

Gusto Ciociaro
incontra il ristorante
il Borgo a Pontecorvo



CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

MONDO OLIO:
è tempo di raccolto
con i frantoiani
Alfredo Cetrone
e Nico Cerquozzi

Gusto norcino: in primo
piano La Car di Patrica e
Erzinio di Guarcino

Pianeta Pizza: Salvo
la Pizzeria verace
conquista Frosinone

Violenza sulle donne,
Violenza contro le donne
di Biancamaria Valeri

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

Gusto Ciociaro
incontra il ristorante
il Borgo a Pontecorvo

Violenza sulle donne,
Violenza contro le donne
di Biancamaria Valeri

Gusto norcino: in primo
piano La Car di Patrica e
Erzinio di Guarcino

Pianeta Pizza: Salvo
la Pizzeria verace
conquista Frosinone

È tempo di raccolto con i
frantoiani Alfredo Cetrone
e Nico Cerquozzi



CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

MAGAZINE • SETTEMBRE 24

Gusto Ciociaro
incontra il ristorante
il Borgo a Pontecorvo

È tempo di vendemmia:
un'esperienza unica da
vivere in vigna

Gusto norcino: in primo
piano La Car di Patrica e
Erzinio di Guarcino

Pianeta Pizza: Salvo
la Pizzeria verace
conquista Frosinone

È tempo di raccolto con i
frantoiani Alfredo Cetrone
e Nico Cerquozzi



Simone Taglienti è oggi un nome di spicco nel panorama della pizza gourmet in Italia, grazie alla sua pizzeria **Luppolo & Farina**, situata a Isola del Liri, in provincia di Frosinone. Il locale non è solo una pizzeria, ma un vero e proprio laboratorio gastronomico dove Taglienti esprime la sua passione per la cucina e la birra, che ha saputo unire in un connubio unico utilizzando la birra nell'impasto delle sue pizze.

Il percorso di Simone è stato caratterizzato da una costante ricerca dell'eccellenza. Partito come chef, ha trasformato il suo amore per l'impasto e la pizza in una missione. Dopo aver studiato con maestri pizzaioli, ha sviluppato un impasto che combina lievito madre e birra artigianale, raggiungendo un equilibrio perfetto tra leggerezza e digeribilità. Questo processo di maturazione dell'impasto, che varia dalle 24 alle 48 ore, è uno degli elementi chiave che ha contribuito alla notorietà della sua pizzeria.

Luppolo & Farina è diventata una destinazione imperdibile per gli amanti della pizza, con un menù che si evolve costantemente seguendo la stagionalità e l'eccellenza dei prodotti locali. Simone, attento alla qualità delle materie prime, si ispira ai sapori della

Ciociaria e dell'Agro Pontino, creando pizze che rappresentano un vero viaggio tra i sensi. Tra le sue creazioni più celebri spiccano la pizza **Sanremo**, un omaggio al Festival della Canzone Italiana, e la pizza **Vecchio Leone**, una delle più recenti e innovative creazioni di Simone, è stata concepita come un omaggio ai tifosi del **Frosinone Calcio**, simboleggiando dedizione e passione.

Oltre alla pizza, Simone ha saputo conquistare il pubblico con i suoi **fritti**, considerati tra i migliori d'Italia. In particolare, i supplì, che variano continuamente grazie a ricette stagionali, sono tra i più apprezzati dai clienti. L'attenzione ai dettagli, dalla qualità degli ingredienti fino all'olio extravergine usato per esaltare i sapori, ha portato **Luppolo & Farina** a distinguersi tra le migliori pizzerie a livello nazionale.

Simone non si ferma qui: ha anche introdotto un laboratorio dedicato esclusivamente alla creazione di pizze **gluten-free**, un passo avanti per soddisfare le esigenze di tutti i clienti e mantenere il suo locale all'avanguardia. Con queste innovazioni e la dedizione alla qualità, **Luppolo & Farina** continua a essere un faro nel mondo della pizza gourmet, portando la tradizione e l'innovazione culinaria a nuovi livelli.



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

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





LA CRISTALLIERA

FAUSTO RUSSO
Psichiatra, analista
della comunicazione

“Non si parla quando si mangia”.

Lo si ripeteva spesso in quelle famiglie che consideravano lo stare a tavola come un rito, verso il quale era un implicito il non sottrarsi. I membri della famiglia che si ritrovavano a tavola sancivano un'unione che era quasi impensabile rompere. Poco importa se quel sedersi tutti insieme non veniva sostanzialmente da uno scambiarsi pezzi di mondi di dentro che, ognuno, era implicitamente tenuto a custodire e a non esprimere. Per consuetudine, per pudore, fondamentalmente perché le emozioni, gli affetti, i sentimenti, le gioie, i dubbi, i timori, rappresentavano un materiale assai compromettente, con cui non si era preparati a fare i conti. Famiglie senza confronto reale, senza

condivisione del proprio patrimonio emotivo: meglio, allora, riunirsi davanti al nuovo focolare. Quella scatola nera con la maggior parte dei suoi programmi dalla presa emotiva superficiale e grossolana, con situazioni poco credibili, sbilanciati o sull'edulcorare serenità o sull'estremizzare rischi e pericoli.

Si soddisfaceva il bisogno naturale di emozionarsi solo attraverso le situazioni degli altri, verso i quali scattavano sentimenti, volta per volta, di solidarietà, perfino di commiserazione o, al contrario, di condanna o di aggressione espulsiva.

Abbastanza diffusa risultava la tendenza a “raccontarsela”, ad esibire presunte forme di superiorità, che fossero guasconescentemente

innocenti o perfino perfidamente supponenti. Altrettanto consueta era la possibilità di scegliere chi appena la faceva fuori dal vaso per prenderlo in giro e per burlarlo, illudendosi di essere creativi ma in realtà sottraendosi ad una relazione empatica. Perché, se si fosse abbandonato il copione obbligato e statico dello sfottò, i commensali sarebbero riusciti a promuovere visioni e visionarietà, capaci di saltare lo stretto reale, per dirigersi verso il possibile: ma, poi, avrebbero dovuto governare transiti emotivi verso i quali erano, evidentemente, impreparati.

