e polvere di olive è una ricetta che celebra la fusione tra mare e terra. Questo piatto offre un'esperienza sensoriale unica, dove il sapore salino dei cannolicchi si sposa perfettamente con la dolcezza dei pomodorini disidratati e il gusto intenso delle olive. Un vero capolavoro per il palato.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Mezzo chilo di cannolicchi
- Mezzo chilo di tagliolini all'uovo
- 200 g di pomodorini pachino
- Asparagi di mare
- Aglio
- Peperoncino
- Olio extravergine d'oliva
- Olive nere denocciolate
- Zucchero di canna
- Pepe nero

PREPARAZIONE

PREPARARE I POMODORINI E LE OLIVE:

Tagliare a metà i pomodorini e condirli con sale, olio, pepe nero e zucchero di canna. Disporli su una placca.

Disporre le olive denocciolate su un'altra placca senza condimento. Infornare entrambe le placche a 200°C per 20 minuti.

SPURGARE E CUOCERE I CANNOLICCHI:

Mettere i cannolicchi a spurgare in acqua e sale per un'ora.

In un tegame, far soffriggere aglio, olio e peperoncino. Aggiungere i cannolicchi e cuocere per un minuto. Togliere dal fuoco per evitare che diventino gommosi.

PREPARARE LA POLVERE DI OLIVE:

Frullare le olive raffreddate fino a ottenere una polvere fine.

CUCINARE GLI ASPARAGI DI MARE:

In un tegame, soffriggere aglio e olio. Aggiungere l'acqua dei cannolicchi filtrata e gli asparagi di mare. Cuocere finché gli asparagi non sono teneri.

CUOCERE LA PASTA:

Cuocere i tagliolini all'uovo al dente. Scolare e aggiungere al tegame con gli asparagi e l'acqua dei cannolicchi. Aggiungere la polpa dei cannolicchi e i pomodorini disidratati.

COMPLETARE IL PIATTO:

Quando la pasta è ben amalgamata e ancora leggermente liquida, togliere dal fuoco e aggiungere un filo di olio extravergine d'oliva. Impiattare.

DECORARE E SERVIRE:

Decorare il piatto con la polvere di olive e un altro giro d'olio extravergine d'oliva. *Buon appetito!*



Piatti speciali per occasioni speciali

PRENOTA IL TUO TAVOLO

Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)

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

VINO, ESTATE E CONDIVISIONE: UN VIAGGIO TRA PROFUMI E SAPORI

Con l'arrivo dell'estate, il mondo del vino diventa protagonista di numerosi eventi e manifestazioni, celebrando i sapori e gli aromi delle nostre terre. Sara Sepahi, sommelier di grande impegno e passione, ci guida ogni mese in questo affascinante universo, raccontandoci le storie e le tradizioni che si nascondono dietro ogni calice.

L'estate è il momento ideale per partecipare a degustazioni, fiere e festival dedicati al vino, dove cibo, cultura e territorio si incontrano in una sinfonia perfetta. Da Roma con il Forum della Cultura del Vino e Festa dei Sommelier, a selezioni straordinarie presentate da DoctorWine, ogni evento offre un'opportunità unica di esplorare e apprezzare la ricchezza vinicola italiana. Grazie all'impegno di questi professionisti, possiamo immergerci in esperienze che vanno oltre la semplice degustazione, scoprendo il vero valore del vino come strumento di connessione e condivisione. Lasciatevi ispirare e trasportare in questo viaggio sensoriale, brindando all'estate e a tutto ciò che di meraviglioso ha da offrire.





Benvenuta estate e con te la voglia sempre nuova di serate vissute all'aperto, in luoghi che coccolano l'anima stanca della giornata calda e affaccendata.

Il desiderio scalpitante dell'imbrunire ci conduce ad appuntamenti attesi per ristorarci sulla leggerezza di una serata di condivisione attraverso chiacchiere, incontri e naturalmente calici di buon vino per brindare "al momento", a quel "qui e ora". Le occasioni che in questo periodo si aprono a noi sono davvero numerose; ovunque un crogiolo di eventi dove cibo vino e territorio si fanno protagonisti e portatori di storie, divulgatori di esperienze e strumenti di viaggio attraverso sapori, aromi di regioni e luoghi ancora tutti da scoprire.

Questo mese desidero parlarvi degli eventi che hanno il vino come protagonista e di quanto la partecipazione ad una degustazione, ad esempio, sia molto di più rispetto a una semplice esperienza sensoriale.

Innanzitutto gli eventi di vino possono assumere diverse forme, dalle degustazioni in cantina, alle fiere e i festival e ovviamente ogni tipologia consentirà una fruizione differente e più o meno intima.

Una degustazione in cantina ci consentirà ad esempio di conoscere direttamente il produttore, mentre i festival o fiere del vino consentono di riunire più produttori e di conseguenza di poter assaggiare una maggiore varietà di vini provenienti da diverse regioni.

Ciò che in questo periodo rappresenta inoltre un valore aggiunto è senza ombra di dubbio il discorso "location".

Immaginate infatti alla varietà di possibili luoghi all'aperto dove poter realizzare una manifestazione.

Dal giardino di una antica dimora, al cortile di un castello per finire alla stradine di un borgo medioevale...insomma posti che diventano cornici preziose di autentiche esperienze di connessione. Eh già...perché un evento di vino è innanzitutto connessione e dialogo, ma è anche curiosità, unione, nuove amicizie, sguardi e sorrisi che si scambiano tra un calice e un altro.

Ogni evento rappresenta una preziosa opportunità per la nostra anima, per il nostro cuore, per il palato e per la nostra "sete" di conoscenza quindi che siate esperti o appassionati concedetevi continue occasioni per parteciparvi.

Il nostro territorio in questo periodo è orgogliosamente ricco e strutturato di manifestazioni che vi faranno immergere nel mondo del vino, perciò in alto i calici e con mentalità aperta e curiosa ma sempre responsabile, lasciatevi trasportare in un nuovo autentico viaggio, un'esplorazione tra profumi e sapori che vi condurranno sempre a qualcosa di inaspettato.

