MAGAZINE • AGOSTO24

CIOCIARIA & CUCINA

excellence

d'improvviso, il mare

BUONE Vacanze!

10 chef ciociari protagonisti della cucina italiana a Roma Capitale

3 itinerari escursionistici per agosto in Ciociaria

Il Torpedino di Fondi: un'eccellenza da scoprire

MAGAZINE • AGOSTO 24

CIOCIARIA & CUCINA

excellence



Happy Holiday

10 chefs from Ciociaria protagonists of Italian cuisine in the Capital Rome

3 hiking itineraries for August in Ciociaria

The Torpedino tomato from Fondi: an excellence to discover

MAGAZINE • AGOSTO24

CIOCIARIA & CUCINA

excellence



FELICES *fiestas*

10 chefs ciociari protagonistas de la cocina italiana en la Capital Roma

3 itinerarios de senderismo para agosto en Ciociaria

El tomate Torpedino de Fondi: una excelencia por descubrir

10 CHEF CIOCIARI PROTAGONISTI DELLA CUCINA ITALIANA A ROMA CAPITALE

Cucina Italiana per Roma Capitale ha rappresentato un'occasione straordinaria per celebrare l'instancabile dedizione dei nostri eccellenti chef laziali. Questo evento, tenutosi nella storica e suggestiva Sala della Protomoteca in Campidoglio, ha messo in luce l'importanza della cucina come autentico patrimonio culturale, promuovendo l'eccellenza gastronomica in vista del Giubileo 2025.



UNA GIORNATA DI GRANDE SIGNIFICATO

La cerimonia di premiazione ha rappresentato un momento di pura emozione, riconoscendo **100 talentuosi chef del Lazio** non solo per le loro straordinarie abilità culinarie, ma anche per il loro profondo impegno sociale e la promozione del **Made in Italy**. Questo prestigioso riconoscimento, promosso dall'Unione Cuochi Lazio con il patrocinio della Presidenza dell'Assemblea Capitolina, mira a valorizzare il significativo contributo della ristorazione alla cultura e all'economia della nostra amata Capitale.

Dettagli dell'evento

L'evento si è svolto nella magnifica Sala della Protomoteca in Campidoglio, alla presenza di illustri autorità come **Svetlana Celli**, Presidente dell'Assemblea Capitolina, e **Monica Lucarelli**, Assessora alle Attività Produttive e alle Pari Opportunità. Il premio mira a celebrare e riconoscere gli chef che incarnano le tradizioni culinarie italiane, il Made in Italy, e che si dedicano con passione a iniziative sociali e solidali. Questo riconoscimento assume un valore ancor più profondo in vista del **Giubileo 2025**, quando Roma accoglierà un afflusso di turisti e pellegrini, rendendo cruciale la promozione dell'eccellenza della cucina italiana.

Il valore della cucina nel turismo e commercio

Durante la cerimonia, **Svetlana Celli** ha sottolineato l'enorme importanza della cucina nel richiamare turisti e nel sostenere il commercio locale. Ha evidenziato come il talento e la dedizione dei cuochi arricchiscano Roma e il Lazio, mantenendo vive le tradizioni gastronomiche e promuovendo l'eccellenza culinaria su scala mondiale, soprattutto in vista del Giubileo 2025.

Innovazione e sostenibilità

Monica Lucarelli ha evidenziato la crescente attenzione verso l'innovazione e la sostenibilità nel settore culinario. Ha annunciato l'introduzione di un nuovo regolamento per l'Occupazione del





Suolo Pubblico (OSP), che premierà le attività ristorative che investono nello sviluppo sostenibile e in elevati standard di servizio. Questo regolamento mira a migliorare l'offerta gastronomica per residenti e turisti, favorendo un ambiente propizio all'innovazione.

Impegno sociale

Un aspetto distintivo di questa manifestazione è stato il riconoscimento riservato a dieci cuochi per le loro encomiabili iniziative sociali. Questi professionisti si sono distinti non solo per le loro doti culinarie, ma anche per il loro impegno nel supporto delle categorie svantaggiate e nella promozione dell'inclusione sociale. Questo esempio di responsabilità sociale nella ristorazione dimostra come la passione culinaria possa diventare un potente strumento per il benessere della comunità.

La ricchezza della cucina ciociara

La **Ciociaria**, terra ricca di tradizioni culinarie, è stata ben rappresentata all'evento. I nostri chef, ambasciatori di una cucina genuina e autentica, hanno dimostrato ancora una volta il valore della nostra cultura gastronomica. La loro dedizione e il loro talento hanno portato alla ribalta i sapori unici e le ricette tradizionali della nostra provincia, guadagnando meritati riconoscimenti.

Il riconoscimento è stato conseguito da 11 chef ciociari più 1 pontino:

Il premio a **Antonio Cristini**, presidente dell'associazione provinciale cuochi di Frosinone, è un riconoscimento non solo per la sua leadership, ma anche per il suo impegno nel sociale e nella promozione della cucina laziale sul territorio ciociaro. La passione di Cristini per la valorizzazione delle tradizioni culinarie locali è stata fondamentale nel portare all'attenzione nazionale le eccellenze della nostra terra.

I protagonisti della cucina ciociara

Gli altri chef premiati, rappresentanti di varie realtà culinarie della Ciociaria, hanno contribuito con il loro lavoro a mantenere vive le tradizioni culinarie e a innovare con creatività.

Morena Pagliaroli dell'**agriturismo il giardino dei mandorli** di **Alatri**, ad esempio, ha saputo combinare i sapori locali con un tocco di modernità, rendendo il suo agriturismo una meta ambita per gli amanti della buona tavola.

Gabriele Lolli dell'**hotel Belsito** di **Serrone** ha



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

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

dimostrato come l'eccellenza culinaria possa essere un punto di forza anche per le strutture ricettive, offrendo ai suoi ospiti un'esperienza gastronomica indimenticabile.
Roberta Di Legge dell'**agriturismo la Lazzarona** di **Fontechiari** ha saputo valorizzare i prodotti locali, creando piatti che raccontano la storia e le tradizioni del territorio.

Innovazione e Tradizione

La capacità di coniugare innovazione e tradizione è stata una caratteristica comune a tutti i premiati.
Simone Taglienti di **Luppolo&Farina** a **Isola del Liri**, riconosciuto come uno dei migliori pizzaioli d'Italia, incanta con la sua creatività e maestria.
Annagrazia Meogrossi della **trattoria da Carmina** di **Esperia** ha saputo mantenere viva la tradizione culinaria del suo territorio, proponendo piatti che rispecchiano l'autenticità e la semplicità della cucina ciociara.
Mauro Prò del **ristorante Da Teresa**, di **Frosinone**, ha portato una ventata di innovazione, reinterpretando in chiave moderna le ricette tradizionali.
Simone Nafra del **Cavaliere Nero** di **Fumone** ha dimostrato come anche un ristorante situato in un piccolo borgo possa offrire un'esperienza culinaria di altissimo livello.



La passione degli chef ciociari

La passione per la cucina e il legame con il territorio sono stati elementi distintivi di tutti gli chef premiati.
Paolo Spaziani del **Pepe Rosa** a **Frosinone** ha conquistato il cuore dei suoi clienti con una cucina intrisa di storia e tradizione, diventando uno dei ristoranti più amati del centro storico.
Vittorio Bastianelli de **Le Cannardizie** ad **Atina**, insieme a **Patrizia Patini**, ha dimostrato come passione e dedizione possano portare a risultati straordinari, facendo del suo ristorante un punto di riferimento per la cucina tradizionale ciociara.
Renzo Noce della **trattoria della Posta** a **Veroli** ha fatto della sua trattoria un luogo dove i sapori di un tempo rivivono ogni giorno, grazie alla cura e all'attenzione nella scelta degli ingredienti e nella preparazione dei piatti.

Gli chef di terra Pontina

Noi di **Ciociaria&Cucina** esaltiamo anche gli chef di alta professionalità di altri territori, ricordando che questo preziosissimo premio è andato a un grande chef che stimiamo immensamente: **Fausto Ferrante** del ristorante Da Fausto a Fondi, rinomato per la sua straordinaria capacità di innovare mantenendo vive le preziose tradizioni locali.

La premiazione **Cucina Italiana per Roma Capitale** ha rappresentato un significativo riconoscimento per il settore della ristorazione romana e laziale. Gli chef ciociari premiati hanno saputo rappresentare al meglio la nostra terra, unendo tradizione e innovazione, e promuovendo l'eccellenza della cucina italiana. Il loro impegno e la loro passione contribuiscono in modo rilevante alla cultura e all'economia della nostra regione, rendendoci orgogliosi delle nostre radici e delle nostre tradizioni culinarie.

DA FAUSTO al MIRALAGO

creatività ED ELEGANZA



EVENTI E RICEVIMENTI

HOTEL MIRALAGO - Via Flacca - Sperlonga (LT)

www.dafausto.it

Anno 9 - N. 8 - AGOSTO 2024

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Cibo di stagione 12

Il ricettario: Baccalà con anguria *di Cristina Todaro* 14

Il pomodoro torpedino di Fondi 16

Il ricettario: Velo di calamaro *di Pamela Liccardo* 26

Due donne vincitrici alla X edizione del Festival dei Conservatori di Frosinone 28

Pianeta Birra *di Alessia Mirone* 31

Il ricettario: Rigacuore estiva *di Naomi Spaziani* 36

Alessandra Fanali, orgoglio ciociaro 38

La tradizione artigianale del Pastificio Gizzi 43

Il Caffè letterario a Ferentino *di Biancamaria Valeri* 44

L'essenza della Liquirizia: Goccia di lusso 50

Il museo dei cuori infranti *di Livia Gualtieri* 52

Il ricettario: crocchè di baccalà *di Gabriele Capuano* 54

Il ricettario: 50 sfumature di ciccia *di Stella Del Morrone* 56

Il ricettario: semifreddo al cocco *di Angelica Baldassarra* 58

Il ciclo della vite *di Sara Sepahi* 60

Anima Verde *di Stefania Pelosio* 62

In Salute *del Dott. Antonio Colasanti* 64

Il ricettario: la parmigiana di baccalà *di Simone Sperduti* 66

Guida enogastronomica *di Marco Sargentini* 68

Fermentazione *di Marie Joveneau* 70







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
excellence

Le Terrazze Lounge Bar

RISTOR IMPIANTI
Arredamenti ed attrezzature professionali

DF GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

D.F. PARAFARMACEUTICI s.a.s.

La Car
Norcineria
MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

CHIARA D.
YOUNIQUE

SARANDREA
LIQUORERIA - ERBORISTERIA
Collepardo dal 1918

CAMPOLI GOMME

Otovision
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

mida

Comitium

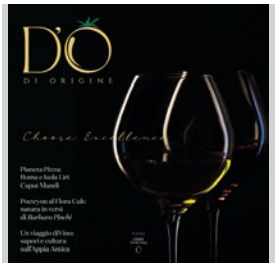
Campetelli
CAFFE'

FS
FARMACIA SORDA

Il Bagatto
Bar in centro

CAFFETTERIA
DeMatthaeis

L'Amaretto
di Guarcino



campioni Auto

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



LA SPESA DI AGOSTO: UN VIAGGIO TRA SAPORI E PROFUMI DI STAGIONE

Agosto è il mese ideale per godersi una spesa rilassata in un mercato a km zero, immersi nell'atmosfera di un paesino sul mare o di un villaggio in montagna. Che siate in vacanza o ancora in città, l'estate offre i suoi migliori prodotti.

I tesori dell'orto estivo

Non possono mancare peperoni, melanzane, zucchine e pomodori. Questi ortaggi estivi, benché disponibili tutto l'anno, raggiungono ora il loro massimo sapore. Perfetti per chi non vuole passare troppo tempo ai fornelli, si prestano alla preparazione di fresche insalate con ravanelli, lattuga, cetrioli, rucola, carote e sedano. Inoltre, è il momento dei fiori di zucca e delle prime zucche, insieme ai porcini che ci ricordano che l'autunno non è lontano. Fagioli freschi, fagiolini e taccole completano il quadro, perfetti per essere sgranati in compagnia dei bambini durante le calde ore pomeridiane.



Frutta: un'esplosione di dolcezza

Agosto è il mese dei frutti dolcissimi, più zuccherini delle caramelle ma decisamente più sani. Anguria, fichi e fichi d'India continuano a rinfrescare e addolcire i pasti estivi. È anche il momento migliore per i frutti di bosco: more, mirtilli, ribes, lamponi e uva spina. Pesche, susine, albicocche e meloni sono ancora presenti, mentre le prime pere e mele iniziano a comparire, accompagnate dall'uva.



La spesa di agosto dal pescivendolo

Anche il pesce ha la sua stagionalità: alici, dentice, sardina, sgombro, spigola e triglia sono le scelte migliori di questo mese. Il pesce azzurro, sano ed economico, è il protagonista indiscusso.

Erbe aromatiche: l'essenza dell'estate

Nessun piatto estivo è completo senza le erbe aromatiche. Agosto è il momento giusto per fare scorta di basilico, maggiorana, menta, peperoncino, prezzemolo e salvia. Essiccateli o preparate pesti e salse da congelare, per conservare i profumi estivi anche in inverno.
In conclusione, la spesa di agosto non è solo un dovere, ma un piacere. Approfittate di questo mese per riempire le vostre tavole con i migliori prodotti di stagione e godere del meglio che l'estate ha da offrire.

BACCALÀ CON FRESCHEZZA D'ANGURIA



L'anguria, regina incontrastata delle calde giornate estive, evoca ricordi dolci e spensierati d'infanzia: il chiosco del cocomeraro, che con cura e maestria selezionava i migliori frutti da offrire ai passanti accaldati. Anche se oggi questa tradizione sembra affievolirsi, l'anguria continua a essere il simbolo del rinfresco estivo per eccellenza. Dopo il grande successo della nostra marmellata di buccia di anguria, abbiamo voluto sperimentare una nuova e sorprendente combinazione di sapori, proponendo una ricetta innovativa e gustosa: il Baccalà all'Anguria Ubriaca.

In questa preparazione, il baccalà si sposa perfettamente con la dolcezza dell'anguria e l'intensità del vino rosso cesanese, creando un piatto che è una vera esplosione di sapori. Le cipolle rosse in agrodolce aggiungono una nota di contrasto, mentre la granella di nocciole tostate dona una piacevole croccantezza. Il tutto è armonizzato dall'uso sapiente di pepe rosa, lime e un filo di olio extravergine di oliva, per un risultato finale che non mancherà di stupire e deliziare i vostri ospiti.
Preparare questo piatto significa non solo unire ingredienti di qualità, ma anche celebrare l'incontro tra tradizione e innovazione, in un viaggio culinario che porta direttamente al cuore dell'estate. Buon appetito!

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLA PASTA FRESCA:

Utilizzando un coppapasta, ricavate una fetta sottile e tonda di anguria per ogni commensale e mettetela da parte. Questa servirà come base per l'impiattamento.

PREPARAZIONE DEL BACCALÀ:

- Rimuovete la pelle e le spine dal baccalà.
- Mettete sul fuoco un pentolino con il latte e gli scarti del baccalà (tenendo da parte un pezzetto di pelle). Lasciate bollire per 5 minuti, poi spegnete e lasciate in infusione fino al raffreddamento.
- Filtrate il tutto con un passino e raccogliete il liquido in un boccale. Aggiungete un po' di olio di semi e la granella di nocciole. Emulsionate fino ad ottenere una sorta di maionese che servirà per l'impiattamento.
- Arrostite la pelle tenuta da parte, prima da un lato poi dall'altro.

PREPARAZIONE DELL'ANGURIA:

- Con la restante anguria, fate un frullato, filtratelo e mettetelo in una padella antiaderente con la passerina del frusinate, il succo di un lime e un pizzico di polvere di peperoncino.
- Riducete a fiamma bassa fino ad ottenere un composto liscio e denso.