La perversione forse più marcata apparteneva ad un'altra parte della casa, quella che nasceva come sala da pranzo. La sala da pranzo, al centro dell'architettura domestica, diventava un tempio da esibire ai visitatori: altare ne era la cristalliera. Mobile icona, che custodiva collezioni pregiate di servizi da pranzo in ceramica, anche decorata in oro, posate in argento, ed una miriade di orpelli spesso inutilizzati ed inutilizzabili. Erano servizi che si impiegavano, forse, una

Insomma, era una stanza inutilizzata, anche se per paradosso era la più bella, ma era una stanza in meno nella casa.

Una delle conseguenze di tutto ciò era che, con il passare degli anni, tazze e bicchieri diventavano inevitabilmente fuori moda. Allora lì si dovevano nascondere un pò, magari coprendoli con le bottiglie di liquore. Il liquore: un'altra icona dell'inutilità e della alienazione, non tanto perché l'alcool illude di scaldare il cuore a chi il cuore non riesce ad impegnarlo nelle relazioni, ma, forse ancora peggio, perché si tende ad usarlo come inanimato obolo di sé agli altri, sostitutivo delle parti affettivo-relazionali di sé, ben più vere ma ovviamente più impegnative.

Anche le nostre anime, in verità, per tanto tempo hanno avuto come modello la sala da pranzo. Anzi, erano loro stesse una sala da pranzo, anche se ci può venire un brivido nel pensarlo. Nascondersi dietro un impeccabile perbenismo di facciata, corrispondeva, perciò, alla metafora della stanza più esibita, più bella

LA CRISTALLIERA VENIVA LUCIDATA CON PUNTUALITÀ: "NON SI SA MAI, DOVESSE VENIRE QUALCUNO"

volta all'anno, tanto pregiati da ritenere di non profanare nell'uso corrente.

Erano tristi quelle stanze da pranzo. Andavano esibite per mostrare a sé stessi ed agli altri il proprio statuto. Non perché se ce li avevi eri qualcuno, ma, piuttosto, perché se non ce li avevi eri uno così così.

Ma, intanto, tutte le case, nel loro bilancio di abitabilità, finivano con il perdere regolarmente quella stanza, che di fatto non si usava quasi mai. Perciò, non veniva neanche riscaldata, rimanendo più che gelata. La polvere, però, gliela si toglieva ed i vetri delle cristalliere venivano lucidati con puntualità ossessiva: "non si sa mai, dovesse venire qualcuno. Una stufa, poi, la rimediamo sempre all'occorrenza".

ma meno vissuta, con i suoi mobili impeccabili e lucidati, magari con qualche ricercatezza che faceva la differenza. Dietro la nostra cortesia perbenistica, eravamo veramente individualisti, statici, poco empatici e concentrati prevalentemente sui "fatti nostri". Non ci davamo granché e non ci lasciavamo penetrare da flussi e declinazioni emotive, nonostante il nostro affaccendarci ridondante. Forse oggi, quando finalmente la cultura sta smettendo di ricondurre la vita ad un fatto privato per inserirla, invece, in una dimensione interpersonale che non separi la persona dal contesto, è il caso di andare a far visita a qualcuna di quelle anime. Per capire bene che strade hanno percorso, che sentieri nuovi hanno costruito, che tracce hanno lasciato.



Cibo di stagione	10
Diario di Cucina: sinfonia di colori e sapori <i>di Cristina Todaro</i>	14
Il Castello Caetani di Trevi	20
La ciociaria: terra di eccellenze norcine	22
Pianeta Birra <i>di Alessia Mirone</i>	30
Diario di Cucina: Scialatielli al limone e zucchine <i>di Naomi Spaziani</i>	40
Il vino secondo me <i>di Sara Sepahi</i>	42
Diario di Cucina: fusilloni di peperoni <i>di Pamela Liccardo</i>	48
Violenza sulle donne, violenza contro le donne <i>di Biancamaria Valeri</i>	50
Anima Verde <i>di Stefania Pelosio</i>	52
Diario di Cucina: cacio e pepe con lime e tartare <i>di Simone Sperduti</i>	54
Il lago che canta <i>di Livia Gualtieri</i>	56
Come alimentarsi <i>di Alessia Feola</i>	59
Ferment'Action <i>di Marie Joveneau</i>	60
Guida enogastronomica <i>di Marco Sorgentini</i>	62
In salute <i>del Dott Antonio Colasanti</i>	64
Melodious tonk <i>di Edo Ciervo</i>	65
Il Percorso del Gusto	66

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

Editorialisti:
Fausto Russo - Biancamaria Valeri - Livia
Gualtieri - Sara Sepahi - Alessia Mirone - Marie
Joveneau - Antonio Colasanti
Marco Sorgentini - Alessia Feola

Redazione
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
Amenamenti ed attrezzature professionali

DF GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

DF
PARAFARMACEUTICI s.r.l.

Le Car
Ristorante
WINE & CATERING
FROSINONE

CHIARA D.
YOUNIQUE

SARANDREA
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Collaboratori dal 1918

CAMPOLI GOMME!
di Campoli Roma e Campoli Viterbo

OtoVISION
SOLUZIONI PER IL DENTISTA E PER LA VISTA

mda

Comitium

Campetelli
CAFFÈ

FARMACIA SORDA

Il Bagatto
Bar & Caffe

CAFFETTERIA DeMuthaeis

L'Amaretto
di Giannone

D'O
BI ORIGINI
Chateau Pichon
Frosinone
Frosinone & C. S.p.A.
Frosinone
Frosinone & C. S.p.A.
Frosinone

Campioni Auto

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



SETTEMBRE A TAVOLA:

IL BENESSERE DELLA STAGIONALITÀ

L'avvicinarsi di settembre porta con sé non solo il ritorno alla routine dopo la pausa estiva, ma anche una nuova stagione di sapori e benessere. La natura ci offre, proprio in questo mese, una vasta gamma di ortaggi, frutta e pesce che non solo deliziano il palato, ma favoriscono il nostro benessere fisico. A settembre, mangiare seguendo il ciclo delle stagioni non è solo una scelta gastronomica, ma una vera filosofia di vita che punta all'equilibrio, alla sostenibilità e alla salute.

La stagionalità è un concetto che affonda le sue radici nella tradizione contadina e oggi trova nuova rilevanza in chi cerca un'alimentazione equilibrata e in armonia con la natura. Ma settembre, in particolare, è il mese ideale per bilanciare l'energia estiva con la preparazione ai primi freddi autunnali, adattando la dieta ai cambiamenti climatici e fisiologici.