Buona estate

DINO LIMITI: LA MAGIA DEL VINO NEL CUORE DI MARINO

Incastonata nel cuore dei Castelli Romani, l'Azienda Agricola Dino Limiti di Marino è molto più di una semplice cantina: è un santuario di passione e dedizione, un luogo dove ogni bottiglia racconta una storia di tradizione e innovazione tramandata da generazioni. Fondata dal nonno Tullio e portata avanti con amore dai suoi discendenti, questa azienda è un faro di eccellenza vitivinicola, dove l'arte del vino viene coltivata con cura e rispetto per la terra.

I Vini di Dino Limiti: un viaggio sensoriale

Entrare nella cantina di Dino Limiti è come varcare una soglia temporale, dove il tempo si ferma

per lasciar spazio ai sensi. Ogni vino prodotto è un'opera d'arte, frutto di un'accurata selezione delle uve e di un processo di vinificazione che rispetta la tradizione pur abbracciando l'innovazione. I bianchi, freschi e aromatici, evocano le brezze leggere delle colline romane, mentre i rossi, corposi e avvolgenti, raccontano di terre ricche e generose.

Impossibile non lasciarsi conquistare dal loro vino Campo Fattore 2022 e Colle del Turchetto 2021 che hanno ottenuto il riconoscimento di 4 grappoli" al BIBENDA 2024.

La filosofia di Dino Limiti: tradizione e innovazione

La vera forza dell'Azienda Dino Limiti risiede nella sua capacità di innovare senza tradire le proprie radici. Ogni bottiglia è il risultato di un equilibrio perfetto tra l'antica sapienza dei metodi tradizionali e l'uso di tecnologie moderne che migliorano la qualità del prodotto finale. Questa filosofia si riflette non solo nei vini, ma anche nell'accoglienza riservata ai visitatori della cantina, dove ogni degustazione diventa un momento di scoperta e condivisione.

L'Azienda Dino Limiti non è solo un luogo di produzione vinicola, ma un punto di incontro per gli amanti del vino, dove si celebra la bellezza della viticoltura attraverso vini che parlano al cuore e ai sensi. Ogni bottiglia è un invito a scoprire il territorio dei Castelli Romani, un sorso alla volta.



tradizione, esperienza, selezione

DINO LIMITI

MARINO ITALY



www.dinolimiti.it

Via S. Vincenzo de' Paoli, 5
00047 Marino
T. 347 619 8635



Sarandrea Liquoreria e Erboristeria, fondata a Colleparado, è una delle aziende storiche nel settore della produzione di liquori e preparazioni erboristiche di alta qualità. Situata nel cuore dei Monti Ernici, l'azienda sfrutta le risorse naturali locali per creare prodotti che uniscono tradizione e innovazione. La loro missione è quella di trasformare le piante officinali in elisir e liquori di qualità, mantenendo vivo il legame con il territorio e le sue tradizioni.

Fondata all'inizio del XX secolo, Sarandrea ha saputo evolversi nel corso degli anni, mantenendo intatta la passione per l'artigianalità e la qualità. L'azienda offre una vasta gamma di prodotti, dalle fitopreparazioni ai liquori, garantendo sempre l'utilizzo di ingredienti naturali e metodi di produzione rispettosi delle tradizioni.

Sarandrea è rinomata per una vasta gamma di liquori e fitopreparazioni. Tra alcuni prodotti di punta si trovano: Sambuca Vecchia: Liquore a base di distillato di fiori di sambuco e infuso di diverse specie di anice. La Sambuca Vecchia di Sarandrea è unica per il suo gusto aromatico,

frutto di una formula antica tramandata da erboristi certosini. Questo liquore ha ottenuto il riconoscimento di fornitore ufficiale dello Stato Vaticano nel 1961.

Amaro San Marco: Questo amaro nasce dall'infusione di erbe officinali raccolte sui Monti Ernici. Introdotto negli anni '20 del XX secolo, è conosciuto per le sue proprietà digestive e il suo gusto intenso e bilanciato.

Absinthium: Un finissimo liquore prodotto seguendo un'antica ricetta del XIX secolo. L'assenzio "Absinthium" contiene tutti gli ingredienti e le erbe tradizionali, garantendo un'esperienza autentica con una gradazione alcolica di 68°. È noto come la "Fata Verde" e ha una lunga storia legata ai poeti e agli artisti del periodo bohemien.

Liquori Personalizzabili: Sarandrea offre anche la possibilità di personalizzare i liquori, creando ricette uniche secondo le esigenze dei clienti.

La loro filosofia si basa sull'attenzione ai dettagli e sull'uso di ingredienti naturali, assicurando che ogni prodotto sia una celebrazione della natura e dell'artigianalità.

Tra i prodotti di punta, Sarandrea è nota per la sua Rattafia, un liquore dolce ottenuto dall'infusione di visciole mature e vino rosso, con aggiunta di spezie segrete che conferiscono un aroma unico. Questo liquore può essere utilizzato in diverse ricette di cocktail, perfetto per gli appassionati di mixology.

Ricette di Cocktail con Rattafia

- Rattafia Sour
- 60 ml di Rattafia Sarandrea
- 30 ml di succo di limone fresco
- 15 ml di sciroppo di zucchero
- Albume d'uovo (facoltativo)
- Ghiaccio
- Scorza di limone per guarnire

PROCEDIMENTO: Agitare tutti gli ingredienti con ghiaccio e servire in un bicchiere old-fashioned con ghiaccio. Guarnire con una scorza di limone.



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918



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

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



www.sarandrea.it

Crostatine estive con crema e mirtilli



Ogni estate, nel mio molino Baldassarra, mi piace creare dolci che riflettano la bellezza e la freschezza di questa stagione. Le crostatine con crema e mirtilli sono una delle mie creazioni preferite. La mia farina garantisce una pasta frolla friabile e delicata, mentre la crema pasticcera, arricchita dalla scorza di limone, si sposa perfettamente con la dolcezza dei mirtilli freschi. Queste crostatine non solo sono deliziose, ma anche un piacere per gli occhi, rendendole il dessert ideale per qualsiasi occasione estiva.