COTTURA DEL BACCALÀ:

- Tagliate il baccalà a cubotti e passatelo per qualche minuto in padella con olio, pepe e metà del pepe rosa schiacciato.

IMPIATTAMENTO:

- Preparate il piatto disponendo la fetta di anguria come base.
- Aggiungete il baccalà sopra l'anguria, guarnite con la maionese di nocciole e la pelle croccante.
- Distribuite il restante pepe rosa intero e grattugiate un po' di scorza di lime sopra il baccalà per un tocco di freschezza.
- Versate l'anguria attorno al baccalà per completare il piatto.

Buon appetito!



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 400g di anguria
- 500g di filetto di baccalà bagnato con la pelle
- cipolle rosse in agrodolce
- un bicchiere di latte
- olio di semi
- 20g di granella di nocciole tostate
- olio extravergine di oliva, sale e pepe
- 1 bicchiere di vino di passerina del frusinate di Petrucca e Vela
- 1 lime
- 5g di pepe rosa



IL POMODORO TORPEDINO DI FONDI

un'eccellenza da scoprire

Il pomodoro Torpedino di Fondi è una scoperta eccezionale che devo allo chef Fausto Ferrante. La sua passione e il suo sapere mi hanno permesso di apprezzare pienamente le qualità di questo ortaggio, sia nella versione rossa che in quella verde. La varietà rossa è ideale per sughi densi e conserve, mentre quella verde è croccante e perfetta per il consumo fresco, mantenendo sempre un equilibrio perfetto tra dolcezza e acidità

della Redazione

È un pomodoro di piccole dimensioni e forma allungata, coltivato nel cuore della provincia di Latina, a Fondi, in una terra da sempre vocata all'agricoltura. Questo ortaggio si distingue non solo per le sue proprietà organolettiche, ma anche per la sua coltivazione sostenibile che combina metodi tradizionali e innovativi. La famiglia Di Vito, storica produttrice del Torpedino, utilizza tecniche tramandate di generazione in generazione, integrando anche moderni sistemi di irrigazione a goccia per ottimizzare l'uso delle risorse idriche.

Pomodoro torpedino verde

Il Torpedino verde è raccolto ancora croccante, rappresentando una delle migliori qualità di pomodoro pronto da gustare in tavola. È ideale per insalate, grazie alla sua freschezza e sapore leggermente acidulo che lo rendono perfetto per il consumo crudo. Questo pomodoro mantiene le sue proprietà organolettiche anche quando viene utilizzato fresco, offrendo un'esperienza gustativa unica e piacevole.

Pomodoro torpedino rosso

Il Torpedino rosso, invece, è ideale per la preparazione di sughi tradizionali, evocando i sapori di un tempo ormai quasi dimenticati. Questo pomodoro è meno dolce e meno acido rispetto al datterino, risultando più bilanciato. La sua polpa carnosa e il sapore intenso lo rendono perfetto per essere utilizzato in salse e conserve, esaltando il gusto dei piatti con cui viene abbinato. L'uso creativo del Torpedino in cucina è esemplificato dalle caramelle gelée al pomodoro, ideate dallo chef Fausto Ferrante, che sono un esempio perfetto di come questo pomodoro possa essere innovativo e versatile.

Versatilità in cucina

Questo frutto è apprezzato dagli chef per la sua versatilità. Può essere utilizzato in una varietà di piatti, dai sughi tradizionali alle preparazioni fresche come la tartare su panzanella di Torpedino verde, che mette in risalto la croccantezza e la freschezza di questo prodotto della terra.

Il pomodoro Torpedino di Fondi rappresenta non solo un'eccellenza gastronomica, ma anche un esempio di come la passione e l'innovazione possano valorizzare un prodotto tradizionale, rendendolo unico e accattivante per il mercato globale.



Insalata estiva di baccalà con pomodoro torpedino di Fondi



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 gr di baccalà dissalato
- 500 gr di pomodoro torpedino rosso di Fondi
- 500 gr di pomodoro torpedino verde di Fondi
- 200 gr di rucola fresca
- 1 cetriolo
- 1 cipolla rossa
- 200 gr di olive di gaeta denocciolate
- 200 gr di mozzarella di bufala
- 1 limone (succo)
- Olio extra vergine d'oliva Alfredo Cetrone
- Sale e pepe
- 50 gr di capperi sott'aceto

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DEL BACCALÀ:

- Cuocere il baccalà dissalato in acqua bollente per circa 10 minuti.
- Scolare il baccalà, lasciarlo raffreddare, poi tagliarlo a pezzi di medie dimensioni.

PREPARAZIONE DEI POMODORI E DELLE VERDURE:

- Tagliare i pomodori rossi e verdi a metà.
- Affettare sottilmente il cetriolo e la cipolla rossa.
- Tagliare la mozzarella di bufala a fette.

ASSEMBLAGGIO DELL'INSALATA:

- In una grande ciotola, unire i pezzi di baccalà, i pomodori torpedino, il cetriolo, la cipolla rossa, le olive nere e i capperi.
- Aggiungere la rucola fresca e mescolare delicatamente.

CONDIMENTO:

- In una piccola ciotola, emulsionare il succo di limone con olio extra vergine d'oliva, sale e pepe.
- Versare il condimento sull'insalata e mescolare bene.

PRESENTAZIONE:

- Disporre l'insalata in piatti individuali o in un grande piatto da portata.
- Aggiungere le fette di mozzarella di bufala sopra l'insalata.
- Decorare con un filo d'olio extra vergine d'oliva a crudo e qualche foglia di basilico fresco.

Buon appetito!
Questa insalata estiva è fresca, leggera e perfetta per le calde giornate estive, mantenendo il sapore del baccalà e dei pomodori torpedino di Fondi.

dl Fausto Ferrante

Le gelatine al pomodoro Torpedino

Il pomodoro Torpedino, piccolo e versatile, rappresenta l'essenza della genuinità e della tradizione agricola pontina. Ogni singolo frutto racchiude una storia di sole, terra e passione, trasmettendo un'esplosione di sapori che sa di estate. È sorprendente come un ingrediente così umile possa trasformarsi in una delizia sofisticata, capace di evocare ricordi di campi assolati. Trasformare il pomodoro Torpedino in una caramella gelée rappresenta un'ode all'innovazione culinaria, che celebra il perfetto connubio tra tradizione e modernità. Questa ricetta semplice e sorprendente offre un modo unico per apprezzare il pomodoro Torpedino in una veste dolce, trasformandolo in una gelatina che incanta e delizia.



INGREDIENTI

- 800 g di acqua
- 1 kg di glucosio
- 500 g di pasta di mele (cuocere le mele con tutto il torsolo, poi passarle al passa verdure per ottenere la pasta di mele)
- 500 g di polpa di pomodoro Torpedino rosso
- 60 g di pectina
- 50 g di acido citrico (diluire 25 g di acido citrico in 25 g di acqua)

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLA BASE:

- In una pentola capiente, unire l'acqua, il glucosio, la pasta di mele, la polpa di pomodoro Torpedino e lo zucchero e la pectina prima miscelati assieme. Mescolare bene per amalgamare gli ingredienti.

COTTURA:

- Portare il composto ad ebollizione, mescolando di tanto in tanto. Continuare la cottura fino a raggiungere una temperatura di 106°C. È importante utilizzare un termometro da cucina per monitorare con precisione la temperatura.

AGGIUNTA DELL'ACIDO CITRICO:

- Una volta raggiunta la temperatura desiderata, aggiungere l'acido citrico diluito (25 g di acido citrico miscelati con 25 g di acqua). Mescolare bene per assicurarsi che l'acido citrico sia completamente incorporato nel composto.

COLATURA E RAFFREDDAMENTO:

- Versare il composto caldo in un telaio, distribuendolo uniformemente. Lasciare raffreddare completamente a temperatura ambiente.

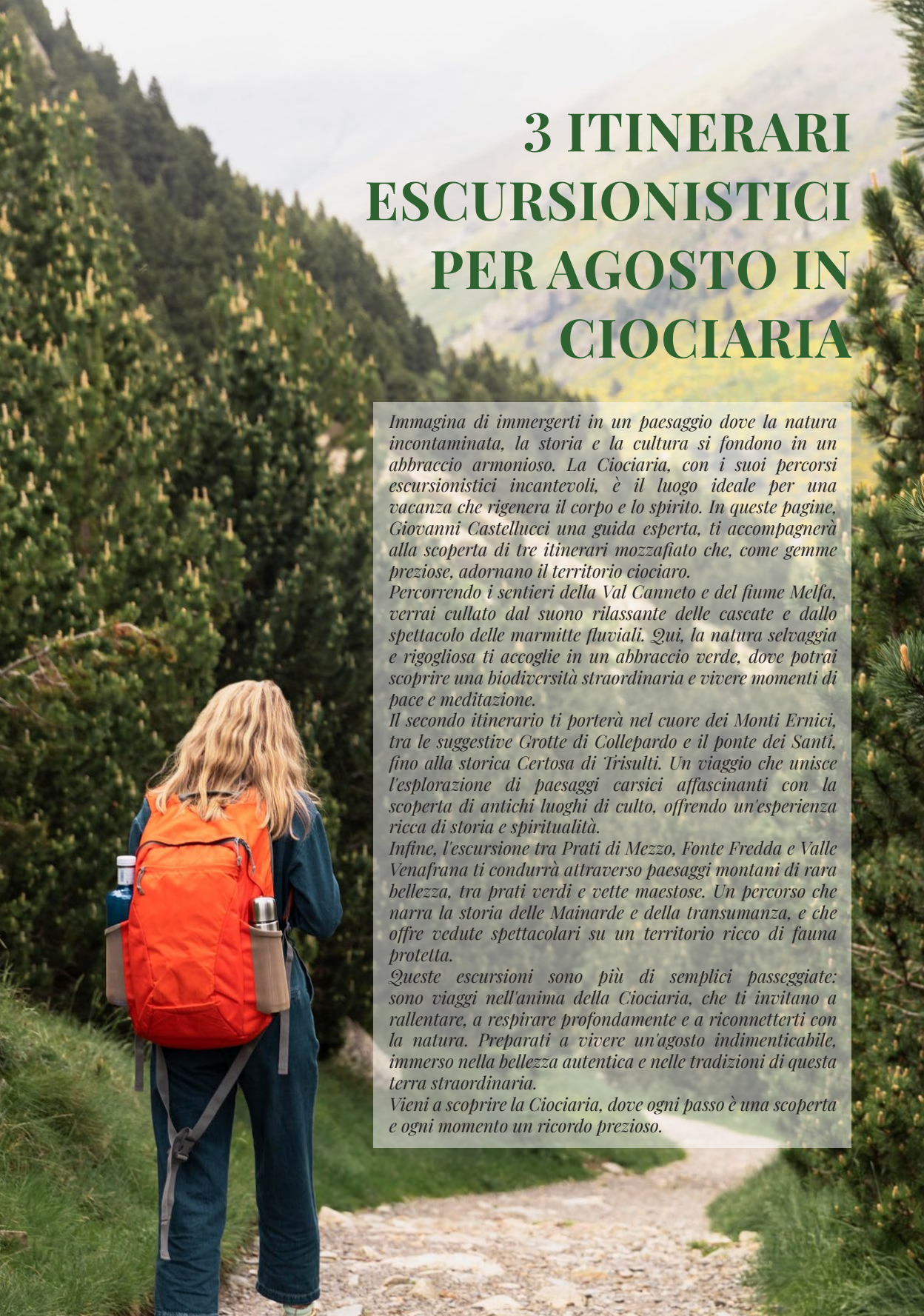
TAGLIO E ZUCCHERATURA:

- Una volta raffreddato, tagliare le gelatine in cubetti da 1 cm. Passare ogni cubetto nello zucchero, assicurandosi che siano ben ricoperti. Per le giornate più umide, è consigliabile lasciare i cubetti sotto zucchero per un'ora, in modo da assorbire parte dell'umidità.

CONSERVAZIONE:

- Conservare le gelatine in un contenitore chiuso in un luogo fresco, per preservarne la freschezza e la consistenza.

Queste gelatine al pomodoro Torpedino non solo offrono un'esperienza di gusto unica, ma rappresentano anche un modo innovativo di valorizzare un ingrediente tradizionale in una forma deliziosa e moderna. Buon divertimento nella preparazione e buona degustazione!



3 ITINERARI ESCURSIONISTICI PER AGOSTO IN CIOCIARIA

Immagina di immergerti in un paesaggio dove la natura incontaminata, la storia e la cultura si fondono in un abbraccio armonioso. La Ciociaria, con i suoi percorsi escursionistici incantevoli, è il luogo ideale per una vacanza che rigenera il corpo e lo spirito. In queste pagine, Giovanni Castellucci una guida esperta, ti accompagnerà alla scoperta di tre itinerari mozzafiato che, come gemme preziose, adornano il territorio ciociaro.

Percorrendo i sentieri della Val Canneto e del fiume Melfa, verrai cullato dal suono rilassante delle cascate e dallo spettacolo delle marmitte fluviali. Qui, la natura selvaggia e rigogliosa ti accoglie in un abbraccio verde, dove potrai scoprire una biodiversità straordinaria e vivere momenti di pace e meditazione.

Il secondo itinerario ti porterà nel cuore dei Monti Ernici, tra le suggestive Grotte di Collepardo e il ponte dei Santi, fino alla storica Certosa di Trisulti. Un viaggio che unisce l'esplorazione di paesaggi carsici affascinanti con la scoperta di antichi luoghi di culto, offrendo un'esperienza ricca di storia e spiritualità.

Infine, l'escursione tra Prati di Mezzo, Fonte Fredda e Valle Venafrana ti condurrà attraverso paesaggi montani di rara bellezza, tra prati verdi e vette maestose. Un percorso che narra la storia delle Mainarde e della transumanza, e che offre vedute spettacolari su un territorio ricco di fauna protetta.

Queste escursioni sono più di semplici passeggiate: sono viaggi nell'anima della Ciociaria, che ti invitano a rallentare, a respirare profondamente e a riconnetterti con la natura. Preparati a vivere un'agosto indimenticabile, immerso nella bellezza autentica e nelle tradizioni di questa terra straordinaria.

Vieni a scoprire la Ciociaria, dove ogni passo è una scoperta e ogni momento un ricordo prezioso.

Percorso escursionistico: Val Canneto e fiume Melfa

Nel cuore verde della Val Comino, attraversata dalle acque limpide e fresche del fiume Melfa, si apre la Val Canneto, una gemma di natura incontaminata sul versante laziale del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise (P.N.A.L.M.). Questo luogo rappresenta un'antica via di scambio tra le terre Ciociare e quelle dell'Alto Sangro.

Partenza:
L'itinerario parte dal paese di Settefrati, raggiungibile seguendo la strada provinciale per circa 9 km dal centro storico fino al Santuario della Madonna di Canneto (1021 m s.l.m.), un luogo di culto e punto di partenza del nostro percorso.

Percorso:
Il percorso segue il sentiero CAI F2, segnalato dall'Ente Parco. Lasciando il santuario, ci si inoltra lungo una strada sterrata attraverso un sentiero boscato. Il suono dello scorrere dell'acqua accompagna il cammino tra boschi di faggio e viste panoramiche. Lungo il percorso, diverse cascatelle e salti d'acqua offrono spettacoli naturali, tra cui la Cascata dello Schioppaturo a 1200 m di altezza, famosa anche per la visita meditativa di Papa Giovanni Paolo II nel 1985. Si prosegue fino a raggiungere le spettacolari marmitte fluviali, formate dall'azione erosiva del corso d'acqua, specialmente in prossimità delle cascate.

Rifugio dell'acquanera:
Dopo una serie di tornanti, si raggiunge una radura all'ombra dei faggi, dove si trova il Rifugio dell'Acquanera a 1320 m s.l.m. Una sosta qui è consigliata per godere del paesaggio e delle viste sulle propaggini dei rilievi più significativi del Massiccio dei Monti della Meta.