GLI ORTAGGI DI SETTEMBRE: IL LEGAME CON LA TERRA E LA SALUTE

Settembre è un mese in cui le verdure estive convivono con i primi sapori autunnali, permettendoci di sperimentare in cucina e arricchire i nostri piatti con colori vivaci e nutrienti essenziali.

Zucchine, peperoni, ideali per colorare e insaporire i piatti, melanzane, ottime per preparare sughi, timballi o la classica parmigiana. Settembre è uno degli ultimi mesi per gustarle al meglio. Pomodori, la zucca, cavolfiore e broccoli, questi ortaggi iniziano a comparire, perfetti per chi desidera piatti caldi e confortanti.

Spinaci, ricchi di ferro e versatili in cucina, fagiolini che sono ancora di stagione, ideali per accompagnare secondi piatti o come base per insalate ricche.



LA FRUTTA SETTEMBRINA: DOLCEZZA E LEGGEREZZA

La frutta di settembre rappresenta un ponte ideale tra l'estate e l'autunno, con sapori che spaziano dalla dolcezza succosa delle ultime pesche alla profondità zuccherina dei fichi.

L'Uva, una delle protagoniste di questo mese, l'uva è ricca di antiossidanti e può essere utilizzata in preparazioni dolci o salate.

I Fichi: Golosi e dolci, perfetti da gustare da soli, o come abbinamento a formaggi e salumi.

Le Pere, le mele: Le prime mele d'autunno iniziano a fare la loro comparsa, ottime sia crude che cotte in numerose ricette. Le prugne: Ideali per torte e marmellate e il Melograno: Questo frutto dal colore rosso vivo inizia a fare capolino, perfetto per arricchire insalate e piatti a base di carne.

IL PESCE DI SETTEMBRE: RICCO DI OMEGA-3

Il pesce di stagione è un altro elemento chiave per una dieta equilibrata. A settembre, le specie di pesce più fresche offrono un ottimo apporto di proteine magre e grassi sani, fondamentali per la salute del cuore e del cervello.

Le acciughe, un pesce azzurro ricco di omega-3 e si presta a numerose preparazioni, dalle classiche acciughe sotto sale ai primi piatti.

Lo sgombero, fresco e ricco di sapore, il tonno, perfetto per tartare, insalate o semplicemente scottato. E poi sardine, merluzzo, orata e branzino: Pesci di mare molto amati, ottimi al forno, in crosta di sale o grigliati.

Sinfonia di colori e sapori d'estate

di CRISTINA TODARO

“ La cucina è di per sé scienza,
sta al cuoco farla diventare arte ”

Gualtiero Marchesi

L'estate, con i suoi colori vividi e sapori intensi, porta con sé il meglio della nostra terra, e il pomodoro ne è l'indiscusso protagonista. La Caprese, emblema dell'eccellenza italiana, non è solo un semplice piatto, ma un viaggio tra tradizione e creatività, che risveglia i sensi attraverso i contrasti cromatici e le note fresche dei prodotti locali. Il legame tra la natura e la cucina si riflette in ogni boccone, rendendo omaggio alla nostra storia e cultura. Si narra che questa ricetta abbia conquistato persino Tommaso Marinetti, padre del Futurismo, durante una cena all'Hotel Quisisana a Capri, dove lo chef giocò con colori e forme per sorprendere il famoso artista.

INGREDIENTI

• 300g Pomodorini • Datterino gialli 300g Pomodorini Datterino rossi • 4-5 pomodori San Marzano • 4 ovoline di bufala da 50g ciascuna • Basilico fresco • Olio extravergine di oliva • Sale e pepe

Nota: I prodotti utilizzati in questa ricetta provengono dal nostro territorio, come quelli del "Mercato Contadino Castelli Romani", per esaltare la qualità e il gusto dei nostri piatti.

PREPARAZIONE

Preparazione delle salse:

Prendi una decina di pomodorini gialli, tagliali a metà e frullali da crudi insieme a un cucchiaino di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Ripeti lo stesso procedimento con i pomodorini rossi.

Setaccia entrambe le salse per eliminare pellicine e semi, quindi tienile da parte per l'impiattamento.

Preparazione dei San Marzano:

Prendi i pomodori San Marzano, pratica un'incisione leggera sulla pelle e immergili in acqua bollente per circa 5 minuti. Togli i pomodori dall'acqua e spellali ancora caldi.

Disponi le bucce dei pomodori su una teglia ricoperta con carta forno e inforna a 80°C per circa un'ora, fino a essiccazione.

Una volta essiccate, frulla le bucce per ottenere una polvere di pomodoro, conservandone alcune intere per la decorazione finale.

Concassé di pomodori:

Con i pomodori sbollentati, esegui una concassé, tagliandoli a cubetti e eliminando i semi. Questa preparazione verrà utilizzata per l'impiattamento.

Impiattamento:

Al centro del piatto, versa un'alternanza di salsa di pomodorini gialli e rossi, creando un gioco di colori vivace. Posiziona al centro la mozzarellina di bufala, precedentemente scolata.

Decora a piacimento utilizzando le bucce essiccate intere, la polvere di pomodoro, i pomodorini crudi gialli e rossi, la concassé di pomodori e le salse colorate.

Finalizzazione:

Completa il piatto con un filo d'olio extravergine di oliva, qualche foglia di basilico fresco e una spolverata di pepe a piacere.

Questo piatto racchiude l'essenza del Mediterraneo, esaltando la semplicità e la freschezza dei suoi ingredienti, per un'esperienza visiva e gustativa unica.