INGREDIENTI PER 20 MINI CROSTATINE

PER LA FROLLA:

- 320 g di farina del Molino Baldassarra
- 100 g di zucchero
- 100 g di burro Granarolo
- 2 uova fresche Granarolo

PER LA CREMA PASTICCERA:

- 2 tuorli d'uovo
- 250 ml di latte
- 1 cucchiaino di farina del Molino Baldassarra
- 50 g di zucchero
- Scorza di limone grattugiata

PER DECORARE:

- Mirtilli freschi
- Zucchero a velo

PREPARAZIONE

1. Preparare la frolla: In una ciotola, impastare la farina, lo zucchero, il burro a temperatura ambiente e le uova fino a ottenere un composto omogeneo. Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciar riposare in frigo per almeno 1 ora.
2. Preparare la crema pasticcera: In un pentolino, sbattere i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungere la farina e mescolare bene. Scaldare il latte con la scorza di limone e versarlo a filo nel composto di uova, mescolando continuamente. Cuocere a fuoco basso fino a quando la crema si addensa. Lasciar raffreddare.
3. Foderare gli stampini: Stendere la frolla con un matterello e rivestire gli stampini per tartellette. Bucherellare il fondo con una forchetta e infornare a 180°C per circa 10-15 minuti, fino a doratura.
4. Farcire le tartellette: Quando le tartellette sono fredde, riempirle con la crema pasticcera.
5. Decorare: Decorare con i mirtilli freschi e spolverare con zucchero a velo. Servire subito o conservare in frigorifero fino al momento di servire.

IL CONSIGLIO AD ARTE

Ungere sempre la tortiera con burro a pomata; il burro fuso crea uno strato troppo sottile che non garantisce il distacco del dolce dopo la cottura.



Angelica
-BALDASSARRA-
ANTICO MULINO
1936

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



*Artigianalità
nel nostro cuore*

Farina di grano tenero tipo 2
farina integrale
farina di mais
farina di segale
farina di farro integrale
semola di grano duro

BIANCAMARIA VALERI

MARIA TERESA VALERI

LA CRIPTA DI ANAGNI

la meraviglia delle immagini
e la storia della salvezza

Il dovere di tener vivo il senso della meraviglia

Gilbert Keith Chesterton (29 maggio 1874 – 14 giugno 1936) affermava che "Il mondo non morirà mai di fame per mancanza di meraviglie; ma solo per mancanza di meraviglia". (*The world will never starve for want of wonders; but only for want of wonder*, *Tremendous Trifles*, 1909, Cap. 1) Quanta capacità di meravigliarsi è rimasta ai nostri giorni? Ecco perché un volume in più sulla Cripta di Anagni, perché abbiamo bisogno di provare quell'improvviso stupore che ci fa rimanere a bocca aperta davanti ai prodigi dell'arte. La meravigliosa decorazione pittorica della Cripta anagnina illustra con immagini lo sviluppo della Storia della Salvezza e ci parla di un'irriducibile armonia e complessità nel mondo umano. La "meraviglia" è la via attraverso cui condurre le nuove generazioni a conoscere, amare e proteggere l'universo di simboli artistici che la Cripta tramanda da secoli.

L'Associazione Culturale “**Gli Argonauti**” di Ferentino, nel quarantennale della sua attività, ha dato alla stampa un volume documentario, storico e artistico su una meraviglia del nostro Territorio: la Cripta della Cattedrale di Anagni, un gioiello d'arte e di fede definita da Gianfranco Ravasi “piccola Sistina sotterranea ... un immenso e affascinante codice miniato cristallizzato su volte e superfici, fissato in un'eternità che non conosce appannamento

nonostante le ferite del tempo” e da Philippe Daverio “un'autentica meraviglia. Qui la decorazione è totale, in quello spirito medioevale che teme fino in fondo l'horror vacui”. E il titolo del volume, pubblicato in folio quasi per dare al lettore l'esperienza di sfogliare un album, dove parlano le immagini e le parole sono dette e scritte a mo' di cornice preziosa per contenere un tesoro. Maria Teresa Valeri, l'autrice dell'analisi iconologica, espone il meraviglioso racconto



segue a pag. 57



dolce o salato
Aurora

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



della sua esperienza visiva, ma oserei dire, sinestesica degli affreschi che decorano la cripta della Cattedrale di Anagni dedicata a S. Magno: affreschi che rendono splendente la cripta, che nel significato etimologico ci riporta a un luogo nascosto, oscuro, quasi impenetrabile alla luce. Ma la cripta di Anagni non è mai oscura, non è mai opaca ... racconta e con immagini dai colori squillanti, brillanti. Anche se fossero spente le luci, i suoi colori risulterebbero splendidi e luminosi, perché le immagini che sono descritte sulle volte e sulle pareti, le immagini che raccontano la vita, brillano di luce interiore, di luce propria.

“Quando si racconta la vita tutto cambia”, sostiene Sartre, e la cripta di Anagni racconta la vita: la vita di un popolo in cammino dall’origine del Cosmo fino a S. Magno e alla traslazione del suo corpo nel duomo di Anagni per aspettare l’inizio dell’Apocalisse, che aprirà la storia eterna nella venuta sfiorante di Cristo, che chiuderà il cammino mortale e fisico dell’Umanità redenta e del Cosmo. Il racconto, continuo, scandito in riquadri di forme geometriche, rettangoli, triangoli, quadrati, cerchi, squarcia il buio e la nebbia di un mondo odierno, immerso in pandemie e guerre, restituendo all’essere la luce della bellezza, della storia e dell’emozione. Maria Teresa con il suo racconto emozionante della sua visita, della sua contemplazione degli affreschi, opera di ignoti tre Maestri, ci conduce mano a mano a seguire l’itinerario scandito, descritto, raccontato con linguaggio arcano e misterioso della “Storia della Salvezza raccontata per Immagini”; un racconto comprensibile a tutti, dotti e meno dotti, perché la mano degli Artisti fu mossa da Intelligenza e Cuore.