Fauna e flora:
Questi luoghi ospitano la maggior parte dei mammiferi simbolo del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, come il camoscio appenninico, l'orso bruno marsicano, il lupo appenninico, cervi e caprioli, oltre a numerosi uccelli, tra cui l'aquila reale. Le foreste di faggio, i corsi d'acqua puri e le praterie montane formano un complesso e delicato ecosistema di vita selvatica. Val Canneto e il Fiume Melfa offrono un'esperienza unica di immersione nella natura incontaminata, ideale per un'escursione estiva che combina bellezze naturali, storiche e culturali. Una vera perla della Ciociaria da scoprire e rispettare.



Percorso escursionistico: Grotte di Collepardo, Ponte dei Santi e Certosa di Trisulti



L'escursione si sviluppa nel suggestivo contesto territoriale dei Monti Ernici, con partenza dal pittoresco paese di Collepardo. Questo luogo, immerso tra aspre pendici montuose e valli incise, è un crocevia naturale tra i territori ciociari, romani e abruzzesi. Collepardo è noto per la sua flora, ricca di specie erboristiche, e le sue copiose sorgenti.

Caratteristiche del territorio:
La natura carbonatica del territorio crea un paesaggio ricco di fenomeni carsici epigei ed ipogei, tra cui canyon, sorgenti, grotte e pozzi verticali. Di particolare interesse sono il canyon e le sorgenti del Fiume Cosa, la Grotta dei Bambocci e il Pozzo d'Antullo, tutti geositi di grande valore all'interno del Parco Naturale dei Monti Ausoni e Lago di Fondi.

Itinerario dettagliato:
1. Grotte dei Bambocci:
L'itinerario inizia con una visita guidata alle spettacolari "Grotte dei Bambocci". Queste grotte presentano stalattiti e stalagmiti dalle forme zoo-antropomorfe, creando un'atmosfera fiabesca e affascinante.
2. Sentiero escursionistico:
Usciti dalla grotta, si percorre circa un chilometro di strada asfaltata. Sulla destra, inizia il sentiero escursionistico segnalato CAI – LH8+LHT4 "Valle dei Santi". Questo tracciato, coperto dalla vegetazione arborea e con scorci su falesie calcaree, segue il letto del Fiume Cosa. Attraversando ponticelli in legno, si può godere di un percorso naturalistico unico.
3. Ponte dei Santi:
Dopo circa quattro chilometri, si raggiunge il Ponte dei Santi, costruito nell'XI secolo per volontà di San Domenico da Foligno. Questa struttura storica è un simbolo dell'antico collegamento tra i monasteri del territorio.
4. Certosa di Trisulti:
Proseguendo lungo la Strada Provinciale 224, dopo circa due chilometri, si arriva alla Certosa di Trisulti. Lungo il percorso, è possibile visitare il monastero di San Domenico e l'Eremo omonimo. La Certosa è un luogo di grande valore storico, culturale e artistico, assolutamente da visitare.
Questo percorso offre un'immersione completa nella natura e nella storia dei Monti Ernici, ideale per chi cerca un'esperienza escursionistica avvolgente e intrigante. Invitiamo tutti a scoprire queste meraviglie ad agosto, un periodo perfetto per godere appieno delle bellezze del territorio.

SARANDREA®

LIQUORERIA - ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

Via D'Alatri, 3/b

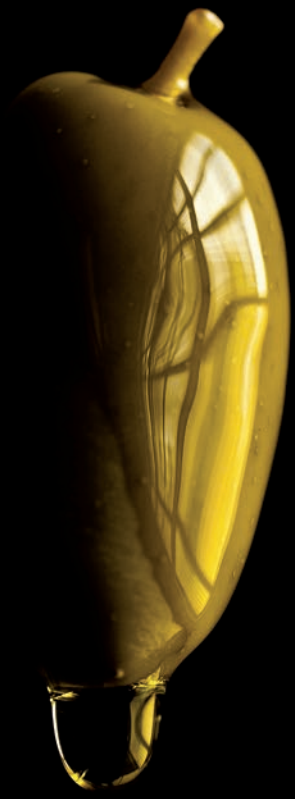
03010 **Collepardo** (FR)

Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351

info@sarandrea.it



www.sarandrea.it



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



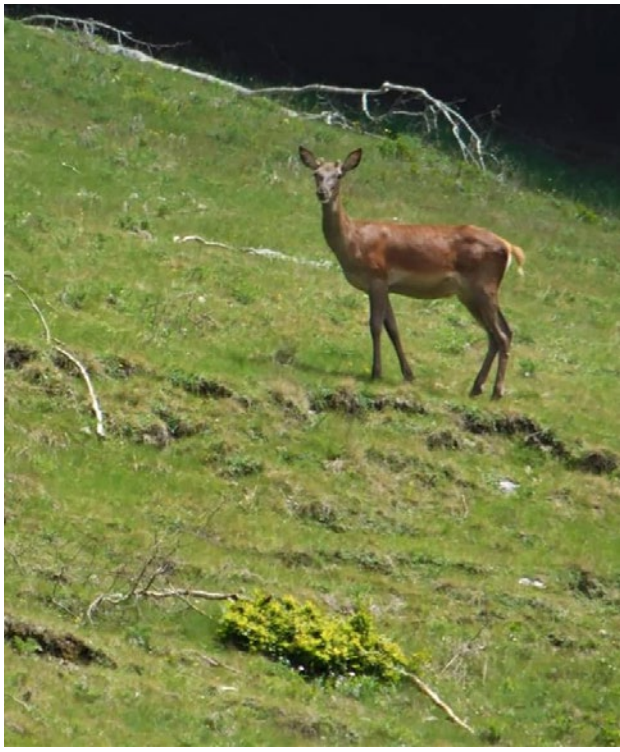
www.frantoiocerquozzi.it

Percorso escursionistico: Prati di Mezzo – Fonte Fredda – Valle Venafrana

L'escursione proposta si sviluppa nel suggestivo altopiano di Prati di Mezzo, situato nel comune di Picinisco, a circa 12 km dal centro abitato. Questo pianoro montano è alla base delle suggestive Cime delle Mainarde, che rappresentano il confine naturale tra Lazio e Molise, nel Parco Nazionale Lazio Abruzzo e Molise.

Caratteristiche storiche e naturali:
Le Mainarde, parte della Linea Gustav, sono state teatro di sanguinosi scontri durante la seconda guerra mondiale. Questo territorio è anche storicamente utilizzato dai pastori transumanti ed è rinomato per la produzione del pecorino DOP.

Itinerario dettagliato:
1. Partenza da Prati di Mezzo:
Partendo dal parcheggio di Prati di Mezzo (1401 m), si prende la sterrata sulla destra, lasciandosi alle spalle la pineta dell'area camping e il punto di ristoro "Il Baraccone". Si aggira il Monte Nese (1632 m) salendo lungo la Valle Forestella.
2. Valle Forestella e Sentiero CAI – N2:
Il tracciato segue l'ombra dei faggi ancorati sulle rocce. Usciti dal margine del bosco, si apre la vista su un pianoro solcato da rivoli d'acqua e vecchie cinture in pietra. Si intercetta il sentiero ufficiale CAI – N2, che con lieve pendenza ci porta in un paesaggio lunare arricchito da prati verdi e massi erratici trasportati da un antico ghiacciaio.
3. Monte Predicopeglia e Monte Forcellone:
L'itinerario attraversa una valle racchiusa tra Monte Predicopeglia (1946 m) e Monte Forcellone (2030 m). Questo territorio ospita il Camoscio appenninico, l'Aquila Reale, il Biancone e altre specie protette.
4. Sorgente Fonte Fredda:
Proseguendo lungo il sentiero CAI – N2, si giunge alla sorgente Fonte Fredda, le cui acque emergono alla base del Monte Cavallo (2039 m). Dopo una pausa, si continua per un breve tratto aggirando la sella Nord del Monte Cavallo.
5. Valle Venafrana:
Si arriva infine in Valle Venafrana, a circa 1758 m di quota, dove si possono ammirare le vette circostanti: Coste dell'Altare, Monte a Mare (2160 m), La Metuccia (2102 m), La Meta (2242 m), Monte Mare (2020 m) e Monte Ferruccia (2005 m).
6. Ritorno a Prati di Mezzo:
Il ritorno avviene sul sentiero N2, seguendo la pista da sci nel tratto finale, piegando verso Nord e lasciando a sinistra Monte Nese, ritornando infine a Prati di Mezzo.
Questo percorso offre un'immersione nella natura e nella storia delle Mainarde, con paesaggi mozzafiato e una fauna protetta. Un'esperienza imperdibile per gli amanti della montagna e della storia.





Velo di calamaro, pesche e ravanelli

Questa ricetta non è solo un piatto da servire, ma un invito a fermarsi e assaporare ogni momento, a celebrare la bellezza della stagione e la gioia di stare insieme. Perfetto per sorprendere i tuoi ospiti durante una cena sotto le stelle, il piatto trasforma ingredienti semplici in un'esperienza memorabile, rendendo omaggio alla generosità e alla magia dell'estate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 calamari
- 1 burrata
- 2 limone
- 2 pesche
- zucchero di canna
- 1 vasetto di yogurt greco naturale
- 200 gr di ravanelli
- olio evo
- sale e pepe
- colatura di alici
- 1 spicchio di aglio
- pane raffermo
- peperoncino (facoltativo)
- erbe aromatiche (finocchietto e rosmarino)

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DEI CALAMARI:

Lavate e pulite i calamari. Tagliateli a metà e con un coltello affilato ricavate delle fette sottili. Condite con sale e olio e lasciate marinare. Tagliate i tentacoli in piccoli pezzi e teneteli da parte.
Salsa di ravanelli:
Inserite le bucce dei ravanelli in un mixer e iniziate a frullare. Aggiungete 3 cucchiai di yogurt, un giro di olio e frullate di nuovo. Filtrate e aggiustate di sale.

SALSA DI PESCHE:

Sbucciate e tagliate in piccoli pezzi le pesche. In un pentolino, spremete il succo di un limone, unite le pesche, il sale, lo zucchero di canna e il peperoncino. Fate cuocere per circa 15 minuti, aggiungendo acqua se necessario. Frullate il composto fino ad ottenere una salsa liscia ed omogenea.

PREPARAZIONE DELLA BURRATA:

Condite la burrata con olio, sale, pepe e succo di limone. Frullatela e disponetela poi in una sac à poche.

COTTURA DEI CALAMARI E PANE:

Riducete il pane in briciole. In una padella, versate la colatura di alici e un po' di olio, unite il pane e i tentacoli dei calamari. Fate cuocere per circa 3 minuti a fuoco vivace.
In una casseruola, portate a bollore l'acqua salata. Con l'aiuto di un colino a rete, immergete i calamari e fateli lessare per circa 20 secondi. Asciugateli per bene e lasciate raffreddare.

IMPIATTAMENTO:

Utilizzando un ring da cucina, disponete prima i calamari, poi la burrata a ciuffi, seguita dalla salsa di ravanelli e dalla salsa di pesche. Completate con i tentacoli e il pane per un effetto croccante. Guarnite con erbe aromatiche come finocchietto e rosmarino.

tradizione, esperienza, selezione

Dino Limiti

Marino Italy



www.dinolimiti.it

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



DUE DONNE VINCITRICI ALLA X EDIZIONE DEL FESTIVAL DEI CONSERVATORI A FROSINONE

“Musa, Na vita fa, Un bacio alla stazione, 10 Febbraio e Polvere”

Cinque pezzi che hanno reso la cantante e musicista Bambina Cesario la vincitrice del Festival dei Conservatori 2024.
Una giovane cantante e musicista che, con la sua voce elegante e la sua straordinaria capacità interpretativa, ha saputo conquistare il pubblico e la critica, trasformando ogni nota in un'esperienza emozionale unica.



Come raccontatore teatrale, mi trovo spesso a descrivere le emozioni profonde che il teatro riesce a suscitare. Ma in questa occasione, di fronte alla bravura e all'intensità di una giovane cantante, non ho potuto fare a meno di utilizzare le mie parole per esprimere la bellezza che Bambina Cesario riesce a trasferire attraverso le sue canzoni.

L'evento, impeccabilmente organizzato, ha visto la partecipazione di **due donne straordinarie**, capaci di regalare qualcosa di speciale a un pubblico che ha gremito l'arena per tutte le serate. Tuttavia, mi rammarico di notare la scarsa presenza giovanile tra gli spettatori, una mancanza che ritengo sia dovuta a una comunicazione poco efficace nel coinvolgere i giovani, forse ancorati all'idea delle prime edizioni dal sapore più classico. Un'occasione persa per scoprire una musica eccezionalmente ben fatta.

La mia attenzione, però, è stata catturata dalla vincitrice, **Bambina Cesario** (proveniente dalla Scuola di alta formazione artistica musicale romana "**Saint Louis**"). Con una grazia innata nel cantare i suoi pezzi, ha saputo trasformare il palco in un luogo di introspezione e riflessione. Bambina, accompagnata dalla sua fedele chitarra Martina, scrive canzoni per esorcizzare i sentimenti, per dare voce a ciò che spesso resta nascosto nel profondo dell'animo.

Le sue performance, **una catarsi interiore**, hanno saputo emozionare gli ascoltatori ma soprattutto i giudici, lasciando un segno indelebile nelle loro anime. Le sonorità pop, impreziosite da influenze jazz, hanno creato un connubio perfetto tra dolcezza, profondità, forza e intraprendenza. Ogni canzone di Bambina è un viaggio dentro se stessi, un invito a fermarsi e riflettere, a lasciarsi trasportare dalle emozioni.

Parlando con lei, ho percepito quanto le sue canzoni siano un rifugio, una via d'uscita per esprimere ciò che le parole non riescono a dire. Bambina Cesario, con il suo talento e la sua dedizione, trasforma il mondo che la circonda in arte, portando avanti un viaggio musicale che promette di emozionare e ispirare ancora per molto tempo.

A questo punto le ho chiesto cosa intenda per 'catarsi interiore', e lei, pur essendo molto giovane, mi ha risposto:

per "**catarsi interiore**" si riferisce a un'esperienza di purificazione o liberazione emotiva che avviene all'interno di una persona. Questo concetto ha radici nella filosofia aristotelica, è il processo mediante il quale il pubblico, attraverso le emozioni di pietà e paura suscitate dalla tragedia, raggiunge uno stato di purificazione e rinnovamento.

Nel contesto della musica e delle performance artistiche, una "**catarsi interiore**" indica un profondo rilascio emotivo che l'artista provoca nel pubblico o in se stesso tramite l'arte. È un momento in cui le emozioni represse o non espresse trovano finalmente un canale di uscita, portando sollievo, comprensione e spesso un senso di rinnovamento personale.

Il Festival dei Conservatori 2024 ha trovato in **Bambina Cesario** una vincitrice degna di questo titolo, capace di incarnare l'essenza della musica e di regalare al pubblico momenti di pura magia. Una giovane artista che, con la sua voce e la sua chitarra, ci ha ricordato il potere delle note di toccare il cuore e l'anima di chi ascolta.

Ma parlavo di due donne. Un altro premio lo avrei sicuramente dato alla presentatrice e anima del festival, Mary Segneri. La sua presenza sul palco è stata coinvolgente, la sua professionalità entusiasmante, ma ciò che ha colpito più di tutto è la sensibilità con cui riesce a comunicare.