UN VIAGGIO TRA STORIA E NATURA

da Fiuggi a Campostaffi

REDAZIONE TURISMO

*C'è una terra nascosta tra le dolci curve dell'Italia centrale, un luogo dove il tempo scorre lentamente e la natura sembra abbracciare ogni cosa. È la **Ciociaria**, territorio di antiche tradizioni, dove il passato dialoga con il presente e il visitatore può immergersi in una storia secolare, circondato da paesaggi incantevoli. Partiremo da **Fiuggi**, una delle località più rinomate e amate della zona, per poi addentrarci in un percorso che, attraversando gli **Altipiani di Arcinazzo** e i borghi arroccati di **Trevi nel Lazio** e **Filettino**, ci condurrà fino alle vette dei **Monti Simbruini**, nel cuore di Campo Staffi. Un viaggio che unisce storia, cultura, natura e un tocco di avventura, perfetto per chiunque desideri esplorare l'anima autentica di questa terra.*



Fiuggi, il punto di partenza di questa avventura, è conosciuta soprattutto per le sue acque termali, acclamate fin dall'antichità per le loro proprietà curative. Ma ciò che molti non sanno è che Fiuggi non è solo una meta per chi cerca relax e benessere, bensì un vero gioiello storico. Arrivando in città, lo sguardo si perde tra i grandi alberghi in stile liberty che costeggiano il parco delle terme, dove illustri visitatori come Michelangelo e Bonifacio VIII un tempo venivano a cercare sollievo. Ma per cogliere davvero l'essenza di Fiuggi, bisogna salire verso Fiuggi Vecchia, il borgo medievale che domina la città moderna. Le sue stradine acciottolate, le case in pietra e le piccole piazze offrono scorci da cartolina. Qui il tempo sembra essersi fermato. Passeggiando tra le viuzze strette, si percepisce un'atmosfera senza tempo, con ogni angolo che racconta storie di antichi mestieri e tradizioni che ancora oggi sopravvivono.

Lasciando Fiuggi alle spalle e dirigendoci verso nord-ovest, il paesaggio inizia a cambiare. Le dolci colline lasciano il posto a boschi rigogliosi e la strada inizia a salire. Si arriva così agli Altipiani di Arcinazzo, un vasto altopiano che si apre all'improvviso, incorniciato da montagne e foreste. Questo è un luogo che sorprende per la sua bellezza selvaggia e l'aria frizzante di montagna. Gli Altipiani, situati a circa 850 metri di altitudine, sono conosciuti come meta di villeggiatura estiva grazie al loro clima fresco e rigenerante, ma hanno anche un'importanza storica non indifferente. È qui che l'imperatore romano Traiano scelse di costruire una delle sue residenze di campagna, i cui resti imponenti sono ancora visibili. Passeggiando tra i ruderi della Villa di Traiano, si riesce quasi a immaginare lo sfarzo di quella che doveva essere una delle dimore più lussuose dell'impero, immersa in una natura maestosa.

Gli Altipiani offrono oggi numerose

opportunità per chi ama la natura e le attività all'aria aperta. Durante i mesi estivi, i prati verdi e le foreste circostanti diventano il luogo ideale per escursioni a piedi, a cavallo o in mountain bike. Il silenzio dei boschi è rotto solo dal canto degli uccelli e dal rumore delle foglie mosse dal vento. È un luogo perfetto per rigenerare corpo e mente prima di proseguire il viaggio verso i **Monti Simbruini**.

La tappa successiva ci conduce a **Trevi nel Lazio**, un borgo che appare quasi all'improvviso, arroccato su una collina che domina la Valle dell'Aniene. Trevi è uno di quei luoghi che sembra uscito da un racconto medievale. Le sue strade strette e tortuose, le case costruite in pietra calcarea e l'imponente **Castello Caetani** (leggi a pag. 18). Questo è il cuore del **Parco Naturale Regionale dei Monti Simbruini**, una delle aree protette più estese del Lazio, dove la natura è rimasta pressoché intatta.

sentiero che conduce alle sorgenti del **fiume Aniene**, un luogo incantato dove l'acqua limpida sgorga dalle rocce formando piccole cascate. Questo è uno dei tratti più amati dagli escursionisti e dai ciclisti, soprattutto durante i mesi estivi, quando il caldo nella valle diventa opprimente e il fresco dei boschi di Trevi offre un rifugio naturale.

Proseguendo il nostro viaggio, ci dirigiamo verso **Filettino**, il comune più alto del Lazio, situato a oltre 1.000 metri di altitudine. Giungere a Filettino significa immergersi completamente in un'atmosfera montana. Il borgo, che conserva ancora molte delle sue tradizioni antiche, è circondato da una natura rigogliosa, dove si alternano boschi di faggi e abeti. Qui, la vita scorre tranquilla, e gli abitanti accolgono i visitatori con il calore tipico di queste terre. La gastronomia locale è un altro punto di forza di Filettino: tra i piatti tipici, spicca la **zuppa di orapi**, preparata



Trevi è anche il punto di partenza per numerosi percorsi naturalistici che si snodano tra i monti e le valli del parco. Uno dei più suggestivi è il

con un'erba spontanea che cresce nei prati circostanti.

Da Filettino partono numerosi percorsi

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



WWW.DFGOCCE.COM

GRAPPA RISERVA
ALLA CAMOMILLA



escursionistici e cicloturistici che conducono fino a Campo Staffi, meta ideale per chi ama l'avventura. Situata a circa 1.800 metri di altitudine, **Campo Staffi** è una rinomata stazione sciistica durante l'inverno, ma durante l'estate si trasforma in un vero paradiso per gli amanti della montagna. I boschi dei Monti Simbruini offrono sentieri panoramici che si snodano tra vallate, radure e vette rocciose, regalando vedute mozzafiato su tutta la valle. È qui che si organizzano numerosi percorsi in mountain bike fino a metà settembre, che permettono di esplorare l'intera area tra Lazio e Abruzzo, attraversando confini invisibili tra regioni e immergendosi in una natura selvaggia e incontaminata.

Uno dei percorsi più apprezzati è il Grande Anello del Faito, che collega Trevi nel Lazio a Filetino, passando per la valle delle sorgenti dell'Aniene. È un sentiero impegnativo, ma ricco di soddisfazioni: tra salite e discese

ripide, si attraversano luoghi di una bellezza straordinaria, dove la natura regna sovrana e il silenzio è rotto solo dal suono del vento che soffia tra gli alberi. Al termine del percorso, giunti a Campo Staffi, ci si trova circondati dalle alte vette dei Simbruini, dove lo sguardo si perde tra le montagne e il cielo azzurro.

Questo viaggio tra Fiuggi e Campo Staffi non è solo un itinerario turistico: è un'immersione nella vera anima della Ciociaria, una terra che sa accogliere e affascinare chiunque abbia il desiderio di scoprirla. Dai borghi medievali ai sentieri immersi nella natura, dalle sorgenti nascoste alle montagne selvagge, ogni angolo di questo territorio racconta una storia unica, fatta di tradizioni, cultura e bellezze naturali. È un viaggio che resterà nel cuore di chiunque lo intraprenda, un'esperienza che invita a tornare, ancora e ancora, per scoprire nuovi scorci e vivere nuove emozioni.





Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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



IL CASTELLO CAETANI DI TREVINEL LAZIO

UN VIAGGIO NEL CUORE DEL MEDIOEVO

della REDAZIONE TURISMO

Arroccato su uno sperone di roccia calcarea, il **Castello Caetani** domina con imponenza il borgo di Trevi nel Lazio, un piccolo gioiello medievale incastonato tra i Monti Simbruini. Il castello, situato nella parte più alta del borgo, è una delle testimonianze più significative della lunga storia di questo territorio e rappresenta un vero e proprio simbolo del potere feudale che caratterizzò l'epoca medievale.

Le origini del Castello Caetani non sono del tutto certe, ma si collocano probabilmente intorno all'anno Mille, in pieno periodo di incastellamento, quando la costruzione di fortificazioni era fondamentale per difendere i feudi dalle incursioni. Il castello è stato edificato nella parte più antica del paese, conosciuta come "Civita", e copre una superficie di circa 800 metri quadrati. L'elemento più imponente della struttura è il **mastio**, una torre di 16 metri che si erge al centro del cortile e che in passato serviva come punto di osservazione strategico. Il castello è circondato da una doppia cinta muraria, una di epoca più antica, che racchiudeva l'intero nucleo abitato, e una seconda più recente, risalente al periodo rinascimentale.

Nel corso dei secoli, il castello ha visto avvicinarsi diverse famiglie nobili, ma fu nel 1299 che **Pietro Caetani**, nipote di Papa Bonifacio VIII, ne fece la sua residenza. Sotto il dominio della famiglia Caetani, il castello divenne un importante centro del potere feudale, ospitando numerosi eventi e personaggi illustri. Tuttavia, nel 1471, a causa del malcontento per il governo di **Cristoforo Caetani**, la popolazione di Trevi insorse, cacciando la famiglia e ponendo fine alla loro signoria.

Dopo la cacciata dei Caetani, il castello passò sotto il controllo del **Monastero di Subiaco**, che lo utilizzò come sede della Curia fino al 1753. Da quel momento, la sua funzione di centro politico e amministrativo si affievolì gradualmente, fino a quando la fortificazione fu progressivamente inglobata nel tessuto urbano del borgo. Le case iniziarono a costruirsi attorno e addosso alle mura del castello, riducendone notevolmente la potenzialità difensiva. Il terremoto della

Marsica del 1915 causò ulteriori danni alla struttura, lasciando parti del castello in rovina.



Solo nel 1984 iniziarono i primi lavori di restauro per riportare alla luce la bellezza originaria del castello, dopo decenni di abbandono. Oggi, il Castello Caetani è visitabile ed ospita il Museo Domenico Antonio Pierantoni, dedicato alla storia del borgo e alle sue tradizioni. All'interno, è possibile ammirare gli ambienti della fortificazione, esplorando sia le stanze destinate all'abitazione del feudatario sia quelle militari. La terrazza del mastio regala una vista mozzafiato sulle vette dei Monti Simbruini e sui borghi circostanti, tra cui Affile e Vallepietra, inseriti in un contesto naturale di grande suggestione.

Il Castello Caetani di Trevi nel Lazio non è solo una testimonianza del potere medievale, ma anche un simbolo della resilienza di un territorio che, nonostante secoli di cambiamenti, è riuscito a mantenere viva la sua storia e la sua bellezza. Visitare il castello significa fare un viaggio indietro nel tempo, immergendosi nelle atmosfere di un'epoca in cui le fortificazioni dominavano il paesaggio e la vita era scandita dalle lotte per il controllo del territorio.

LA CIOCIARIA: TERRA DI ECCELLENZE NORCINE

di ALFIO MIRONE

La Ciociaria è una terra ricca di tradizioni gastronomiche, dove l'arte della norcineria affonda le sue radici nei secoli passati. In questa regione, i sapori antichi e autentici si sposano con l'innovazione e la sostenibilità, creando un equilibrio perfetto tra passato e futuro. La norcineria, in particolare, è un'arte che racconta di maestria, pazienza e rispetto per il territorio, trasformando le carni suine in vere e proprie delizie culinarie.

Oggi, l'arte della lavorazione del maiale continua a

essere un simbolo di eccellenza grazie a produttori che, con passione e impegno, mantengono vive queste tradizioni. Tra questi spiccano due nomi che rappresentano l'apice della norcineria ciociara: La Car di Giovanni Fedeli a Patrica e Erzinio a Guarcino. Queste due aziende sono la testimonianza di come l'amore per il proprio lavoro e l'attenzione alla qualità possano portare a risultati straordinari, capaci di conquistare non solo il palato dei locali, ma anche quello dei consumatori di tutto il mondo.

LA CAR DI GIOVANNI FEDELI: TRADIZIONE E INNOVAZIONE A PATRICA

Nel piccolo borgo di Patrica, **La Car** è sinonimo di qualità, tradizione e autenticità. Fondata negli anni '60, l'azienda ha saputo mantenere salda la sua identità artigianale, pur abbracciando le innovazioni tecnologiche che oggi le consentono di produrre salumi e carni di altissimo livello. **Giovanni Fedeli**, insieme alla sua famiglia e al gruppo di fedeli collaboratori, porta avanti l'eredità familiare con dedizione, garantendo che ogni prodotto rispetti i metodi tradizionali della norcineria ciociara.

Il laboratorio di **La Car** è un esempio di come la tecnologia moderna possa integrarsi con le tecniche artigianali per creare prodotti di eccellenza. Qui, le carni vengono lavorate seguendo i principi della stagionatura lenta e naturale, in ambienti controllati che rispettano gli standard di qualità più elevati. I prodotti, come la porchetta, le salsicce e la pancetta stagionata, sono il risultato di un processo che privilegia il rispetto per le materie prime e per l'ambiente.

La Car non è solo un luogo dove acquistare prodotti, ma un'esperienza sensoriale.

Recarsi nei suoi punti vendita a Patrica o Frosinone significa immergersi in un mondo di sapori autentici, dove ogni taglio di carne racconta una storia di tradizione e passione. La salsiccia ciociara, la coppa di testa e il filetto di suino sono solo alcune delle specialità che hanno reso **La Car** un punto di riferimento per i buongustai di tutta Italia.