Intorno al sostanzioso saggio di Maria Teresa Valeri, La storia della salvezza negli affreschi della cripta del duomo di Anagni. Il

duomo di Anagni e il vescovo S. Pietro da Salerno, cardine del volume, ruotano come cornice storica e documentaria la descrizione dell’itinerario nella bellezza e la riflessione sui Cicli pittorici nel Territorio tra XIII e XV secolo, a cura di Biancamaria Valeri, una riflessione molto interessante su cicli pittorici conservati in chiese e monasteri di Anagni e Territorio, produzioni interessanti, ma certamente diverse per livello artistico rispetto allo splendore, alla raffinatezza, all’eleganza delle opere che i Tre Maestri realizzarono per la cripta di Anagni. È interessante instaurare un confronto anche per considerare la notevole civiltà artistica che il Territorio conobbe tra XIII e XV secolo.

Chiude il volume la presentazione delle immagini predisposta da Maria Teresa Valeri, Cattedrale di Anagni - La Cripta, Cappella Sistina del Medioevo, con brevi didascalie e foto di **Fulvio Bernola**.

(Le foto degli affreschi che decorano la cripta sono state pubblicate su concessione del Capitolo della Cattedrale di Anagni)





INGREDIENTI PER 4 PERSONE

FILETTO DI SCORFANO:

- 4 filetti di scorfano
- sale q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- vino bianco q.b.

POMODORINI CONFIT:

- 500 g di pomodorini ciliegino
- sale q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.
- zucchero di canna q.b.
- origano secco q.b.
- 2 spicchi d'aglio
- peperoncino q.b.

CREMA DI PATATE ALLO ZENZERO E CURCUMA:

- 600 g di patate
- qualche fetta di zenzero fresco
- curcuma fresca (circa 2 cm di radice)
- sale q.b.

SALICORNIA:

- 200 g di salicornia
- 1 spicchio d'aglio
- peperoncino q.b.
- olio extravergine di oliva q.b.

DECORAZIONE E FINITURA:

- olive nere q.b.
- vino bianco q.b.

Filetto di Scorfano con Pomodorini Confit e Crema di Patate allo Zenzero e Curcuma

Il filetto di scorfano è una scelta prelibata che, grazie alla sua carne soda e saporita, si presta perfettamente a numerose preparazioni gourmet. Questa ricetta, proveniente dal rinomato ristorante Paparò di Sora, combina sapori mediterranei con un tocco di spezie esotiche, creando un piatto raffinato e delizioso. L'acidità dei pomodorini confit, la freschezza della salicornia e la cremosità delle patate aromatizzate con zenzero e curcuma si uniscono armoniosamente al gusto robusto dello scorfano. Questo piatto lascerà i vostri ospiti piacevolmente sorpresi e soddisfatti.

PREPARAZIONE DELLO SCORFANO: Incidere la pelle dei filetti di scorfano con un coltello affilato, facendo attenzione a non tagliare la carne. In una padella rovente, aggiungere un filo d'olio e adagiare i filetti di scorfano dal lato della pelle, premendo leggermente per evitare che si arriccino. Cuocere fino a ottenere una pelle croccante, poi girare i filetti e scottarli rapidamente dall'altro lato. Mettere da parte.

POMODORINI CONFIT: Tagliare a metà i pomodorini e condirli con sale, olio, zucchero di canna, origano, aglio tritato e peperoncino. Disporli su una teglia e cuocerli in forno a bassa temperatura (circa 120°C) fino a che non saranno caramellati (circa 1-2 ore).

CREMA DI PATATE ALLO ZENZERO E CURCUMA: Lessare le patate in acqua salata con qualche fetta di zenzero fresco e curcuma. Una volta cotte, frullare le patate con lo zenzero e la curcuma fino a ottenere una crema omogenea.

SALICORNIA: Saltare la salicornia in padella con un filo d'olio, aglio e peperoncino per qualche minuto. Non aggiungere sale poiché la salicornia è naturalmente sapida.

FINITURA DELLO SCORFANO: Terminare la cottura dei filetti di scorfano in forno per pochi minuti, aggiungendo un po' di vino bianco, sale e olive nere.

ASSEMBLAGGIO DEL PIATTO: Disporre una base di crema di patate allo zenzero e curcuma su ciascun piatto. Adagiare sopra il filetto di scorfano, aggiungere i pomodorini confit e la salicornia saltata.

Decorare con qualche oliva nera e un filo di olio extravergine di oliva. Questo piatto non solo esalta il sapore naturale dello scorfano, ma lo arricchisce con contrasti di dolcezza, acidità e spezie, creando un'esperienza culinaria indimenticabile.

Laparò

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 VENTO NON SA LEGGERE... MA TI PORTA QUI

Solo sei persone in tutta la Galassia sapevano che il compito del presidente non era esercitare il potere ma allontanare l'attenzione della gente da esso.

D.Adams

Un posto è un luogo, una posizione, un territorio, uno spazio. Se sei in un posto, potresti tracciare un punto sulla tua collocazione su qualsiasi mappa, e quel punto sarebbe fissato, non mobile. Diversamente se non avessi un posto dove andare, ti muoveresti alla ricerca di esso.

Il movimento è una delle essenze dell'Autostoppista; la ricerca e la sperimentazione le altre. La Guida è a Roma (Quartiere Prati), un posto unico, dove un piano regolatore da Milano camuffata si incontra con la romanità. Giovedì, Gnocchi! Dal Gallo Brillo @gallobrilloroma questo piatto povero, le cui radici risalgono al XVI



secolo quando vennero importate in Italia le patate dall'America, viene presentato con un'armonia fonetica così fluida che arriva a solleticare le papille gustative tanto quanto la colonna vertebrale.

Dopo l'ultimo assaggio l'Autostoppista capisce che piatto e vino sono 2 facce della stessa medaglia: Azienda Vinicola Terre Reali Di Fausto Grilli, Rosso da Tavola Uve 95% Montepulciano 5% Syrah.

Un binomio consolidato nel tempo e vincente quello tra il locale e l'Azienda di Galliciano nel Lazio, un hic et nunc del momento, di quel luogo, imprescindibili l'uno dall'altro, indivisibili nella loro essenza.

Da Stefano, oste di città che richiama convivialità e accoglienza, si favoriscono gli scambi e le conoscenze reciproche tra gli ospiti, il tutto accompagnato da buon cibo e buon vino, componenti che nutrono non soltanto il corpo, ma anche l'anima. Qui, tutte le rappresentazioni della cucina hanno caratteristiche particolari, talmente diverse dagli stili e dal modo di fare cucina romana, da essere un luogo alternativo e per certi aspetti rivoluzionario, fatto da oggetti e prodotti quotidiani, riproposti con grande unicità.