Mary Segneri non è solo una presentatrice, è un'interprete dell'anima del festival.
La sua capacità di introdurre gli artisti con parole che risuonano di autenticità e calore crea un'atmosfera unica. Ogni sua presentazione è un invito a vivere pienamente ogni momento. Mary riesce a costruire un ponte emotivo tra il palco e il pubblico, rendendo ogni serata un'esperienza memorabile. Il suo modo di interagire con gli artisti e il pubblico, con una sensibilità e una grazia rare, aggiunge un valore inestimabile al festival.
Mary Segneri è il cuore pulsante del **Festival dei Conservatori**. La sua passione, il suo entusiasmo e la sua empatia non solo esaltano le performance degli artisti, ma elevano l'intero evento. La sua presenza è stata una luce guida, capace di illuminare il talento di ogni partecipante e di avvolgere il pubblico in un abbraccio caloroso e accogliente.
La manifestazione non è stata solo un trionfo musicale grazie a Bambina Cesario e a tutti gli artisti partecipanti, ma anche un trionfo di professionalità e coinvolgimento grazie a Mary Segneri. La sua abilità di trasformare ogni parola in un momento di pura emozione ha reso questa edizione un evento memorabile, capace di toccare le corde più profonde dell'anima.
Gli ultimi complimenti vanno a un'altra figura femminile, la direttrice di Frosinone della Banca Popolare del Cassinate **Michela Fiore**. Grazie alla sua fiducia in questa manifestazione e al contributo della banca, è stato possibile realizzare questo straordinario evento a Frosinone.
E per concludere, mi rivolgo a un mondo ancora troppo spesso legato al patriarcato: la presenza e il talento delle donne arricchiscono il nostro mondo, rendendolo più luminoso e pieno di speranza.
Con le donne, il mondo è indubbiamente migliore.




CHIARA D.®
YOUNIQUE
SALDI
FINO AL 50%
Corso della Repubblica, 79 - Frosinone (ITALY) +39 0775 854279 - info@chiarad.it - www.chiarad.it

PIANETA BIRRA

un viaggio di avvicinamento all'antico fermentato



Con l'arrivo del caldo estivo di agosto, non c'è niente di meglio di un boccale di birra fresca per rinfrescarsi. In questo periodo, la birra diventa la compagna perfetta per le nostre giornate, grazie alla sua capacità di dissetare e regalare momenti di puro piacere. La birra, con il suo processo di fermentazione naturale, è già un lievito di per sé, rendendola unica nel suo genere e diversa da altre bevande fermentate. Vi invito a scoprire le particolarità di alcune delle birre più amate e apprezzate, e a lasciarvi sorprendere dai loro abbinamenti culinari, perfetti per questa stagione estiva. Spero che questa lettura possa avvicinarvi a un mondo che merita di essere conosciuto e apprezzato tanto quanto quello del vino. Salute!

di *Alessia Mirone*

Da sommelier e appassionata di birra, ho sempre trovato affascinante il mondo delle fermentazioni. È un universo ricco di storia, tradizione e innovazione. È proprio questa curiosità e voglia di scoprire che mi ha portato a scrivere su questa nuova rubrica "**Pianeta birra**". Voglio condividere con voi un'introduzione al meraviglioso mondo della birra. Questo non è solo un elenco di stili e caratteristiche, ma un invito a esplorare e a lasciarsi sorprendere dai mille volti di una bevanda che, come il vino, sa raccontare storie uniche e affascinanti.
Questo viaggio di avvicinamento al mondo della birra sarà strutturato verso la conoscenza delle birre più e meno conosciute, **per terminare con quelle artigianali che è un settore tanto in crescita anche nel nostro territorio**. In questo primo appuntamento vi accompagnerò in un viaggio tra aromi e sapori, illustrandovi le peculiarità di alcune delle birre più amate e apprezzate. Gli abbinamenti gastronomici proposti sono scelti in base al mio personale gusto e piacere di mangiare, e sono solo alcuni esempi delle infinite possibilità di accostamenti che questo mondo offre. Spero che questa lettura possa avvicinarvi a un mondo che merita di essere conosciuto e apprezzato tanto quanto quello del vino.
Salute!



Una questione di fermentazione

La birra si distingue principalmente per due grandi famiglie di fermentazione: alta e bassa. Questa distinzione dipende dalla posizione del lievito durante il processo di fermentazione e dalla temperatura a cui avviene. Le birre ad alta fermentazione (Ale) utilizzano lieviti che lavorano a temperature più elevate (fino a 25 gradi) e tendono a galleggiare sulla superficie. Questo metodo, utilizzato per birre come le **Saison** e le **Weiss**, conferisce una complessità di aromi e sapori unici. Le birre a bassa fermentazione (**Lager**), invece, fermentano a temperature più basse (tra 5 e 15 gradi) con lieviti che si depositano sul fondo del tino. Questo processo produce birre pulite e rinfrescanti come le **Pilsner** e le **Helles**, adatte a essere gustate tutto l'anno.

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

Viaggio tra gli stili di birra e abbinamenti gastronomici

Pilsner
Originaria della città ceca di Pilsen, la Pilsner è una birra dorata, limpida e decisamente luppolata. Con note di luppolo accentuate e un carattere secco, è una delle birre più popolari al mondo. Il suo nome è un omaggio al mastro birraio bavarese Josef Groll, che la perfezionò in Boemia. La Pilsner, con una gradazione alcolica tra il 4% e il 5%, è perfetta per ogni stagione. **Abbinamento consigliato**: si sposa bene con pesci grassi come il salmone e piatti a base di carne con salse dolci.

Weissbier
Le Weissbier, o birre di frumento, sono famose per la loro dolcezza cremosa e gli aromi di banana e chiodi di garofano, donati dal lievito utilizzato. Con almeno il 50% di frumento nel loro malto, queste birre sono una celebrazione della tradizione bavarese e sono ideali per le giornate estive. La loro gradazione alcolica si aggira intorno al 4-5%. **Abbinamento consigliato**: perfette con sushi, insalate di pollo Caesar e pretzel salati.

Birra Bianca
Conosciuta anche come Blanche o Witbier, la Birra Bianca è una bevanda ad alta fermentazione, opaca e speziata. Prodotta con una combinazione di malto d'orzo e frumento non maltato, questa birra è caratterizzata da una texture opalescente e un sapore rinfrescante, perfetto per l'estate. Con una gradazione alcolica del 5.5%, è una delle birre più versatili. **Abbinamento consigliato**: ideale con insalate leggere, ceviche e formaggi freschi come feta e caprino.

IPA (India Pale Ale)
Le IPA sono celebri per il loro intenso profilo luppolato e i sapori amari e aromatici. Con un colore che varia dal dorato all'ambrato e note di agrumi e frutti tropicali, le IPA sono il risultato di un metodo di alta fermentazione. La loro origine è contesa tra storie del XVII e XVIII secolo, ma ciò che è certo è che sono diventate una delle birre più amate dai consumatori di tutto il mondo. La gradazione alcolica delle IPA è solitamente intorno al 5%. **Abbinamento consigliato**: si abbina bene a piatti speziati come curry, barbecue e formaggi stagionati.

Bock
Le birre Bock sono lager con un'elevata gradazione alcolica, spesso intorno al 6-7%. Con un corpo medio e un profilo aromatico maltato, queste birre sono ideali per le stagioni più fredde. La Bock si presenta in diverse varianti, come la Dunkel Bock, Festbock, Doppelbock e Maibock, ognuna con le sue caratteristiche uniche. **Abbinamento consigliato**: ottima con piatti robusti abbinati con Cajun, jerk e carni arrosto.

Questo viaggio nel mondo della birra è solo un assaggio di ciò che questa bevanda ha da offrire. Ogni stile ha la sua storia, le sue tecniche di produzione e i suoi sapori distintivi.
Invito tutti gli appassionati a esplorare e a scoprire le meraviglie della birra in questo viaggio di avvicinamento al mondo di questo antico fermentato. Salute!





Rigacuore estiva alla parmigiana

L'estate è un momento magico, un'esplosione di colori, profumi e sensazioni che risvegliano i sensi e invitano alla scoperta di sapori nuovi e sorprendenti. In questo periodo dell'anno, il desiderio di piatti freschi e genuini diventa protagonista delle nostre tavole, e questo piatto è l'incarnazione perfetta di questa stagione.
Ideale per una cena estiva all'aperto, magari accompagnato da un bicchiere di vino bianco frizzante, questa mia creazione vi farà innamorare al primo assaggio, regalando un'esperienza culinaria che racchiude tutta la bellezza e la gioia dell'estate.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di Rigacuore
- 1 melanzana media
- Basilico qb
- Olio extravergine d'oliva qb
- Sale qb, 1 spicchio d'aglio
- Pomodori torpedino (q.b.)
- Burrata qb

PREPARAZIONE

Preparazione delle chips di melanzane

- Con un pelapatate, tagliare l'esterno della melanzana.
- Tagliare le bucce finemente a julienne.
- Friggere le bucce in olio bollente fino a doratura.
- Scolare su carta assorbente e salare leggermente. Mettere da parte.

Preparazione della passata di pomodoro torpedino

- Lavare e tagliare i pomodori torpedino a metà.
- In una pentola, cuocere i pomodori a fuoco medio con un filo d'olio per circa 10-15 minuti, fino a quando saranno morbidi.
- Passare i pomodori cotti al passaverdure per ottenere una passata liscia. Mettere da parte.

Preparazione della salsa

- Tagliare una melanzana a cubetti.
- In una padella, soffriggere l'aglio in olio extravergine d'oliva fino a doratura.
- Aggiungere i cubetti di melanzana e rosolarli bene.
- Salare e aggiungere abbondante basilico.
- Una volta ben rosolata la melanzana, aggiungere la passata di pomodoro torpedino.
- Far cuocere per 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Preparazione della pasta

- Portare a ebollizione una pentola d'acqua con sale.
- Cuocere la Rigacuore fino a quando sarà al dente.

Mantecatura

- Scolare la pasta e unirla alla salsa preparata.
- Mantecare la pasta nella salsa per amalgamare bene i sapori.

Impiattamento

- Distribuire la pasta nei piatti.
- Aggiungere pezzetti di burrata sulla pasta.
- Guarnire con foglie di basilico fresco.
- Completare con le chips di melanzane fritte per un tocco croccante.

Ecco pronta la vostra Rigacuore estiva alla parmigiana, un piatto che celebra l'estate con ogni singolo ingrediente. Buon appetito!



DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA

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

ALESSANDRA FANALI, ORGOGLIO CIOCIARO, RAPPRESENTERÀ L'ITALIA ALLE OLIMPIADI DI PARIGI 2024



Alessandra Fanali, 25 anni, è pronta a portare alto il nome della Ciociaria sul palcoscenico più prestigioso del mondo sportivo. Nata ad Alatri il 30 luglio 1999, Alessandra ha iniziato il suo percorso nel mondo del golf presso il rinomato Golf Club Fiuggi, fondato nel 1928. Questo club, immerso nella splendida cornice naturale di Fiuggi, è stato il luogo dove Alessandra ha coltivato la sua passione per il golf fin dalla tenera età.

La carriera di Alessandra è caratterizzata da una serie di successi fin dagli esordi. Dopo aver iniziato a giocare al Golf Club Fiuggi, ha proseguito la sua formazione negli Stati Uniti, laureandosi in Sport Business all'Arizona State University. Durante la sua carriera dilettantistica, Alessandra ha ottenuto numerosi riconoscimenti, tra cui la partecipazione alla Junior Solheim Cup con il team Europe. Professionista dal settembre 2022, attualmente è tesserata con il Marco Simone Golf & Country Club, continuando a distinguersi per il suo talento e la sua dedizione.
Alessandra ha guadagnato la qualificazione per le Olimpiadi di Parigi grazie alle sue eccezionali performance, che l'hanno vista piazzarsi tra le migliori azzurre nel ranking mondiale. Tra i suoi traguardi più recenti si annoverano il secondo posto al Ladies European Tour nella tappa piemontese e un risultato analogo nel Magical Kenya Open. La sua determinazione e il suo talento la rendono una delle atlete più promettenti della squadra italiana.
Il torneo olimpico di golf femminile si disputerà dal 7 al 10 agosto 2024 presso il Le Golf National di Saint-Quentin-en-Yvelines, Parigi. Alessandra sarà in competizione con alcune delle migliori golfiste del mondo, tra cui Nelly Korda e la giapponese Yuka Saso, mentre la francese Celine Boutier cercherà di brillare davanti al pubblico di casa. Questa competizione rappresenta una straordinaria opportunità per Alessandra di dimostrare il suo valore su un palcoscenico internazionale.
La partecipazione di Alessandra Fanali alle Olimpiadi è motivo di grande orgoglio per la Ciociaria, una terra ricca di eccellenze sportive. Questa regione ha già visto atleti come Fabrizio Donato nel salto triplo, Sven Paris nel pugilato, Ambra Migliori nel nuoto e Brenda Spaziani nei tuffi portare alto il nome della Ciociaria ai Giochi Olimpici. La storia di Alessandra è una testimonianza della passione e del talento che fioriscono in questa parte d'Italia.
Mentre attendiamo con ansia di vedere Alessandra competere a Parigi, le auguriamo tutto il meglio per questa avventura olimpica. Ad Alessandra va un sincero in bocca al lupo da tutti gli appassionati ciociari, non solo del golf, e da noi di Ciociaria&Cucina Excellence.

UN ORGOGLIO PER LA CIOCIARIA



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

ANGELO PO: PRONTA CONSEGNA A PREZZI IMBATTIBILI!

Contattaci o vieni a trovarci nel nostro showroom per un preventivo personalizzato



ARMADIO FRIGORIFERO
-20°C ÷ -10°C
GN 2/1 ACCIAIO ANTIMPRONTA



ARMADIO
FRIGORIFERO -2°C
÷ +8°C GN 2/1



ARMADIO FRIGORIFERO
0°C ÷ +10°C
GN 2/1 ACCIAIO ANTIMPRONTA

www.ristorimpianti.com

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**
Via Maria, 357 – loc. Castelmassimo - 03029 – VEROLI (FR)
Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com

ANGELO PO · CARPIGIANI · IRINOX The Freshness Company® · ASSOGI CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI



dolce o salato

Aurora

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







S.S. 155 Km 6,900, 03011 Alatri | Tel. 0775 403014

Laboratorio Artigianale

L'Amaretto®
di Guarcino



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



LA TRADIZIONE ARTIGIANALE DEL PASTIFICIO GIZZI.

Un'esperienza di gusto al centro storico

Nel cuore di Frosinone, il Pastificio Gizzi si distingue come simbolo di tradizione e qualità nella produzione di pasta fresca artigianale. Guidato con passione da Paolo Gizzi, questo pastificio rappresenta l'eccellenza grazie alla cura e all'autenticità dei suoi prodotti.
Erede di una lunga tradizione familiare, ha trasformato il laboratorio in un tempio della pasta fresca. Con la sua formazione e un profondo amore per la cucina italiana, ha saputo integrare tecniche moderne con le antiche ricette di famiglia. Ogni pezzo di pasta è il risultato di una dedizione alla perfezione che si può gustare ad ogni boccone.

Materie prime di eccellenza

Il segreto del successo di Paolo risiede nella selezione delle materie prime. Utilizza solo le migliori farine italiane, come la rinomata semola di grano duro di Altamura, uova fresche da galline allevate a terra e ingredienti locali. La filosofia del "km 0" è al centro della produzione, sostenendo i produttori locali e garantendo un prodotto di altissima qualità.
Visitare il Pastificio Gizzi è un viaggio sensoriale. I clienti possono osservare da vicino il processo di produzione, effettuato con macchinari artigianali perfettamente mantenuti. Questi strumenti non solo danno alla pasta una texture unica, ma rappresentano anche un legame tangibile con la tradizione.

Un'offerta varia e gustosa

Il Pastificio Gizzi propone una vasta gamma di prodotti freschi che soddisfano ogni palato.
Tra le specialità:
Ravioli
Tortellini
Gnocchi e gnocchetti
Fettuccine e fini fini
Lasagne e cannelloni

Impegno e innovazione

Paolo Gizzi è costantemente alla ricerca di nuove combinazioni di sapori e tecniche innovative per migliorare l'esperienza culinaria dei suoi clienti. Collaborazioni con chef locali è una delle iniziative per promuovere la cultura della pasta artigianale.
Paolo è sempre disponibile a fornire consigli sulla preparazione dei suoi prodotti con piatti d'autore. La sua passione contagiosa e la qualità delle sue creazioni fanno innamorare chiunque visiti il pastificio.
Il Pastificio Gizzi è un esempio luminoso di come tradizione e innovazione possano convivere armoniosamente. Grazie alla sua passione, alla qualità delle materie prime e all'attenzione ai dettagli, continua a deliziare i palati di tutti i suoi clienti, offrendo un'autentica esperienza gastronomica.
Visitare il Pastificio Gizzi non è solo un viaggio nel gusto, ma anche un'immersione nella cultura e nella storia della pasta artigianale.