La storia di 3 generazioni
nell'arte della macelleria

La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

  www.lacar2norcineria.it

ERZINIO: LA TRADIZIONE NORCINA DI GUARCINO CHE CONQUISTA IL MONDO

Nel suggestivo borgo di Guarcino, la storia del salumificio **Erzinio** è un esempio di come una piccola impresa familiare possa trasformarsi in un'eccellenza gastronomica riconosciuta a livello internazionale. Fondata negli anni '50, l'azienda ha iniziato quasi per caso, quando Erzinio Pazienza, il fondatore, riceveva dai contadini pagamenti in cosce e spalle di maiale, che poi lavorava e stagionava secondo le antiche tradizioni locali.

Oggi, la seconda generazione ha portato **Erzinio** a nuovi livelli di successo, mantenendo intatta la qualità artigianale che ha sempre caratterizzato i suoi prodotti. Ogni fase del processo produttivo, dalla selezione delle carni alla stagionatura, viene eseguita con una cura maniacale per i dettagli. I prosciutti di Guarcino, in particolare, sono famosi per la loro lunga stagionatura e il sapore unico, che deriva anche dall'uso di peperoncino e vino rosso, secondo la tradizione ciociara.

Ma **Erzinio** non è solo sinonimo di prosciutti

eccellenti. La sua linea di prodotti include salami, salsicce, guanciali e capocolli, tutti realizzati con carni provenienti da allevamenti tracciabili e sottoposti a un meticoloso processo di lavorazione artigianale. Recentemente, l'azienda ha introdotto una nuova linea premium, basata sul **Nero Casertano**, una razza suina antica allevata in semi-libertà sui terreni dell'azienda. Questi prodotti, tra cui spiccano il prosciutto di **Nero Casertano** e le salsicce di fegato, rappresentano un'evoluzione della tradizione norcina, combinando innovazione e rispetto per l'ambiente.

Per chi vuole scoprire di persona la qualità dei prodotti **Erzinio**, il **Retrobottega** di Guarcino offre un'esperienza gastronomica unica, con degustazioni di salumi e formaggi tipici accompagnati da pane fresco e pizza cotta a legna. È un viaggio nel cuore della Ciociaria, dove la tradizione incontra la modernità, e ogni piatto racconta una storia di passione e dedizione.



In un'epoca in cui la qualità del cibo è sempre più apprezzata e ricercata, scegliere prodotti artigianali come quelli di La Car e Erzinio significa fare un investimento non solo nel gusto, ma anche nella salute e nel benessere. Questi salumi, realizzati con passione e rispetto per la tradizione, rappresentano l'essenza della cucina ciociara e offrono un'esperienza sensoriale che va oltre il semplice atto di mangiare.

Acquistare direttamente dai produttori, visitare i loro laboratori e punti vendita, significa anche sostenere l'economia locale e preservare un patrimonio culturale e gastronomico che ha radici profonde nella storia del territorio. La norcineria ciociara è una tradizione che non solo va preservata, ma celebrata, e i prodotti di **La Car** e **Erzinio** ne sono la massima espressione.



erzinio
Salumificio Ciociaro

ERZINIO
Contrada Castagnola, 14
03016 Guarcino (FR)
Tel: 0775.46286
Cell: 392.1536260
www.erzinio.it



SALVO MARTELLA: IL MAESTRO DELLA PIZZA CHE CONQUISTA FROSINONE

della REDAZIONE

Nel cuore di Frosinone, esiste un luogo dove l'arte della pizza è elevata a una vera e propria esperienza culinaria: **Salvo la Pizzeria Verace**, guidata dal maestro pizzaiolo **Salvatore Martella**. Questo locale è diventato un punto di riferimento non solo per tutta la provincia, ma anche per chi, da altre parti del Lazio e oltre, cerca una pizza autentica, ricca di sapore e realizzata con passione.

L'ARTE BIANCA E LA FILOSOFIA DI SALVO

Salvo Martella è conosciuto per il suo impegno nel mantenere viva la tradizione napoletana della pizza, combinandola con l'innovazione e una ricerca costante di ingredienti di alta qualità. Le sue pizze nascono da un impasto a lunga lievitazione, che garantisce una base leggera e altamente digeribile, perfettamente equilibrata tra croccantezza e morbidezza.

L'attenzione di Salvo per i dettagli non si limita solo alla tecnica di impasto, ma si estende alla selezione degli ingredienti: dalla mozzarella fiordilatte, ai pomodori San Marzano, fino ai condimenti più ricercati come la **mortadella con granella di pistacchio** o la **salsiccia di maialino nero**. Ogni pizza che esce dal suo forno racconta una storia di tradizione e creatività, che riesce a soddisfare i palati più esigenti.

UN'ESPERIENZA CULINARIA TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE

Il menu offre una vasta gamma di pizze classiche e gourmet, per soddisfare ogni tipo di gusto. Tra le creazioni più apprezzate troviamo la Margherita Super, un omaggio alla tradizione napoletana, e la Pizza Monet, con mozzarella di bufala, mortadella e pesto di pistacchio, che unisce i sapori della tradizione con un tocco di eleganza, giusto per citarne qualcuna.

Oltre alle pizze, Salvo propone anche una selezione di fritti artigianali come i supplì alla carbonara

e le montanarine, piccoli sfizi che arricchiscono l'esperienza di una cena da Salvo. Il locale offre un ambiente familiare e accogliente, con un servizio attento e cortese che completa l'esperienza.

Se sei un amante della pizza e vuoi vivere un'esperienza che ti faccia riscoprire i sapori autentici, Da Salvo è il posto giusto per te. Assaggia le sue creazioni e lasciati conquistare dalla passione di Salvo Martella per la pizza, un maestro che ha trasformato un semplice piatto in un'arte.



VIA ALESSANDRO CIAMARRA 213
FROSINONE
0775 188 7327



PIZZERIE SENZA STRESS

LA RIVOLUZIONE DI RISTOR IMPIANTI

Nel mondo della ristorazione, l'efficienza e la qualità dei macchinari sono essenziali per garantire un servizio di alto livello. Ristor Impianti, azienda leader nel settore della fornitura di attrezzature professionali, si distingue per la sua capacità di trasformare ogni locale in un ambiente all'avanguardia, capace di rispondere alle esigenze di ogni ristoratore, anche nel campo delle pizzerie.