“La cosa migliore di una fotografia è che non cambia mai, anche quando le persone in essa lo fanno” A. Warhol

La trasversalità della percezione, raccontata più volte dal maestro della Pop Art, è l'essenza del

Gallo Brillo: realizzare una cucina che potesse risultare accessibile a tutti, lavorando su materie semplici con l'intento di valorizzare al massimo i sapori che tutti conoscono ma che realmente nessuno ha gustato fino in fondo.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Gnocchi di patate al Ragù Antico. Dopo aver lessato sbucciato ed amalgamato le patate con uovo e farina, sporzionare l'impasto e ricavare degli gnocchi da 3 cm di larghezza. Preparare sugo con rigaglie pollo, pancia di maiale e muscolo di manzo, unire il tutto e servire con abbondante parmigiano.



PEPERONI E MENTA PIPERITA IN CONCHIGLIA, CON CREMA DI AGLIONE AL CAFFÈ'



Questo piatto freddo unisce la freschezza della menta piperita e la croccantezza dei peperoni con l'intensità aromatica dell'aglione, creando una fusione esplosiva di sapori con il tocco finale del caffè. Ogni boccone offre un'armoniosa combinazione di sensazioni, invitando a esplorare inediti percorsi sensoriali.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 120 gr pasta di grano duro conchiglie, formato grande
- 200 gr peperoni gialli e rossi
- 2 spicchi di un bulbo di aglione della Valdichiana fresco
- 8 cucchiaini crema cucina bio alla soia
- 1 cucchiaino di miso di orzo
- 1 cucchiaio di gomasio
- 6 cucchiaini olio evo
- 1 goccia di olio essenziale di menta piperita o 10 foglie fresche (da sminuzzare)
- 1 cucchiaino scarso di polvere di caffè decaffeinato
- a piacere foglioline di menta a decorazione

PROCEDIMENTO

La sera prima:

- versare 1 goccia di olio essenziale di menta piperita in 100 ml di olio evo, o mescolare 6 cucchiaini di olio EVO con foglie fresche di menta piperita sminuzzate.

1. Tagliare i peperoni a cubetti piccoli
2. Mescolare l'olio aromatizzato alla menta piperita con miso, gomasio e 2 cucchiaini di crema di soia, quindi condire i peperoni con questa miscela
3. frullare l'aglione con 6 cucchiaini di crema

di soia

IMPIATTAMENTO

4. cucinare la pasta al dente, senza sale aggiunto. Scolarla e passarla sotto l'acqua fredda Disporre con fantasia le conchiglie sul piatto, aggiungendo tutto intorno la crema all'aglio e spolverando con caffè.
Decorare a piacimento con foglioline di menta fresca.
Degustare la pasta insieme al gusto dell'inaspettata crema
Possiamo utilizzare, con fantasia, il rimanente olio evo alla menta piperita
5. farcire le conchiglie con la cubettata di peperoni in altre creative ricette per aromatizzare con un tocco di rinfrescante freschezza i nostri piatti!

CURIOSITÀ NEL PIATTO

PEPERONE, *Capsicum annum* L., è il frutto della pianta. Ricco in acqua, vitamine C e A, in potassio e luteina, micronutrienti. E' idratante, antiossidante, remineralizzante, amico del nostro intestino grazie alla notevole quantità di acqua e fibre. Il modo migliore per gustarlo è a crudo, per preservare le proprietà della vit. C che andrebbero disperse con il calore della cottura

AGLIONE della Valdichiana, *Allium ampeloprasum* L. var. *Holmense*, una curiosità è data dalla dimensione del suo bulbo, e relativi spicchi, che è molto grande rispetto al normale aglio, tanto da essere chiamato aglio elefante. Ha un gusto più delicato e più digeribile. Consumato crudo manteniamo tutte le caratteristiche nutritive e organolettiche. Ricco in fenoli, da studi risultano quasi il doppio vs l'aglio tradizionale, con conseguente elevato potere antiossidante, flavonoidi, minerali, vitamine e fruttani, questi ultimi con funzione prebiotica utile alla crescita del microbiota intestinale. Alcune altre sue proprietà: chelante, antimicrobico, antibatterico, antinfiammatorio, antispasmodico, febbrifugo, carminativo.

MENTA PIPERITA*, *Mentha piperita*, è un ibrido tra la *Mentha acquatica* e la *Mentha Spicata*. E' pianta aromatica, fitoterapica dalle diverse e importanti proprietà. Possiamo usare le foglie fresche o essiccate in diverse preparazioni, è rinfrescante digestiva antisettica carminativa depurativa analgesica balsamica. L'o.e., ricco in mentolo e mentone, ha proprietà digestive, antibatteriche, antistress, è utile nella nausea, dolori addominali, alitosi e affaticamento fisico e mentale. Grande attenzione a non utilizzare per ingestione l'o.e. puro ma diluirlo sempre in olio vettore, es. l'olio evo.

MENTA ACQUATICA*, *Mentha acquatica* L., ha proprietà antinevralgiche antiemetiche antispasmodiche carminative e antiallergiche. Utile in cefalee dismenorrea e dispesia nervosa.

MENTA ROMANA*, *Mentha spicata* L. - pianta aromatica e fitoterapica. Digestiva, aiuta contro la flatulenza gonfiore addominale nausea. E' al carvone, principio attivo contenuto nella droga, che vengono attribuiti questi effetti contribuendo ad una azione antispasmodica. Già Ippocrate e Dioscoride ne menzionavano l'utilizzo per vari disturbi.

Molto utilizzata in cucina, dal sapore gustoso ma delicato.