Pastificio Gizzi - Via Giuseppe Garibaldi, 12, 03100 Frosinone - Telefono: 0775 250658

CAFFÈ FILOSOFICO A FERENTINO ESPERIENZA DINAMICA DI DIALOGO SULLA CULTURA

Se qualcuno pensa che la Filosofia sia una disciplina chiusa in se stessa, un sapere per iniziati o per sognatori di mondi perduti, si sbaglia. Oggi più che mai filosofia è sinonimo di creatività. La filosofia non solo è stato il più antico sapere dell'uomo occidentale, ma è anche quello che nei secoli si è sempre dimostrato il più aperto a cogliere i segni dei tempi, le innovazioni epocali, le discontinuità culturali. Questo valeva per Socrate e Platone nell'Atene classica, questo vale oggi di fronte all'esplosione della civiltà della conoscenza, al trionfo di Internet, di Facebook, dei social in genere e della comunicazione multimediale.



di ***Biancamaria Valeri***

Nel 2009, in collaborazione con l'**Antico Caffè** di Italo Pompeo in Piazza Matteotti a Ferentino (oggi purtroppo chiuso), venne organizzato un punto di incontro e discussione su temi di rilevante interesse pubblico, in cui il dibattito si svolgeva attorno ai tavoli di un caffè, senza relatore, ma con ospiti "esperti" nella sapienza della vita.
Veniva introdotto un tema di rilevanza intellettuale e gli interventi fluivano seguendo il metodo socratico della ricerca. Il "caffè" era aperto a tutti coloro che amavano confrontarsi liberamente su qualsiasi argomento di vasto interesse e partecipazione, senza timore di valutazioni, senza trovare soluzioni ma lasciando aperto il dibattito tra amici. L'occasione dei discorsi era "filosofica", ma senza riferimenti a situazioni cattedratiche. Come sosteneva il grande Aristotele "L'Uomo filosofa per natura"; per il Filosofo "filosofare è ragionare"! Un esempio di quello che si svolgeva nelle riunioni mensili e domenicali? Ecco la cronaca dell'incontro svoltosi domenica 19 aprile 2029. "Domenica 19 aprile 2009 si è svolto il secondo incontro del Caffè filosofico di Ferentino. Gli intervenuti si sono riuniti nell'antico Caffè di Italo Pompeo in Piazza Matteotti per discutere su un tema di alto profilo culturale: Amore e Morte.

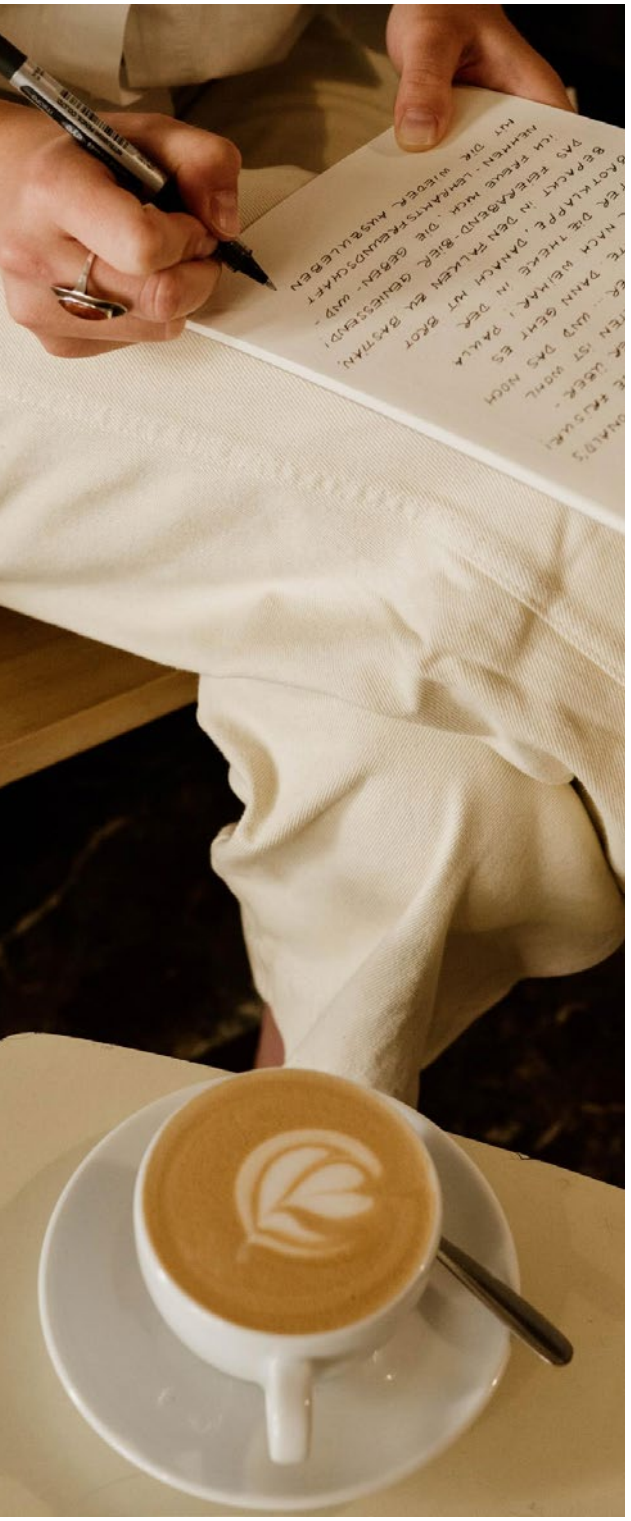
La discussione è stata aperta con il componimento di Aurelio Massidda, Aprimi, sorella mia, amica



e il campo della ricerca. L'intento era di favorire l'esercizio libero del pensiero, il dialogo aperto e franco, il rispetto delle reciproche posizioni, l'esistenza di una community sempre aperta e creativa, l'utilizzo anche della rete per continuare a comunicare osservazioni, riflessioni sui temi del dibattito. Anche il becero social può divenire veicolo di comunicazione alta e culturale… se lo sai utilizzare.

Caffè filosofico: un incontro di serena conversazione

mia, riflessioni poetiche sul Cantico dei Cantici 5,2. In un riuscito duetto tra i due amanti il Poeta mette in luce le sfumature emotive ed emozionali che il sentimento amoroso suscita nell'Uomo e nella Donna; ma, particolarmente, è messa in luce la duplice natura di Amore, che viene trovato solo quando si cerca e viene svelato solo quando lo si ri-conosce nel silenzio e nell'ascolto interiore, dopo aver percorso esperienze di solitudine e abbandono, dopo aver percorso "basiliche d'incenso e baracche puzzolenti", dopo



aver lasciato “le calde vesti della mia pelle per mettere in cammino la mia nudità”. Amore e Morte scandiscono il cammino della conoscenza fin dagli albori del pensiero filosofico, dai presocratici, quando con Empedocle Amore e Odio sono stati identificati con le forze cosmiche che determinano l’armonia del Cosmo e della Natura.



Nella discussione il discorso è passato attraverso Platone, Aristotele, Cicerone ed è giunto fino ad Hegel e a Freud. Gli intervenuti hanno discettato sulle complesse tematiche con pacatezza di toni e con convinte esperienze personali di vita e di pensiero. La poesia ha aperto la strada allo scandaglio interiore e, attraverso l’analisi delle pieghe dell’animo umano, gli intervenuti hanno rilevato anche i molteplici modi di dire “amore” e le loro implicanze fisiche e metafisiche. Amore come relazione, come opposizione, amore nella sua componente di senso, significati, sensazione, sentimento, emozione, comunione, condivisione, identità e separatezza. L’Amore vive della sua Morte, perché solo quando si muore a se stessi, si ama; e la Morte non è altro che trasformazione della Vita. Amore nasce dal riconoscimento della propria incompletezza e quindi del bisogno di completarsi in un’alterità non solo fisica, ma anche trascendente e valoriale. Al termine della conversazione, che è durata oltre due ore, è stato letto il componimento poetico di Michele Tortorici, Come ogni giorno (da: Michele Tortorici, La mente irretita, Manni 2008, p. 33).

Come ogni giorno
Come ogni giorno
anche oggi hai preso la tua
lenta tazza di caffè con i tuoi soliti
gesti scompigliati che ritornano
e forse pesano, ma a te, Roberta, accadono
con una leggera noncuranza.
Si accende così la tua giornata, il tuo
curiosare sempre dove
non troverai risposta e un'ansia
ti penetra e non trovi
riposati spazi. Si accendono così
le tue giornate, una
dopo l'altra, imbrogli
di pensieri che tormentano
te per non raggiunti assoluti fini. Il tuo continuo
cercare ti rende insana
e bella è come un animale che vorrei
accarezzare e invece è lui
che vince in tenerezza con il suo selvaggio
cuore. Come ogni giorno
anche oggi non sarei capace
di fermarti nel tuo arrischiato
andare. Mi accontento
di guardarti con il tuo caffè che lasci
raffreddare mentre so che la tua mente
tenta nuove avventure e così vive.

(Michele Tortorici)



Il Caffè filosofico ci insegna a essere sempre disponibili per una nuova verità, a porre e a porci domande senza la paura di esporci, perché al Caffè filosofico si sta con gli altri in un rapporto di fiducia e di condivisione e si riscopre il piacere dello stare insieme. Gli incontri del Caffè filosofico di Ferentino sono ripresi sull'onda del successo dell'exhibition di Enzo Arduini, 27 aprile-15 giugno 2024, nella Galleria Harpax e si sono ampliati alla discussione sui temi artistici e valoriali proposti dalla grande mostra. L'interesse dei partecipanti si è rivolto alla storia e all'arte della Cattedrale di Ferentino: un percorso di 1600 anni analizzato in cinque "puntate", che si concluderanno con la visita in situ, per constatare e toccare con mano la meraviglia della cultura.

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.



2024
OLI D'ITALIA
GAMBERO ROSSO

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

Otovision

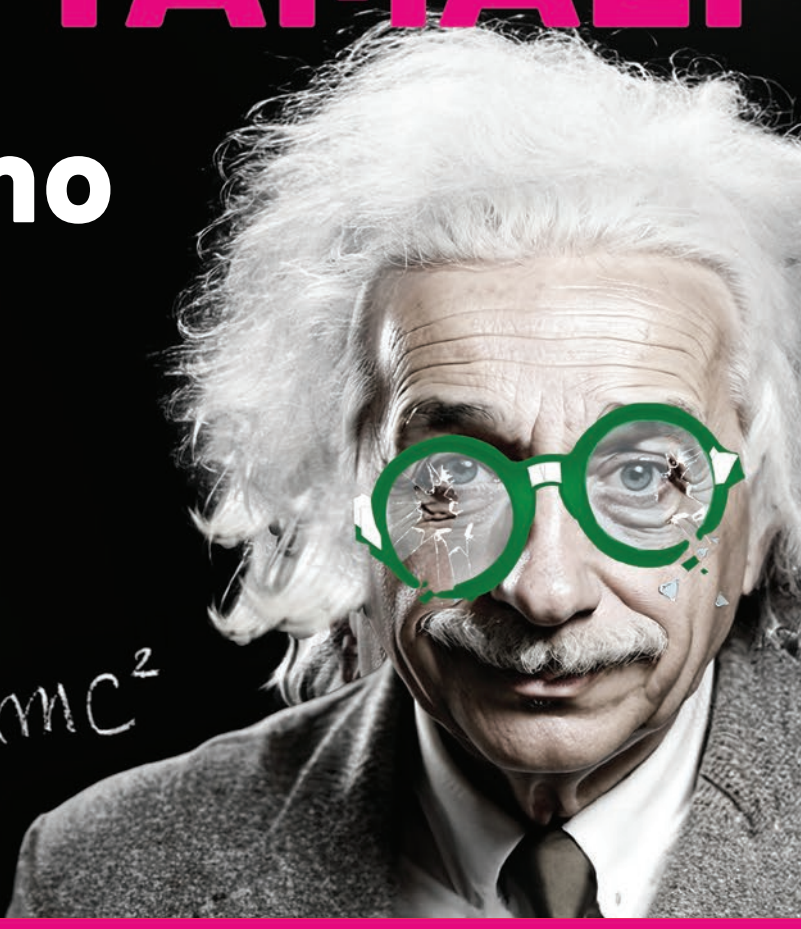
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

I TUOI OCCHIALI HANNO FATTO LA STORIA?

ROTTAMALI

Valgono fino a 500€

per l'acquisto di un occhiale nuovo



Vieni nei nostri centri di

FROSINONE | SORA | CASSINO

Numero Verde 800 500 569

www.otovision.it

L'ESSENZA DELLA LIQUIRIZIA: GOCCIA DI LUSSO

Ogni mese, l'azienda DF Gocce mette in risalto uno dei suoi prodotti, e noi di Ciociaria&Cucina, dopo una degustazione approfondita con i nostri sommelier e bartender, discutiamo e creiamo un cocktail con quel prodotto. Questo mese, il protagonista è Goccianera, un liquore alla liquirizia ideato dalle sapienti mani di Dario Ferri.



DF Gocce è rinomata per i suoi liquori artigianali di alta qualità. Goccianera, uno dei suoi prodotti di punta, è ottenuto da una sapiente infusione di pani e radici di liquirizia pura calabrese, raccolta tra settembre e novembre, garantendo l'uso degli ingredienti più pregiati.
Questo liquore presenta un profumo intenso e avvolgente di liquirizia pura, con una consistenza densa e un sapore morbido e persistente. Si caratterizza per le sue qualità digestive, rendendolo perfetto per il piacere del dopo pasto. La liquirizia, nota per le sue proprietà benefiche, contribuisce a creare un prodotto non solo delizioso, ma anche salutare.
Dario Ferri ha saputo trasformare antiche ricette in piccoli capolavori di sapori intensi, grazie alla sua profonda conoscenza dell'arte della distillazione e alla sua continua ricerca dell'eccellenza. Il suo impegno ha portato DF Gocce a ottenere numerosi riconoscimenti internazionali, consolidando la reputazione dell'azienda nel panorama dei liquori di alta qualità.

Un buon cocktail è più di una semplice combinazione di ingredienti; è un'esperienza che coinvolge i sensi, dal profumo iniziale al sapore persistente che rimane sul palato. Il cocktail esalta le note distintive di Goccianera, un liquore alla liquirizia di alta qualità, trasformando ogni sorso in un viaggio sensoriale.
La creazione di questo cocktail prende ispirazione dalla ricca tradizione della mixology, un'arte che si è evoluta nel corso degli anni per combinare sapientemente distillati, correttori e aromi, offrendo un equilibrio perfetto tra struttura, aroma e colore.

Ingredienti:
- 50 ml di Goccianera
- 20 ml di Rum scuro
- 15 ml di sciroppo di zucchero
- 10 ml di succo di limone fresco
- Ghiaccio, Scorza d'arancia per guarnire
-

Preparazione:
Riempire uno shaker con ghiaccio.
Aggiungere Goccianera, Rum scuro, sciroppo di zucchero e succo di limone.
Shakerare energicamente fino a raffreddare il contenuto.
Filtrare il mix in un bicchiere old-fashioned riempito di ghiaccio.
Guarnire con una scorza d'arancia.
Questo cocktail esalta le note profonde e aromatiche di Goccianera, offrendo una bevanda sofisticata e avvolgente, perfetta per ogni occasione speciale.