TECNOLOGIE ALL'AVANGUARDIA PER LE PIZZERIE

Una delle sue aree di specializzazione è la fornitura di attrezzature per le pizzerie. Ogni fase della preparazione della pizza, dall'impasto alla cottura, può contare su soluzioni innovative. Impastatrici a spirale e arrotondatrici, fondamentali per velocizzare e rendere omogeneo il processo di lavorazione dell'impasto, sono solo alcune delle attrezzature che l'azienda offre. Questi strumenti non solo migliorano la qualità del prodotto finale, ma permettono anche di ottimizzare i tempi di produzione.

Anche i forni proposti da Ristor Impianti sono sinonimo di affidabilità e prestazioni eccellenti. Che si tratti di forni elettrici o a gas, l'azienda offre soluzioni che garantiscono una cottura uniforme e personalizzata, mantenendo il controllo della temperatura e assicurando che ogni pizza sia perfetta. I forni sono disponibili in diverse dimensioni e configurazioni per adattarsi a qualsiasi esigenza operativa.

SERVIZI DI ASSISTENZA E MANUTENZIONE

Un punto di forza di Ristor Impianti è il servizio di assistenza, disponibile anche per manutenzioni straordinarie. I tecnici altamente qualificati dell'azienda assicurano che ogni problema venga risolto rapidamente. Questo livello di supporto è fondamentale per garantire che i locali possano continuare a operare senza interruzioni, anche nei momenti di maggiore affluenza.

Inoltre, l'azienda offre anche servizi di consulenza e progettazione, affiancando i clienti nella creazione di spazi di lavoro funzionali e su misura. Dalla progettazione degli spazi alla scelta delle attrezzature, Ristor Impianti segue ogni aspetto per garantire che il locale risponda ai più alti standard qualitativi.

INNOVAZIONE E SOSTENIBILITÀ

Con l'adozione delle più recenti tecnologie, l'azienda è in grado di offrire soluzioni che non solo migliorano l'efficienza produttiva, ma riducono anche i consumi energetici, aiutando i ristoratori a operare in modo più sostenibile. Questo impegno verso l'innovazione è ciò che rende l'azienda un punto di riferimento per chi desidera attrezzature all'avanguardia.

Ristor Impianti rappresenta una scelta ideale per chi cerca attrezzature professionali che garantiscano affidabilità, efficienza e innovazione. Con un servizio clienti impeccabile e un'offerta di prodotti di alta qualità, l'azienda si posiziona come un partner strategico per tutte le pizzerie che vogliono mantenersi competitive sul mercato.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

IMPASTATRICI - FORNI BANCHI DA LAVORO

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



SPECIALE PIZZERIA



www.ristorimpianti.com

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



PIANETA BIRRA

*La magia degli ingredienti
e del processo di
produzione della birra*

di ALESSIA MIRONE

Nel nostro viaggio di avvicinamento al mondo della birra, ora che abbiamo esplorato gli stili più diffusi e le distinzioni tra alta e bassa fermentazione, è il momento di approfondire ciò che rende ogni birra unica: i suoi ingredienti e il processo di produzione.

Gli ingredienti fondamentali della birra

Quando pensiamo alla birra, probabilmente ci viene in mente un bicchiere freddo e schiumoso, ma ogni bicchiere è il risultato di una combinazione di quattro ingredienti fondamentali: acqua, malto, luppolo e lievito. Capire il ruolo di questi elementi è cruciale per apprezzare le caratteristiche uniche di ogni birra.

- **Acqua:** Spesso sottovalutata, l'acqua è l'ingrediente principale della birra. Le sue caratteristiche, come il contenuto minerale, influenzano profondamente



DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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

il sapore finale. Alcune birre storiche sono celebri proprio per l'acqua della loro regione: la Pilsner di Pilsen, per esempio, deve parte del suo carattere alle specifiche qualità dell'acqua locale.

- **Malto:** Il malto, solitamente derivato dall'orzo, è responsabile del colore, del corpo e di buona parte dei sapori dolci e tostati della birra. Il tipo di malto e il suo grado di tostatura possono variare notevolmente, dando vita a birre chiare e leggere, o a birre scure e robuste con note di caffè e cioccolato.
- **Luppolo:** I fiori di luppolo aggiungono amaro e aromi alla birra, bilanciando la dolcezza del malto. Esistono diverse varietà di luppolo, ognuna con caratteristiche aromatiche specifiche, che spaziano dagli agrumi alle note resinose, floreali o speziate. Il luppolo gioca un ruolo fondamentale in stili di birra come l'IPA, famosa per il suo profilo amarognolo e aromatico.
- **Lievito:** Questo piccolo organismo è il motore della fermentazione, trasformando gli zuccheri del malto in alcol e anidride carbonica. Ma il lievito non si limita a fare questo: è anche responsabile di molti degli aromi e sapori della birra. Per esempio, i lieviti utilizzati per le birre ad alta fermentazione spesso danno note fruttate o speziate, mentre quelli delle birre a bassa fermentazione tendono a essere più neutri.



Il processo di produzione della birra

Una volta compresi gli ingredienti, è importante capire come vengono trasformati in birra attraverso il processo di birrificazione. Questo processo è tanto antico quanto affascinante, e si compone di diverse fasi:

- **Ammostamento (Mashing):** Qui il malto viene macinato e mescolato con acqua calda, permettendo agli enzimi di trasformare gli amidi in zuccheri fermentabili.
- **Bollitura (Boiling):** Il mosto, ossia il liquido zuccherino ottenuto, viene bollito e qui si aggiunge il luppolo, che dà alla birra il suo caratteristico amaro e contribuisce agli aromi.
- **Fermentazione:** Una volta raffreddato, il mosto viene trasferito nei fermentatori e qui viene aggiunto il lievito, che inizia il processo di fermentazione, trasformando gli zuccheri in alcol.
- **Condizionamento e Imbottigliamento:** Dopo la fermentazione, la birra può essere ulteriormente affinata, e successivamente imbottigliata o confezionata.

Verso le birre artigianali

Prima di concludere questa seconda puntata, è importante fare una distinzione tra le birre industriali e quelle artigianali. Mentre le birre industriali sono prodotte in larga scala con processi altamente standardizzati, le birre artigianali rappresentano una produzione su piccola scala, spesso legata a una forte personalizzazione da parte del birraio e all'uso di materie prime di alta qualità. Nella prossima puntata, esploreremo a fondo il mondo delle birre artigianali, una vera e propria riscoperta della tradizione e dell'innovazione birraria.