*** ATTENZIONE si ricorda di non usare in caso di favismo**

- MISO alimento fermentato ottenuto dai semi di soia e/o altri cereali e/o legumi, ricco di enzimi, molto detossificante. Il processo di fermentazione arricchisce, tra le molteplici proprietà, il profilo aminoacidico, sono contenuti tutti gli aminoacidi essenziali, e vitamine del gruppo B. Ricco di probiotici

GOMASIO ALLE ERBE è un valido sostituto del sale. Si prepara con: 90% di semi sesamo crudi che tosteremo, 6% ca sale fino rosa dell'Himalaya, 4% mix di erbe secche a piacere: origano, maggiorana, prezzemolo,... Tritare tutto finemente e conservare in un barattolo di vetro

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

CAFFÈ, *Coffea*, è una bevanda ottenuta dalla macinazione e torrefazione dei semi della pianta. È con la torrefazione (operazione con la quale si abbrustoliscono, riscaldandoli gradatamente fino a temperature elevate, i semi stessi) che dal caffè crudo, più conosciuto come caffè verde quasi insapore e inodore, si arriva al caffè tostato, profumato e aromatico. Durante la tostatura molti composti presenti scompaiono o sono degradati, mentre se ne formano altri, attraverso reazioni che sono necessarie per lo sviluppo dell'aroma e del gusto.

FERMENTAZIONE, RIVOLUZIONE CULTURALE



La fermentazione viene spesso definita in modo incompleto, riducendola ad una tecnica senza prendere in considerazione la sua componente immateriale ovvero la sua dimensione culturale.

Spesso, infatti, si scorda che questa stessa tecnica di trasformazione e conservazione degli alimenti ha avuto un ruolo cruciale non solo nell'evoluzione e sopravvivenza della specie umana ma anche nel plasmare e mantenere vivi nel tempo i vari patrimoni culturali del mondo.

Qualche mese fa (nell'articolo di gennaio), abbiamo guardato alla fermentazione da un punto di vista rivoluzionario, cioè come una tecnica che, pur essendo ancestrale, permette di intraprendere una multirivoluzione: nutrizionale, ambientale, organolettica, ... e culturale.

Nei prossimi numeri, vi invito a guardare la fermentazione da questo punto di vista... un punto di vista sicuramente meno comune e davvero affascinante.

Iniziamo il nostro viaggio rispondendo alla seguente domanda: come la fermentazione ha contribuito alla sopravvivenza e all'evoluzione

della specie umana?

Per rispondere a questa domanda, mi vorrei soffermare in un momento ben preciso della preistoria perché rende evidente l'importanza che abbia avuto la fermentazione su un evento cruciale e talmente importante per la storia dell'Umanità che è stato scelto come punto di svolta tra un'epoca (Paleolitico) e un'altra (Neolitico) ovvero transizione da cacciatori a allevatori, da raccoglitori a coltivatori.

Per rispondere a questa domanda, vorrei soffermarmi su un momento molto specifico della preistoria, un evento talmente cruciale per la storia da essere stato scelto come punto di rottura tra un'epoca (il Paleolitico) e un'altra (il Neolitico). Anche se ci sono molti esempi dell'importanza della fermentazione nella storia dell'Umanità, vorrei partire da qui perché molto probabilmente senza la fermentazione il passaggio da cacciatori/raccoglitori a allevatori/agricoltori non sarebbe mai avvenuto.

Infatti, passare dal nomadismo alla sedentarietà ha posto l'uomo di fronte a una serie di nuove esigenze e la fermentazione, come tecnica di trasformazione

e conservazione degli alimenti già usata all'epoca, gli ha permesso di adattarsi a questa radicale inversione di tendenza, soddisfacendo vari nuovi bisogni che si presentavano.

Tra le nuove necessità legate a questo radicale capovolgimento di stile di vita, ne elencherei due: la necessità di conservare e la necessità di rendere digeribile.

La produzione simultanea di grandi quantità di uno stesso alimento richiedeva una tecnica di conservazione per preservare la qualità del raccolto e la fermentazione rispondeva perfettamente a questa esigenza, poiché non solo preservava la salubrità del raccolto, ma anche le sue qualità nutrizionali (cosa che non avviene con le tecniche di conservazione odierne).

LA FERMENTAZIONE PER RENDERE DIGESTIBILI NUOVI ALIMENTI



L'introduzione in grandi quantità di nuovi alimenti nella dieta umana dell'epoca richiedeva una tecnica di trasformazione in grado di rendere tollerabile il consumo eccessivo di nuove fonti alimentari.

L'uso della fermentazione come processo di trasformazione per rendere tollerabile il consumo di alcune fonti alimentari è molto importante perché tendiamo a dimenticare che questa tecnica ci ha permesso di accedere ad alcuni alimenti che oggi fanno parte della nostra dieta quotidiana.

I cereali, ad esempio, non sarebbero stati una fonte di cibo nutriente per l'uomo senza la fermentazione che inibisce l'azione dei fitati.

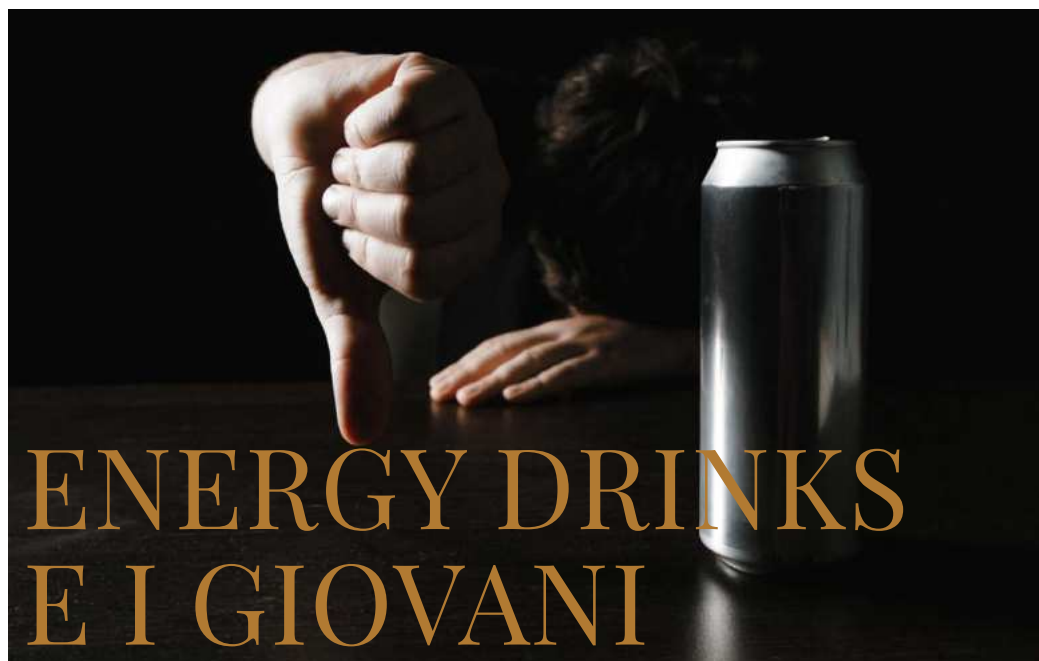
Il latte, per fare un secondo esempio, non sarebbe stato tollerato dall'uomo senza la fermentazione che scinde a monte la molecola del lattosio.