GOCCIANERA



WWW.DFGOCCE.COM

DF®
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

IL MUSEO DEI CUORI INFRANTI

Quando si parla d'amore si pensa al lato romantico e passionale di ogni singola relazione, all'iniziale batticuore, al corteggiamento, a tutte le fasi attraverso le quali si percorre questo cammino di condivisione e unione. E, spesso, ne scopriamo anche il lato letterario. Le grandi storie, vere o immaginarie, che hanno riempito pagine e tomi di parole appassionate.



di ***Livia Gualtieri***

Non è così spontaneo, invece, pensare alla fine del viaggio amoroso, a quando un sentimento finisce e due persone che si erano amate si separano. Il più delle volte, questo si traduce in un senso di vuoto, di lutto, portando con sé liti e recriminazioni, accuse reciproche e strascichi polemici. Ma non sempre è così. Ci sono anche storie che finiscono in maniera civile, con reciproca consapevolezza che tutto è in continuo divenire e, come tale, può mutare e avere un termine. E, proprio da una situazione come questa, è nato un inconsueto museo che vuole essere un inno all'amore un po' alternativo. Si tratta del Museo delle relazioni interrotte o dei cuori infranti, fondato a Zagabria nel 2006 da due artisti, un tempo compagni di vita, che si erano lasciati e desideravano che la loro storia d'amore non si dissolvesse nel nulla.

Fu così che i due raccolsero gli oggetti che avevano rappresentato il loro amore in una mostra, affinché non andassero perduti. Ogni amore crea una lunga serie di ricordi, tra lettere, regali, fotografie, oggetti per la casa, magari acquistati insieme, che, all'atto finale, divengono protagonisti di suddivisioni tra ex partner o rifiuti, in un impeto quasi iconoclasta di cancellazione di ogni ricordo doloroso. Non così in questo museo che, nel tempo, ha visto aggiungersi e sostituirsi non solo i ricordi dei due fondatori, ma anche quelli di utenti di tutto il mondo che sono invitati ad inviarli, in una raccolta in continua evoluzione, articolata in tre sezioni: una fisica con gli oggetti inviati; una virtuale con un sito sul quale si possono caricare immagini e ricordi scritti ed una interattiva che raccoglie files audio con testimonianze dirette.

Quale che sia la motivazione reale che spinge ogni utente a voler prendere parte a questa iniziativa, c'è una componente terapeutica nell'idea di raccontare le proprie esperienze ad altri. Una sorta di seduta di gruppo in cui superare la perdita attraverso la condivisione e la partecipazione emotiva. Un modo originale per salvare, almeno in parte, l'idea di amore come unione, pur nella separazione. Insieme è sempre il mezzo per affrontare ogni prova della vita in modo costruttivo e tale da lenire il dolore e crescere come esseri umani.

E l'arte, in tutte le sue forme, non può che creare bellezza e indurre riflessione e crescita, anche nelle traversie della vita.





Crocchè di baccalà mantecato al timo

La cucina è un'arte che ci permette di viaggiare attraverso i sapori, esplorando culture e tradizioni diverse con ogni boccone. Ogni ingrediente ha una storia da raccontare e quando si combinano con passione e creatività, possono trasformare un piatto ordinario in un'esperienza culinaria straordinaria. Questo mese, vi propongo una ricetta che celebra il gusto intenso del baccalà e la delicatezza del timo al limone, con un pure allo zafferano: Crocche' di baccalà mantecato al timo su purè di patate allo zafferano.
Le crocche' di baccalà non sono solo un piatto raffinato, ma rappresentano anche un legame affascinante tra lo street food e l'alta ristorazione. Queste crocchette dorate e croccanti, perfette da gustare con le mani in un mercato affollato, trovano una nuova dimensione quando vengono servite su un letto di purè di patate allo zafferano in un ristorante di classe. Questo piatto dimostra che le frontiere tra la cucina di strada e la gastronomia gourmet sono sempre più sottili, e che i sapori autentici possono brillare in qualsiasi contesto.

INGREDIENTI

- 1 kg di baccalà ammollato
- 1 scalogno
- olio di semi di girasole
- 100 g di parmigiano
- timo al limone
- 2 patate
- 1 uovo
- latte
- burro
- pangrattato
- polvere di olive (per decorazione)
- pomodorini (per decorazione)
- zafferano

PREPARAZIONE DEL BACCALÀ:

In un tegame, far sobbollire il baccalà per 10 minuti.
Una volta raffreddato, privarlo della pelle e delle spine.

MANTECATURA DEL BACCALÀ:

Inserire il baccalà nella planetaria e mantecare con olio di semi di girasole a filo.
Ottenere una consistenza spumosa ma solida.
Aggiungere il timo e il parmigiano.
Creare delle sfere e passarle nell'uovo battuto e poi nel pangrattato.
Lasciare riposare in frigorifero per un'ora.
Preparazione del purè di patate allo zafferano:
Bollire le patate e schiacciarle grossolanamente.
Aggiungere parmigiano, zafferano e una noce di burro.

FRITTURA DELLE CROCCHETTE:

Friggere le crocchette in olio di semi di girasole.
Regolare la cottura in base alla dimensione delle crocchette, ottenendo una sfera croccante all'esterno ma morbida all'interno.

IMPIATTAMENTO:

Sulla base del piatto, mettere il purè di patate allo zafferano.
Posizionare la crocchetta di baccalà sopra il purè.
Decorare con pomodorini e polvere di olive.



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

Grigliata di carne per il ferragosto ormai alle porte



INGREDIENTI:

PER LA MARINATURA

- 1 mazzetto di rosmarino
- Olio extravergine di oliva
- Sale
- Pepe

PER LA GRIGLIATA

- 2 spiedini di maiale
- 2 salsicce di maiale
- 2 braciole di maiale
- 2 fette di pancetta di maiale

Ferragosto è alle porte e non c'è niente di meglio di una grigliata di carne per celebrare questa giornata speciale. Per un risultato perfetto, vi consiglio di acquistare la carne di maiale dalla Norcineria La CAR di Patrica e Frosinone. La loro carne è sinonimo di qualità e freschezza, garantendo una grigliata succulenta e saporita.
Vi propongo una ricetta semplice e gustosa, ideale per un pranzo all'aperto con i vostri cari. Salsicce, spiedini, braciole e pancetta, marinati con olio extravergine di oliva, sale, pepe e rosmarino, pronti per essere grigliati alla perfezione. Il profumo della carne che sfrigola sulla griglia vi farà venire l'acquolina in bocca, promettendo un'esperienza culinaria indimenticabile.
Se avete un barbecue, una griglia o una brace, approfittatene! La marinatura, che può durare dalle 2 alle 8 ore, renderà la carne morbida e aromatica. Potete personalizzarla aggiungendo bacche di ginepro, timo, salvia, maggiorana, aglio, vino bianco, succo di limone o senape, secondo i vostri gusti. Prepariamoci a vivere un Ferragosto all'insegna del gusto e della convivialità.

PREPARAZIONE

1. PREPARA LA CARNE PER LA GRIGLIATA

Trita finemente il rosmarino e raccoglilo in una pirofila insieme ai grani di pepe.
Aggiungi un giro d'olio d'oliva e miscela il tutto.
Aggiungi le braciole e la pancetta, marinale per almeno 2 ore con una presa di sale e un altro filo d'olio. Copri con pellicola trasparente e tieni da parte.
Marina gli spiedini eseguendo la stessa operazione, senza aggiungere il sale.

2. PREPARAZIONE DELLE SALSICCE

Prima di scaldare la griglia, taglia le salsicce a metà nel senso della lunghezza, senza inciderle completamente.

3. COTTURA SULLA GRIGLIA

Quando la griglia è rovente, aggiungi le braciole e la pancetta. Non bucherellarle per evitare che si secchino. Gira i pezzi con una pinza quando sono ben rosolati su un lato, e cuoci anche l'altro lato per circa 10 minuti in totale. Se la carne non si stacca dalla griglia, aspetta che sia cotta per evitare di stracciarla.
Tieni in caldo la carne cotta e cuoci gli spiedini e le salsicce aperte, assicurandoti che siano dorati su tutti i lati.

4. SERVIZIO

Quando tutti i pezzi sono ben rosolati esternamente e cotti all'interno, uniscili alla carne cotta in precedenza.
Servi immediatamente e condisci, a piacere, con olio, sale, rosmarino fresco e pepe.
Buon Ferragosto e buon appetito!



La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it



Semifreddo al Cocco e Lime

Le calde giornate di agosto invitano a cercare freschezza e leggerezza, e quale modo migliore per accoglierle se non con un dessert che racchiude il profumo dell'estate e la freschezza esilarante del lime? Il Semifreddo al Cocco e Lime, creato dall'alta sapienza di Angelica Baldassarra, è la risposta perfetta. Questo dolce non solo rinfresca il palato, ma porta con sé un tocco esotico che ricorda spiagge tropicali e giornate spensierate. Perfetto per il Ferragosto, questo semifreddo conquisterà i tuoi ospiti con la sua semplicità e il suo gusto unico.

INGREDIENTI:

PER IL SEMIFREDDO:

- 400 ml di latte di cocco
- 200 ml di panna fresca
- 100 g di zucchero a velo
- 4 albumi
- 2 lime (succo e scorza grattugiata)
- 50 g di cocco grattugiato

PER LA DECORAZIONE:

- Scaglie di cocco tostato
- Fette di lime
- Foglie di menta fresca

PREPARAZIONE DEL SEMIFREDDO:

Montare la panna: In una ciotola grande, monta la panna fresca fino a che non diventa ben ferma. Metti da parte.

Montare gli albumi: In un'altra ciotola, monta gli albumi a neve ben ferma, aggiungendo lo zucchero a velo poco alla volta per ottenere una meringa lucida e compatta.

Unire i sapori: Incorpora delicatamente il latte di cocco, il succo e la scorza grattugiata dei lime al composto di albumi. Utilizza una spatola per mescolare dal basso verso l'alto, in modo da mantenere la leggerezza della meringa.

Combinare gli ingredienti: Aggiungi la panna montata e il cocco grattugiato al composto di albumi e latte di cocco, mescolando delicatamente fino a ottenere un composto omogeneo.

ASSEMBLAGGIO:

Versare nello stampo: Versa il composto in uno stampo da plumcake rettangolare rivestito con pellicola trasparente, livellando bene la superficie per ottenere uno spessore uniforme.

Congelare: Copri con un altro strato di pellicola trasparente e metti in freezer per almeno 6 ore, meglio se tutta la notte, per permettere al semifreddo di solidificarsi completamente.

SERVIZIO:

Sformare il semifreddo: Prima di servire, togli il semifreddo dal freezer e lascialo a temperatura ambiente per qualche minuto, per facilitare la rimozione dallo stampo.

Decorare: Sforma il semifreddo su un piatto da portata e decora con scaglie di cocco tostato, fette di lime e foglie di menta fresca per un tocco di freschezza e colore.

Tagliare e servire: Taglia a fette e servi immediatamente, godendo della freschezza e della cremosità di questo delizioso dessert estivo. Buon appetito!

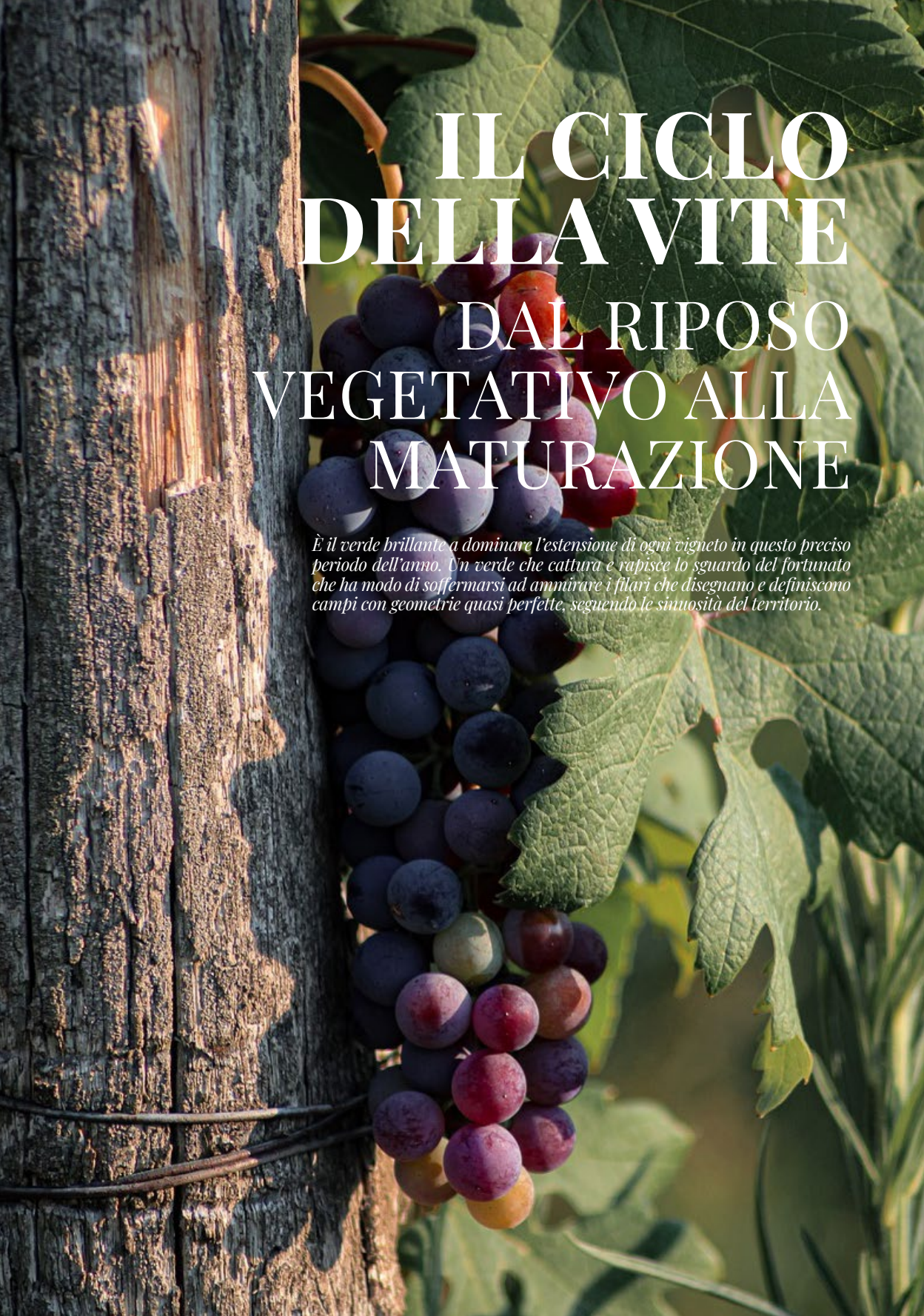


Angelica
BALDASSARRA
ANTICO MULINO
1936

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

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



IL CICLO DELLA VITE

DAL RIPOSO VEGETATIVO ALLA MATURAZIONE

È il verde brillante a dominare l'estensione di ogni vigneto in questo preciso periodo dell'anno. Un verde che cattura e rapisce lo sguardo del fortunato che ha modo di soffermarsi ad ammirare i filari che disegnano e definiscono campi con geometrie quasi perfette, seguendo le sinuosità del territorio.

della Sommelier ***Sara Sepahi Hassanabadi***



Stiamo assistendo a una delle fasi che costituiscono l'intero ciclo annuale della vite: l'invaiatura. Questo è il momento in cui si definisce l'identità del vitigno, ossia il processo attraverso il quale gli acini assumono progressivamente il colore tipico della varietà, virando verso il giallo (pigmenti flavonici) per i vitigni a bacca bianca oppure verso il rosso (pigmenti antociani) per le varietà a bacca rossa.

L'invaiatura è preceduta dalla fase di germogliamento, quando compaiono le prime foglioline, e dalla fioritura, la fase delicatissima che rischia di essere compromessa da improvvise gelate e forti piogge. Segue l'allegagione, quando si iniziano a notare delle piccole sfere: da ogni fiore nasce un acino d'uva. A seguire, troviamo la maturazione, quando l'uva raggiunge quello che dovrebbe essere un equilibrio perfetto tra zuccheri e acidi, e infine il riposo vegetativo, quando dopo la raccolta dell'uva la vite riduce l'attività linfatica ed entra nel suo riposo ristoratore.

Sono vere e proprie fasi vitali, ognuna diversa dall'altra nei tempi e nelle modalità, ma strettamente collegate lungo la linea del tempo scandita dalle stagioni.

Il ciclo vitale della vite è un processo miracoloso che si ripete ogni anno, e dove ogni fase rientra in un piano di connessione pura con madre natura che ne regola tempi, modi e caratteristiche.

In questo intero processo, che si articola dalla ripresa vegetativa fino all'entrata nel riposo invernale, fondamentali sono alcuni fattori che determinano la conseguente qualità dell'uva, come ad esempio le risorse termiche, che regolano la maggiore o minore precocità con cui si manifestano le fasi, e quelle idriche. Bisogna infatti pensare che solo in presenza di acqua nei tessuti la vite potrà nutrirsi e assolvere alle sue attività fisiologiche.

Dal riposo vegetativo alla maturazione è un viaggio tutto da scoprire per conoscere meglio questa pianta di "vita" che, grazie alla dedizione e all'intervento rispettoso e competente dell'uomo, si cede a noi attraverso il suo vino.

Buona estate.

FRESCA MERENDA AL MIGLIO ANICE VERDE E MELONE CON ANANAS ALLE FRAGOLE



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- melone 160 gr. + 4 fettine molto sottili
- ananas 250 gr.
- 3 cucchiai di miglio decorticato
- 1 cucchiaino di semi di anice verde
- 2 cucchiai fragole essiccate (az. Agricola Ferrandes)
- semi di papavero spolverata

PROCEDIMENTO

Cucinare il miglio, con i semi di anice, ad assorbimento.
Stendere sottilmente 2 cucchiai di miglio cotto e le 4 fettine sottili di melone su carta forno e spolverare il tutto con i semi di papavero. Essiccare in forno fino a quando il miglio diventa croccante e il melone perde la sua parte acquosa (circa 1 ora a 180°, ma dipende dal forno).
Frullare il miglio con il melone. Frullare l'ananas e aggiungere le fragole.
Riporre in freezer fino ad ottenere una consistenza compatta.

IMPIATTAMENTO

Primo strato miglio e melone, secondo strato ananas e fragole.
Guarnire con le fettine essiccate di melone al papavero e con la granella di miglio all'anice verde e qualche fragola essiccata.

La nostra semplice e fresca merenda, ricca in acqua vitamine e minerali, è pronta da gustare per rinfrescarsi nelle calde giornate estive!

CURIOSITÀ NEL PIATTO

MIGLIO, Panicum miliaceum L., cereale privo di glutine, molto versatile in cucina può essere utilizzato, suggerisco sempre la cottura ad assorbimento, condito con verdure saltate, in zuppe, dolci, preparazione del pane o polenta che risulterà a grana più grossolana, polpettine con verdure e legumi e a fantasia in mille modi. Troviamo vitamine A E K e gruppo B, tra i minerali Fe P Ca Mg Zn. E' una ricca fonte di carboidrati ed elevate proteine, viene per questo consigliato in situazioni di stanchezza e stress fisico e intellettuale.
Molto utilizzato per rinforzare denti unghie e capelli, contiene infatti acido salicilico che stimola la formazione della cheratina. Facilmente digeribile, aiuta la diuresi. E' alcalinizzante, energizzante.

MELONE, Cucumis melo, è composto da circa il 90% in acqua, è idratante diuretico e saziante. Ha proprietà antiossidanti, contrasta l'invecchiamento cellulare e l'attività dei radicali liberi. Ricchissimo in vitamine, la A rende questo frutto capace di proteggere l'intestino e la pelle, il beta-carotene potenzia la capacità visiva. Suggerisco di consumare il melone sempre da solo, o in presenza di mela ananas o papaya. Nella medicina popolare è ritenuto un grande depurativo, diuretico e rinfrescante. In impacco è indicato nelle bruciature e scottature per le proprietà lenitive.

ANANAS, Ananas comosus (L.) Merr., contiene acqua, proteine, lipidi, glucidi, vitamine A B C, acidi organici (acido citrico, malico), sali minerali Ca P Fe Mg K, niacina (vitam. B3), fondamentale per la respirazione delle cellule, protettiva per la pelle, utile nella digestione. Ha grande azione antiossidante, grazie a vit C e manganese. La tiamina presente è invece essenziale per le reazioni enzimatiche che portano alla produzione di energia. L'ananas contiene grandi quantità di bromelina, un enzima che, agendo su fegato e intestino, facilita la digestione e la disintegrazione delle proteine. La bromelina è presente nel frutto ma soprattutto nel gambo. La bromelina è molto utilizzata in fitoterapia.

FRAGOLE, Fragaria vesca L., apportano un bassissimo tenore in calorie, molto ricche in acqua (circa il 90%) fibre vitamine e minerali, in particolare vit C acido folico potassio (diuretico) calcio fosforo. Contengono anche vitamina B6, folati, manganese e numerosi altri fitonutrienti, tra cui antocianine, favonoli, terpenoidi e acidi fenolici.
Tra i possibili benefici, suggeriti dalla ricerca scientifica, troviamo la loro azione anti-invecchiamento sia a livello fisico che cognitivo, il miglioramento delle malattie infiammatorie intestinali. L'unione unica delle molecole antiossidanti e antinfiammatorie, contenute, le rende alleati della salute cardiovascolare, e utili in un miglior controllo dei livelli di zuccheri nel sangue.
Il contenuto di vitamina C favorisce la produzione di collagene, che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo la ritenzione idrica. Questa azione anti-ritenzione è potenziata dal potassio, minerale del quale sono ricche.
Le fragole sono alimenti potenzialmente allergizzanti

ANICE VERDE semi, Pimpinella Anisum, regola attività gastrointestinale, antispasmodica e carminativa, ha attività balsamica, stimolante generale. Masticare a fine pasto semi d'anice leggermente tostati è digestivo e profuma l'alito. Per la medicina popolare è afrodisiaca

SEMI DI PAPAVERO, Papaver nigrum L., sono molto aromatici e profumati, per l'alto contenuto in o.e.. Le vitamine di maggior rilievo presenti sono la tiamina (B1) e il tocoferolo (E), quest'ultimo molto importante antiossidante. Sono ricchi in sali minerali, in particolare Ca K Fe Mg, in acidi grassi omega 6, acido oleico. Per l'elevato contenuto in Ca sono amici delle ossa e denti (i semi ne contengono altissimi livelli, oltre 1400 mg in100 g.). Favoriscono il metabolismo, la presenza abbondante di vitamine del gruppo B aiuta la digestione e l'assimilazione dei grassi e delle proteine. Le fibre contribuiscono a regolarizzare l'attività intestinale. Contribuiscono a rallentare l'invecchiamento cellulare e la comparsa dei radicali liberi.



GIROVITA:
il killer silenzioso della tua salute

La vita è **meglio allargarla che allungarla**, dicono gli esperti, intendendo una vita piena di interessi, gioia e bellezza. Tuttavia, per quanto riguarda la salute, è meglio avere un girovita stretto. A parità di peso e altezza, la mortalità aumenta significativamente con la circonferenza della vita: negli uomini, aumenta del 50% per chi supera i 110 cm, mentre nelle donne, un punto vita di 100 cm rispetto a 70 cm a parità di parametri (età, tabacco, alcool, esercizio fisico, indice di massa corporea) aumenta il rischio.

La relazione è lineare: più aumenta la circonferenza vita, più aumenta la mortalità. Ma cosa causa l'aumento del girovita? Oltre al consumo eccessivo di cibo, i principali colpevoli sono i cibi ad alto indice glicemico come il pane bianco, la pasta, le patate e le bevande alcoliche.

Ogni incremento di 10 cm nella circonferenza vita comporta un aumento del 10% della mortalità. È noto che i fumatori magri hanno un rischio maggiore di cancro al polmone rispetto a quelli sovrappeso, ma questo non si applica all'obesità addominale. Anche i tumori dell'apparato addominale seguono questa regola.

Gli uomini con una circonferenza vita superiore a 100 cm e le donne con una circonferenza superiore a 85 cm hanno più del doppio del rischio di sviluppare patologie come infarto, demenza senile, Alzheimer e Parkinson, esclusive dell'addome sporgente a causa del supporto da stati infiammatori.

Il grasso addominale comprime i vasi sanguigni, riduce l'apporto di ossigeno e causa infiammazione della matrice extracellulare.

Cosa fare dunque? Esercizio fisico quotidiano, compresi gli addominali, e evitare cibi spazzatura, grassi idrogenati, bevande zuccherate e cibi con glutine. In soli 15 giorni di alimentazione sana, esercizio fisico e una mente serena è possibile ridurre la circonferenza vita di 8 cm e guadagnare 10 anni di vita.

La scelta è vostra.


SCROCCHIA
| pizza | fritti |
è arrivata a Veroli
la tonda che fa rumore
Piazza Palestrina, 3 • 03029 Veroli FR
Tel. 338 260 5221
Qui si lavora farina
polselli

La Parmigiana di Baccalà



La Parmigiana di Baccalà, ideata dallo chef Simone Sperduti del rinomato ristorante Paparò a Sora, è un autentico capolavoro culinario che celebra i sapori intensi dell'estate. Questo piatto esalta le melanzane, ortaggio simbolo della stagione estiva, che con la loro consistenza carnosa e il sapore delicato diventano protagoniste della ricetta. La creatività dello chef si riflette nella combinazione sapiente degli ingredienti: la ricchezza del baccalà, pesce dal sapore deciso e dalla storia antica, si unisce alla personalità della provola affumicata, che dona un tocco unico e affumicato rispetto alla tradizionale mozzarella. Il risultato è un'armonia di sapori che conquista ogni palato, rendendo ogni boccone un'esperienza indimenticabile. Prepariamoci a scoprire come realizzare questa delizia estiva e lasciamoci conquistare dal talento dello chef Sperduti!

INGREDIENTI:

- 800 g di baccalà già dissalato
- 200 g di provola affumicata
- 2 melanzane grandi
- 500 g di pomodori pelati
- 1 cipolla e 2 spicchi d'aglio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Farina q.b.
- Sale q.b.
- Basilico fresco q.b.
- Parmigiano Reggiano grattugiato q.b.
- Pepe nero q.b.
- Olio per friggere q.b.

PREPARAZIONE:

PREPARARE LE MELANZANE: lavare le melanzane e tagliarle a fette di circa 1 cm di spessore. Cospargerle di sale e lasciarle riposare in uno scolapasta per circa 30 minuti per eliminare l'amaro. Successivamente, sciacquarle e asciugarle bene con un panno da cucina.

FRIGGERE LE MELANZANE: passare le fette di melanzane nella farina e friggerle in abbondante olio caldo fino a doratura. Scolarle su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Preparare il sugo di pomodoro: in una padella, scaldare un filo d'olio extravergine d'oliva e soffriggere la cipolla tritata e gli spicchi d'aglio. Aggiungere i pomodori pelati schiacciati e cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti. Regolare di sale e pepe e aggiungere qualche foglia di basilico fresco.

CUOCERE IL BACCALÀ: tagliare il baccalà a pezzi e cuocerlo in una padella con un filo d'olio extravergine d'oliva per pochi minuti, giusto il tempo di farlo diventare bianco. Non cuocere troppo per evitare che diventi duro.

ASSEMBLARE LA PARMIGIANA: in una teglia da forno, distribuire un po' di sugo di pomodoro sul fondo. Fare uno strato di melanzane fritte, aggiungere pezzi di baccalà e fette di provola affumicata. Continuare alternando strati fino ad esaurire gli ingredienti. Terminare con uno strato di sugo di pomodoro e una generosa spolverata di Parmigiano Reggiano grattugiato.

CUOCERE IN FORNO: preriscaldare il forno a 180°C e cuocere la parmigiana per circa 30 minuti, o fino a quando la superficie sarà dorata e il formaggio completamente fuso.

SERVIRE: lasciare riposare la parmigiana per qualche minuto prima di servirla, guarnendo con foglie di basilico fresco. Buon appetito!

Goditi questo piatto unico, ricco di sapori e tradizione, perfetto per esaltare le serate estive in compagnia!

Paparò
RISTORANTE

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



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



HANNO LA FORTUNA DI SEMBRARE INESISTENTI. CIOÈ DI NON SEMBRARE

I cieli si stanno dissolvendo! Esclamò. La natura precipita nel vuoto crepitante! Tra venti secondi l'Universo non esisterà più! Guardate come la luce dell'infinito si riversa su di noi!

D.Adams

Tornare indietro e spulciare tra i ricordi da portare via è fondamentale in quanto si possono creare nuovi ed emozionantissimi ricordi, senza intaccare quelli passati.

Se ci pensate, la possibilità che abbiamo di ricordare volti, momenti, luoghi, ci condiziona a tal punto da influenzare molte delle nostre scelte. Ed è proprio il mantenimento di queste rievocazioni del passato che spesso e volentieri non ci consente di vedere in maniera chiara le situazioni, le persone e i luoghi. I ricordi sono preziosissimi, per carità, ma alle volte sono così "invadenti" che diventa necessario ammorbidirli, anche perché il rischio è quello di conservare non solo una memoria probabilmente non completa, ma anche il preconcetto che essa stessa porta con sé.

Bisogna ritornare sui passi già dati, per ripeterli, e per tracciarvi a fianco nuovi cammini. Bisogna ricominciare il viaggio. Sempre.

L'Autostoppista è costantemente in viaggio e la prossima tappa è Montefiore dell'Aso (AP), delizioso paese delle Marche annoverato tra i





Borghi più belli d'Italia, all'Osteria i 5 Colli @ osteria5colli. La proposta gastronomica sa di casa e la loro specialità, Pallotte Cacio e Ova, rievoca la tradizione culinaria di un intero territorio. Un piatto che nasce come alternativa alla mancanza di carne durante i periodi di guerra. Si narra che durante la Seconda guerra mondiale, per preservare il cibo dai saccheggi e dai sequestri, come spesso accadeva nel periodo dell'occupazione nazista, i contadini fossero soliti nascondere pane e formaggio. Fu proprio utilizzando questi pochi ingredienti a loro disposizione che le genti, inventarono la ricetta delle pallotte cacio e ova. Una creazione così deliziosa da sopravvivere alla guerra e diventare un vanto della cucina locale. La portata, accompagnata da Bisci Verdicchio di Matelica DOC Spumante Extra Brut www.bisci.it, ne manifesta la grande versatilità. Il vino, Uve 100% Verdicchio Metodo Martinotti lungo 10 mesi a basso dosaggio è un prodotto dal colore giallo paglierino che al naso dipana profumi netti ed intensi di fiori bianchi. Al palato è fresco e sapido caratterizzato da un ottimo equilibrio gusto-olfattivo.

I ricordi, belli o brutti che siano, sono nella nostra memoria perché sono parte del nostro vissuto. Sono lì per farci compagnia o per farci sentire calore quando ci manca qualcuno. I ricordi sono un insegnamento, una risorsa preziosa che abbiamo per crescere e procedere con la nostra vita nel migliore dei modi. Quelli brutti, possono essere riformulati e rielaborati al fine di trarre una lezione di sviluppo. I belli, da canto loro, possono illuminarci la vita, ma ciò non toglie che quei ricordi possano essere rinnovati con ulteriori memorie diverse da quelle precedenti, ma in qualche modo più speciali.