Oggi, la maggior parte dei cereali non è più selvatica ma coltivata, e quindi non contiene più livelli problematici di fitati. Inoltre, grazie all'evoluzione genetica, la maggior parte di noi è diventata

tollerante al lattosio, rendendo il consumo di latte non fermentato meno problematico.

Siccome molti degli alimenti che oggi troviamo sugli scaffali sono frutto di esperienze, conoscenze e scelte accumulate nel corso dei secoli, credo sia fondamentale ricordare il ruolo essenziale della fermentazione nell'evoluzione e nella sopravvivenza della nostra specie. Infatti, troppo spesso dimentichiamo che ciò che abbiamo oggi è il retaggio di queste preziose eredità del passato.

Insomma, la fermentazione ci ha permesso di essere ciò che siamo, perché senza di essa non saremmo ciò che siamo oggi. Vorrei concludere con una citazione di Sandor Ellix Katz, divulgatore statunitense nell'ambito della fermentazione, che esprime benissimo il messaggio che desideravo trasmettere con questo articolo: "L'uomo non ha inventato la fermentazione, è la fermentazione che ha inventato l'uomo".



ENERGY DRINKS E I GIOVANI

In questo articolo vi voglio parlare di una categoria particolare di bevande, soprattutto per gli effetti che hanno sui più giovani.

Gli **Energy Drinks**, o bevande energetiche, sono bevande che contengono caffeina (mediamente 150 mg/l), zucchero, vitamine, minerali e aminoacidi in quantità variabili. Tra i consumatori più fedeli troviamo i giovani, in virtù delle reclamizzate proprietà energizzanti. È chiaro che queste bevande includono gli effetti della caffeina. Molti studi scientifici confermano questo dato infatti.

Il consumo di energy drinks mette a **rischio la qualità del sonno** nei più giovani. Addirittura si è visto che anche un consumo limitato possa provocare danni. La gravità dei danni aumenta se aumenta la frequenza di consumo (4-6 volte a settimana). Sebbene ci siano altri effetti che potremmo vedere benefici, come per esempio una maggiore attenzione e velocità di reazione, tuttavia non esiste un consenso scientifico che indichi la loro utilità. Quando poi l'uso delle bevande energetiche viene associato a quello dell'alcol si possono avere anche condizioni nocive per la salute.

Prendendo in esame il sonno, queste bevande vanno ad incidere sul tempo necessario per addormentarsi e quindi sulla durata della veglia

dopo essersi coricati, sulle ore vere e proprie di sonno rispetto al tempo trascorso a letto, causano risvegli precoci al mattino, sonnolenza e stanchezza diurna.

In generale, un maggior consumo di bevande energetiche è associato ad un aumento dei disturbi del sonno con l'associazione più forte sul fronte della durata: il consumo abituale raddoppia la probabilità di dormire meno di sei ore a notte. E' chiara l'associazione dose-risposta tra consumo di energy drinks e minor numero di ore di sonno.

Inoltre, l'insonnia è più frequente tra chi ha un consumo quotidiano rispetto a quello occasionale.

C'è anche da dire, però, che è ancora da chiarire se sia l'insonnia a determinare un maggior consumo di bevande energetiche o viceversa. Infatti, bisogna fare attenzione anche agli orari di consumo delle bevande energetiche (se bevute in orari più serali) e alle quantità.

Si tratta, per fortuna, di tutta una serie di fattori di rischio modificabili e quindi ognuno può agire in modo tale da migliorare la propria qualità del sonno.

Vi ricordo che sono a rischio di complicazioni dovute al consumo di energy drinks anche le donne in gravidanza e i pazienti con malattie cardiovascolari.

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





Per questo mese di luglio, abbiamo pensato a un piatto che esalta la delicatezza e il sapore della carne di vitello, arricchita dalle verdure grigliate più fresche e da una salsa leggera e aromatica alle erbe. Un secondo che mette in risalto la carne di vitello, abbinata a verdure di stagione grigliate e una salsa leggera a base di erbe fresche. Questa combinazione non solo è un tripudio di sapori, ma rappresenta anche un'opzione leggera e salutare, perfetta per i pranzi e le cene estive. Le bistecche di vitello, marinate con rosmarino e timo, acquisiscono un profumo inebriante e una morbidezza irresistibile. Le verdure grigliate – zucchine, peperoni, melanzane e pomodorini ciliegino – apportano colore, freschezza e un sapore naturalmente dolce, mentre la salsa alle erbe aggiunge una nota vivace e fragrante che completa armoniosamente il piatto.

Vitello alla griglia con verdure di stagione e salsa alle erbe

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLE BISTECCHES DI VITELLO:

Marinare le bistecche di vitello con olio d'oliva, sale, pepe, rosmarino e timo. Lasciarle riposare per almeno 30 minuti per far sì che si insaporiscano bene.

PREPARAZIONE DELLE VERDURE:

Lavare e tagliare le zucchine, i peperoni e la melanzana a fette. Disporre le verdure in una ciotola e condirle con olio d'oliva, sale e pepe. Grigliare le verdure su una griglia ben calda fino a quando sono tenere e leggermente carbonizzate sui bordi. Grigliare anche i pomodorini ciliegia fino a che si appassiscono leggermente e rilasciano i loro succhi naturali.

COTTURA DEL VITELLO:

Grigliare le bistecche di vitello su una griglia ben calda per circa 3-4 minuti per lato, a seconda dello spessore delle bistecche e del grado di cottura desiderato.