Scoprire nuovi luoghi è uno dei modi migliori per creare nuovi ricordi. La cosa più sorprendente è che si rivelano più armoniosi di quelli che già si hanno e che nessuno ce li può togliere, sia vecchi che appena nati.

"L'uomo non può tornare mai allo stesso punto da cui è partito, perché, nel frattempo, lui stesso è cambiato. Tutto quello che siamo lo portiamo con noi nel viaggio. In verità, il viaggio attraverso i paesi del mondo è per l'uomo un viaggio simbolico. Ovunque vada è la propria anima che sta cercando. Per questo l'uomo deve poter viaggiare." A.A.Tarkovsky

LA RICETTA DELLO CHEF:

Mettete il pane raffermo tagliato a pezzetti in una ciotola capiente, unite il latte, mescolate e lasciate ammorbidire. Aggiungete il pecorino e il parmigiano grattugiati, uno spicchio di aglio spremuto, le foglie di prezzemolo tritate finemente, una presa di sale e una grattata di pepe nero, infine unite 3 uova grandi sbattute. Amalgamate e lasciate riposare per almeno 30 minuti in frigorifero. Trascorso il tempo, formare delle polpette del peso di circa 70 g, friggerle a immersione in olio caldo a 170°-180°C per circa 5 minuti o fino a doratura.

Una volta pronte servite con passata di pomodoro.



FERMENTAZIONE, UN INVITO A RIPENSARE IL TEMPO

La nostra percezione del tempo è profondamente influenzata dalla cultura e cambia in modo significativo a seconda delle epoche, del territorio, dei sistemi educativi, dei modelli sociali.
Infatti, ogni società sviluppa una propria percezione del tempo, plasmata da tradizioni, valori, abitudini collettive, esperienze storiche determinanti come carestie, guerre, pandemie (come quella che abbiamo vissuto) e altre sfide significative.

La pratica della fermentazione rappresenta un'opportunità unica per rivedere e ampliare la nostra concezione del tempo e, in questo articolo, vi invito a proseguire la nostra esplorazione del tema della rivoluzione culturale della fermentazione con un focus particolare sul tempo inteso come elemento culturale che possiamo ridefinire grazie a questa tecnica ancestrale.

Un rapporto intimo, complesso e paradossale

La fermentazione cambia la nostra percezione del tempo poiché ci da la possibilità di riscoprire il valore dell'attesa come elemento essenziale per il miglioramento inteso come il raggiungimento di uno stato di completo sviluppo, perfezione o completezza.
Infatti, questo processo ha la peculiare capacità di conservare gli alimenti sospendendo gli effetti negativi del tempo e di trasformare ciò che inizialmente potrebbe sembrare un nemico (il tempo) in un prezioso alleato.

Il tempo come nemico

Iniziamo considerando l'aspetto più evidente: il tempo visto come un nemico da combattere. Questo punto di vista è comune poiché spesso definiamo la fermentazione come una tecnica di conservazione che protegge il cibo dagli effetti dannosi del tempo.

Tuttavia, sebbene la fermentazione sia ampiamente riconosciuta per la sua efficacia nella conservazione degli alimenti, svolge un altro ruolo fondamentale che spesso viene trascurato : la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale. Infatti, essa contribuisce in modo significativo alla preservazione di tradizioni per trasmissione di conoscenze e pratiche antiche che sono profondamente radicate nella cultura di determinati territori.

Pertanto, la fermentazione non solo conserva gli alimenti, ma contribuisce in modo decisivo nella preservazione della ricchezza culturale e storica, garantendo che tradizioni e saperi rimangano vivi nel tempo. In questo senso, possiamo considerare la fermentazione come un autentico custode del passato, poiché permette agli alimenti fermentati e alla cultura a essi associata di affrontare le sfide del tempo.

Il tempo come alleato

La fermentazione va oltre la mera resistenza agli inevitabili effetti del tempo: essa trasforma, trasmuta e "alchimizza" grazie al tempo stesso.

Infatti, questo processo biologico (da "bios" = vita) richiede una durata specifica, poiché solo con il trascorrere del periodo necessario i micro organismi (lieviti, batteri, muffe) possono trasformare la materia prima come cavolo, succo d'uva o latte in prodotti diversi, arricchiti e migliorati come crauti, vino o formaggio. Considerando il tempo in questo modo, possiamo definirlo non più come un nemico contro il quale lottare ma come un catalizzatore alchemico capace di trasformare la materia prima in un qualcosa di diverso, arricchito, migliorato.

Tempo e fermentazione sono quindi intrinsecamente e indissolubilmente connessi. Questo rapporto complesso e complementare si manifesta da un lato nella sfida agli effetti deleteri del trascorrere degli anni, e dall'altro sfruttando il passare dei giorni come alleato prezioso per conferire ai prodotti nuove caratteristiche nutrizionali e organolettiche.



Conservazione e trasformazione, protezione e cambiamento, staticità e dinamicità, pausa ed evoluzione: il rapporto paradossale della fermentazione con il tempo ci invita a riconsiderare la nostra comprensione del tempo. Offre inoltre l'opportunità di superare le concezioni binarie della nostra cultura, accogliendo la possibilità che aspetti apparentemente contraddittori possano coesistere e arricchire la nostra visione del mondo e il nostro modo di pensare.

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



INSALATA DEPURATIVA PER L'ESTATE

Spesso d'estate non si ha tanta voglia di stare davanti ai fornelli…allora un bel piatto di insalata ricca da servire come piatto unico può risolve il problema di cosa portare in tavola.
Quando il caldo comincia a diventare insopportabile, infatti, le insalate estive sono le regine delle tavole! Per prenderci cura di noi anche in vacanza possiamo preparare insalate con il riso, con la pasta, con altri cereali, per esempio con la quinoa, ma anche con la lattuga e altre verdure crude.

Vi propongo una ricetta sfiziosa e fresca, realizzata con ingredienti di stagione, da mangiare magari anche in spiaggia.
Per la base potete usare l'insalata che preferite: l'insalata iceberg, la lattuga a costa lunga, il radicchio, la rucola, la valeriana, l'indivia.
Aggiungete poi questi ingredienti: cetrioli a rondelle (sono ricchi di silicio che potenzia la salute delle articolazioni e l'elasticità della pelle).
Cubetti di peperone rosso crudo (è consigliato consumare i peperoni crudi così la vitamina C che contengono non viene persa. La vitamina C aiuta a migliorare la sintesi del collagene e rinforza il sistema immunitario).
Pomodori (contengono acqua e licopene, che protegge la pelle dai raggi UV e riduce il rischio di alcuni tipi di tumori).
Zucchine (ricche di luteina e zeaxantina che proteggono la vista).
Cubetti di anguria (contiene citrullina, la quale migliora la circolazione sanguigna e può ridurre la pressione arteriosa).
Ho inserito la frutta in questa insalata. Siamo abituati a considerare la frutta come alimento da "fine pasto" o da spuntino, ma in realtà essa si presta bene anche per piatti salati. In estate, poi, la grande varietà di frutta disponibile ci dà la possibilità di comporre piatti freschi e sfiziosi ideali per combattere il caldo, grazie alle sostanze nutritive che contiene, indispensabili da reintegrare dopo le perdite determinate dal caldo. Sto parlando di sostanze nutritive quali vitamine e sali minerali e dell'acqua!
Vi ricordo, infine, di completare il piatto con un filo di olio evo e del succo di limone.

ROCCA DI RIVITURO

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

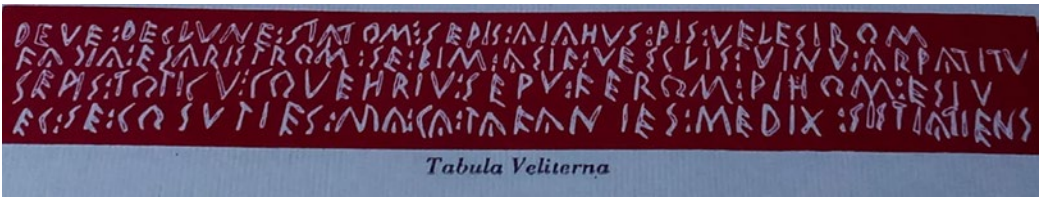




Ogni dettaglio racconta una storia d'Amore

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

I VOLSCI: RARE TESTIMONIANZE DI SCRITTURA



Tabula Veliterna

Continuare a trattare dei nostri progenitori, i Volsci, è d'obbligo e pertinente. Delle loro scarne, spartane laconicità, che può sembrare una ripetizione in termini, ma che secondo il mio gusto letterario, si prospetta invece come una endiadi, ci restano ben poche tracce. Della loro parca attività epigrafica, a fronte invece di una mole ben più sostanziosa di quella romana, si sono rinvenuti un paio di documenti che andremo a descrivere in appresso. A Satricum, in una zona a confine del territorio pontino e nell'immediato entroterra di Anzio, dagli scavi effettuati si è potuto constatare come la popolazione volsca si sia sovrapposta ad una città di antica origine latina, già centralmente intesa come romana. Cosa che i Volsci condussero a compimento provenendo dall'area umbro/sabellica, conquistando la città nel 488 a.C., scoperta nel 1896 e poi con scavi continuati dal 1977 da maestranze olandesi per le successive stratificazioni avvenute nel tempo. I Volsci, si sa, furono immarcescibili nemici di Roma tanto da ostacolarne, almeno per un secolo e mezzo, la sua espansione nel Lazio. Perché quella era una zona nevralgica e di vitale importanza per scambi commerciali e soprattutto per l'approvvigionamento del grano. Soltanto nel 303 a.C. i Volsci furono decimati dalle preponderanti forze romane e divennero una colonia latina. Le cronache archeologiche parlano di un popolo, il Volsco, che nell'immaginario collettivo appariva come non ospitale, grezzo o addirittura zotico e dedito a fulminee rapine e a colpi ladreschi. Certo, fu un popolo, sempre abituato a combattere, pronto per la propria salute e salvaguardia ad imprese militari. Dicevamo che le testimonianze lasciateci dai nostri progenitori sono soltanto due. Quella che va sotto il nome di Tabula Veliterna fu rinvenuta appunto a Velletri (Velitrae), avamposto volsco nel territorio laziale, mentre, l'altra, è iscritta su un oggetto di uso quotidiano. La prima è il documento più importante riguardante la lingua della Gens Volsca, pur essendo redatta in alfabeto latino. E' databile tra la fine del IV e l'inizio del III secolo a.C. e trattasi di una legge sacra in lingua volsca, in cui si impone presumibilmente il divieto di tagliare e raccogliere foglie e legname da un bosco sacro, se non previa richiesta di autorizzazione o forse in periodi prestabiliti. La lingua sembra essere apparentata con quella umbra/sud picena. Mentre la seconda testimonianza, giunta fino a noi, valida anch'essa sotto ogni aspetto per la conoscenza epigrafica volsca e venuta alla luce nella necropoli sud/ovest di Satricum, è quella rinvenuta accanto ad una tomba di un bambino. L'oggetto su cui sono stati vergate alcuni elementi di scrittura è una piccolissima scure di piombo, adoperata come ninnolo al collo o ciondolo. Essendo di difficile interpretazione quanto vi viene riportato, si è tentata una trascrizione il più possibile vicina al vero, trascrivendolo così: iùkùs ko efici. Numerosi studiosi non ne hanno saputo svelare il misterioso significato, ipotizzandone però la natura religiosa o di un amuleto porta fortuna. Chissà che altri scavi più approfonditi e peculiari non ci riservino delle sorprese e ci riportino alla luce altre e più ampie testimonianze!? Lo speriamo caldamente…



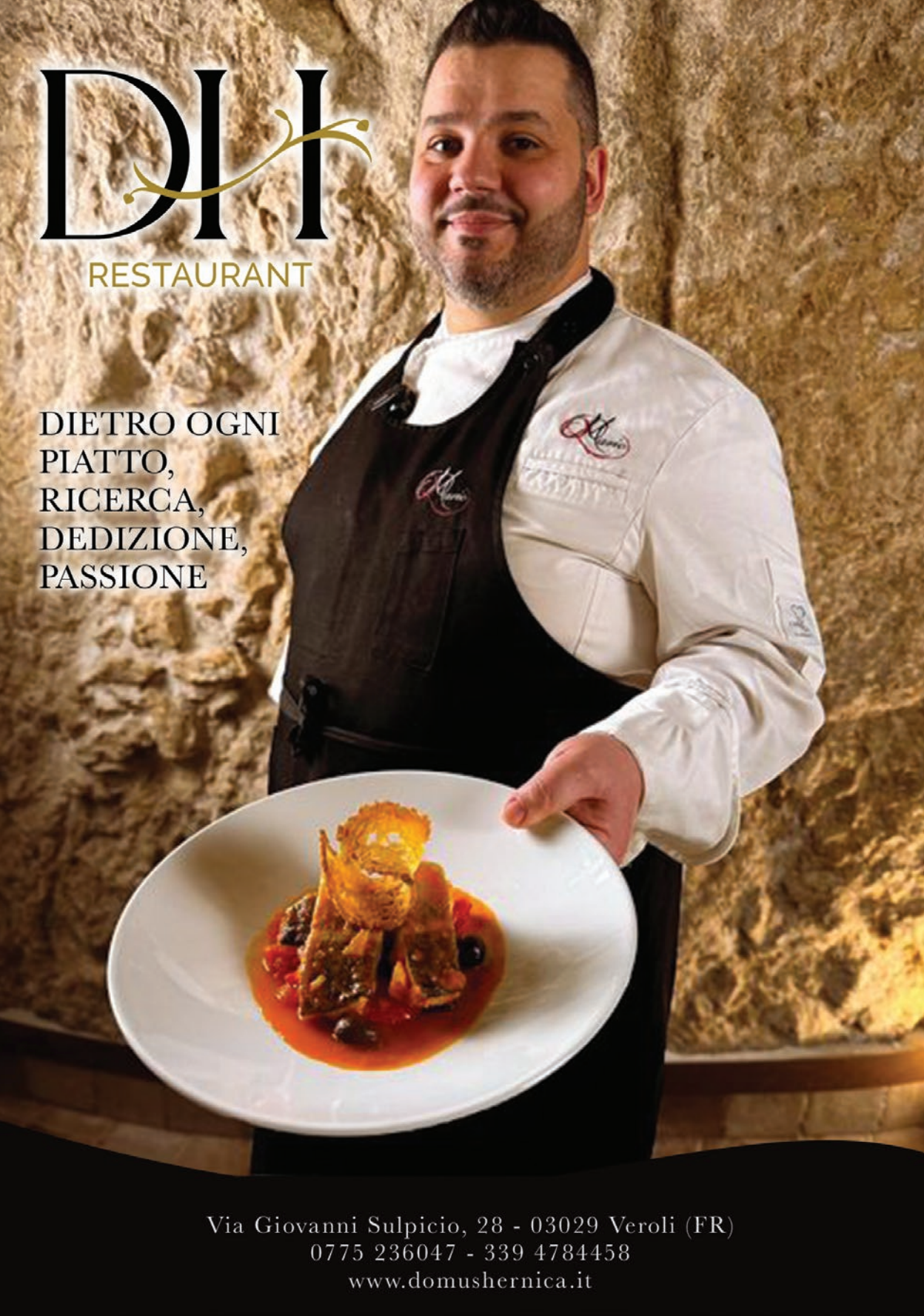


Ti aspettiamo per la PIZZA migliore del MONDO

PIZZA TECA



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



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



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



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 TERENZI - Via Forese, 13
Tel.. 0775 594286

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO
CANTINA MONTICIANA - Via Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO
L' AVVENTURA - Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051

PETRUCCA E VELA - Contrada Coce
Tel. 0775 501032

POSTA FIBRENO
DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA
FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

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

LATINA /SONNINO
ALFREDO CETRONE - Via Consolare Frasso
Tel. 0773 949008

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


d'improvviso, il mare
BUONE Vacanze
da:
CIOCIARIA
& CUCINA
excellence
D'O
DI ORIGINE
ilPAPPAMONDO