PREPARAZIONE DELLA SALSA ALLE ERBE:

Tritare finemente il prezzemolo, il basilico, la menta e l'aglio. In una ciotola, mescolare le erbe tritate con l'olio d'oliva, il succo di limone, il sale e il pepe. Amalgamare bene il tutto fino a ottenere una salsa omogenea.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO:

Disporre le verdure grigliate su un piatto da portata. Adagiare le bistecche di vitello grigliate sopra le verdure. Versare la salsa alle erbe sopra il vitello e le verdure. Decorare con qualche fogliolina di erbe fresche.

SUGGERIMENTO:

Servire il piatto con una leggera insalata di rucola e scaglie di Parmigiano, condita con olio d'oliva e succo di limone per un tocco di freschezza in più.

INGREDIENTI

PER LA CARNE:

- 4 bistecche di vitello
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.
- rosmarino fresco
- timo fresco

PER LE VERDURE:

- 2 zucchine
- 2 peperoni (uno rosso e uno giallo)
- 1 melanzana
- 200 g di pomodorini ciliegia
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe q.b.

PER LA SALSA ALLE ERBE:

- un mazzetto di prezzemolo fresco
- un mazzetto di basilico fresco
- un mazzetto di menta fresca
- 1 spicchio d'aglio



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it





GROTTE DI PASTENA UN TESORO NASCOSTO DOVE NON BATTE MAI IL SOLE

Benvenuti nel cuore speleologico della Ciociaria, dove le Grotte di Pastena promettono un'avventura indimenticabile tra natura e storia millenaria.

Nascoste tra i Monti Ausoni e il Lago di Fondi, le Grotte di Pastena si ergono come uno dei tesori naturali del Lazio. A soli 4,5 km dal suggestivo borgo di Pastena, queste grotte sono celebrate non solo per la loro bellezza ma anche per il loro ruolo storico e geologico.

Risalenti all'era Mesozoica, hanno preservato testimonianze dell'uomo fin dal Neolitico, con reperti che narrano storie antiche di rituali e vita comunitaria. Esplorate per la prima volta nel 1926, hanno servito da rifugio durante conflitti storici, aggiungendo un fascino leggendario alla loro storia.

Un capolavoro naturale

Situate all'interno del Parco Naturale Regionale Monti Ausoni e Lago di Fondi, queste grotte sono un esempio straordinario di carsismo sotterraneo.

Le Grotte di Pastena offrono un percorso emozionante attraverso due rami principali che si estendono per oltre 3000 metri nel sottosuolo ciociaro. Il ramo inferiore, attivo e percorribile per circa 200 metri, è caratterizzato dalla presenza dell'acqua che ha scolpito gallerie e sale suggestive. Al contrario, il ramo superiore,

lungo 880 metri, è quasi completamente visitabile e mostra chiaramente come l'azione millenaria dell'acqua abbia creato opere d'arte naturali:

1. Il Ramo Attivo: Questo percorso offre la vista di laghetti cristallini, cascate e spettacolari concrezioni di calcite.
2. Il Ramo Fossile: Qui si possono ammirare colonne, drappaggi di calcite, stalattiti e stalagmiti, oltre a formazioni di erosione uniche nel loro genere.



Un itinerario suggestivo

L'itinerario turistico inizia dall'Androne d'ingresso e prosegue verso l'ampia Sala del Lago Blu e la Sala dell'Occhialone, dove il Fosso Mastro crea una cascata mozzafiato. Ritornando all'Androne, si possono visitare numerose altre sale, ognuna con le proprie meraviglie:

- Sala del Lago Blu: una delle prime sale che si incontra, caratterizzata da un laghetto di colore blu intenso.
- Sala dell'Occhialone: nota per la cascata creata

dal Fosso Mastro.

- Sala del Salice Piangente: le sue formazioni rocciose ricordano un salice piangente.
- Sala dei Pipistrelli: un tempo abitata da una grande colonia di pipistrelli.
- Galleria delle Meraviglie: famosa per le sue incredibili formazioni di calcite.
- Sala del Monte Calvario: una collinetta di roccia e fango con stalagmiti che ricordano le tre croci del Monte Calvario.

segue a pag. 72

Un patrimonio da scoprire



Sono facilmente raggiungibili tramite l'autostrada A1, con uscita a Ceprano. Da lì, seguendo le indicazioni, si arriva a questo affascinante complesso speleologico. È possibile visitarle su prenotazione, e per maggiori dettagli si può consultare il sito del Parco Naturale Regionale Monti Ausoni e Lago di Fondi.



Consigli per i visitatori

Per chi desidera esplorare le Grotte di Pastena, ecco alcuni suggerimenti su dove alloggiare e dove gustare del buon cibo nei dintorni:

Dove dormire:

La Voce del Vento - Via Casali 2/a,
03020 Pastena Italia

Aecolilibrium Country House - Contrada Casali, 12,
03020 Pastena Italia

Agriturismo la Tartaruga - Via Falascosa 27,
03020 Pastena Italia

Dove mangiare:

Ristorante pizzeria l'Alberata a Pastena, propone cucina tipica ciociara

Opificio del Gusto, situato a Ceprano, offre una varietà di piatti della regione, con una cantina degna di nota.

Bottega Coquinaria a Falvaterra, è noto per la cucina tradizionale ciociara e per l'uso di ingredienti locali di alta qualità.

Informazioni utili

Le visite alle Grotte di Pastena sono regolamentate e gestite dal Parco Naturale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi. È consigliata la prenotazione e le visite avvengono esclusivamente con guida. Per ulteriori dettagli su orari e prezzi, visitate il sito ufficiale delle grotte: www.grottepastenacollepardo.it/grotte-di-pastena/



al MIRALAGO

ED ELEGANZA



EVENTI E RICEVIMENTI

HOTEL MIRALAGO - Via Flacca - Sperlonga (LT)

www.dafausto.it



IL PERCORSO

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



GROSSI IMPIANTI
CATERING
EQUIPMENT

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



O DEL GUSTO

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 TERENCE - 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

ROMA

PIZZATECA - Via Cesare Ricotti,
66/72 - Tel. 06 5503108

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

D'O
DI ORIGINE

il PAPPAMONDO