LIQUORE AL MIELE CON ACQUAVITE DI VINACCIA



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



SARANDREA
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Colleparado dal 1918



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



Nuova collezione FW 24-25

O R C I A N I

CHIARA D.

YOUNIQUE

TEMPO DI RACCOLTO: IL MOMENTO PERFETTO PER SCOPRIRE L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

della REDAZIONE

È tempo di raccolto. Per chi ama l'olio extravergine di oliva, questo è il periodo più magico dell'anno: un momento in cui i frantoi aprono le loro porte e invitano i visitatori a immergersi nei profumi, nei suoni e nelle sensazioni che solo l'olio appena estratto può regalare. Andare oggi nei frantoi significa vivere un'esperienza unica e coinvolgente, dove il profumo intenso delle olive appena frante si mescola alla passione dei produttori che lavorano instancabilmente per trasformare i frutti della terra in un prodotto prezioso.

Visitare un frantoio durante il periodo della molitura è come fare un tuffo nella tradizione e nella natura. L'odore dell'erba tagliata, le note amarognole e piccanti che si sprigionano dall'olio fresco e i paesaggi collinari ricchi di ulivi sono solo alcuni degli elementi che rendono l'assaggio un'esperienza sensoriale indimenticabile. In questi luoghi, il tempo sembra rallentare, e ogni dettaglio – dal rumore delle macine al gorgoglio dell'olio che sgorga dalle presse – racconta una storia fatta di passione, cura e dedizione.



Le qualità uniche dell'olio extravergine di oliva

L'olio extravergine di oliva non è un prodotto che si può comprendere appieno solo leggendo un'etichetta o guardando una bottiglia sugli scaffali. È un alimento vivo, che esprime il meglio di sé attraverso l'assaggio. Ogni olio racconta una storia diversa: il territorio di provenienza, la varietà di olive utilizzate, le tecniche di raccolta e molitura. Per questo, recarsi direttamente dai produttori, assaggiare i loro oli e ascoltare i racconti di chi lavora tra gli ulivi è un'esperienza fondamentale per chiunque

voglia capire e apprezzare l'autenticità di questo prodotto.

Acquistare olio direttamente dai frantoi è un invito a sostenere l'agricoltura locale e a scegliere un prodotto che non è solo un condimento, ma un vero e proprio concentrato di benessere. Gli oli acquistati presso le aziende agricole offrono la freschezza e la genuinità che spesso mancano nei prodotti industriali, e ogni bottiglia diventa un pezzo di quella terra, un'espressione autentica di tradizione e innovazione.



Nico Cerquozzi: la passione della Ciociaria in ogni goccia

Nel cuore della Ciociaria, precisamente a Boville Ernica, sorge il Frantoio Cerquozzi, una realtà che da generazioni si dedica con passione alla produzione di olio extravergine di oliva. Nico Cerquozzi è un custode della tradizione, ma con una visione moderna e sostenibile. Il suo frantoio adotta un metodo di estrazione a ciclo continuo, che consente di lavorare le olive fresche entro poche ore dalla raccolta, mantenendo intatte le proprietà organolettiche e nutrizionali dell'olio.

Cerquozzi si distingue per la sua attenzione alla **sostenibilità ambientale**. Il frantoio, alimentato con energie rinnovabili, riduce al minimo l'impatto ambientale, e i sottoprodotti della lavorazione vengono riutilizzati come fertilizzanti naturali. Il suo olio, non filtrato, offre un gusto autentico, ricco e fruttato, perfetto per chi cerca un prodotto di eccellenza da utilizzare in cucina. Le sue bottiglie raccontano una storia di legame profondo con la terra, e ogni assaggio riflette l'impegno di un produttore che ha fatto della qualità la sua missione.

Le qualità uniche dell'olio extravergine di oliva

L'olio EVO è rinomato per le sue proprietà organolettiche e salutari. Le sue note fruttate, erbacee o di mandorla dipendono dalle cultivar utilizzate e dal metodo di produzione, mentre l'amaro e il piccante sono indice della ricchezza di **polifenoli**, potenti antiossidanti che conferiscono all'olio il suo caratteristico sapore e lo rendono un toccasana per la salute. L'olio extravergine, estratto esclusivamente tramite processi meccanici a freddo, è il più puro e pregiato tra gli oli di oliva, grazie all'assenza di difetti e alla sua bassa acidità.

Numerosi studi hanno confermato i benefici per la salute di questo prodotto. Ricco di **acidi grassi monoinsaturi**, come l'acido oleico, l'olio EVO contribuisce a ridurre il colesterolo LDL e a migliorare la salute cardiovascolare. I polifenoli presenti nell'olio svolgono una funzione antinfiammatoria e proteggono le cellule dallo stress ossidativo, riducendo il rischio di malattie croniche. Il consumo quotidiano di olio extravergine di oliva è dunque consigliato non solo per il gusto che aggiunge ai piatti, ma anche per i suoi effetti positivi sul nostro organismo.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it

Alfredo Cetrone: l'eccellenza dell'Agro Pontino

A Sonnino, un piccolo borgo dell'Agro Pontino, Alfredo Cetrone porta avanti una tradizione olivicola di altissimo livello, specializzata nella produzione di olio da olive Itrana, una varietà autoctona apprezzata per le sue qualità organolettiche uniche. L'olio di Cetrone si distingue per il suo fruttato fresco, con note di pomodoro verde e mandorla, e un perfetto equilibrio tra amaro e piccante. È un olio che riflette il territorio da cui proviene, con il suo clima mite e i terreni calcarei che conferiscono alle olive un carattere distintivo.

Cetrone è un produttore che crede fermamente nella sostenibilità: utilizza tecniche di raccolta a mano e risorse rinnovabili per ridurre l'impatto ambientale del suo frantoio. Ogni fase del processo, dalla raccolta alla molitura, è seguita con estrema cura, garantendo un olio di qualità superiore che ha ricevuto numerosi riconoscimenti a livello internazionale.

Il viaggio tra tradizione e innovazione



L'olio extravergine di oliva è più di un prodotto: è una storia di persone, di territori, di passione. Nico Cerquozzi e Alfredo Cetrone rappresentano due esempi di come tradizione e innovazione possano convivere per creare oli di eccellenza che rispettano la terra e offrono ai consumatori un'esperienza sensoriale senza pari. Scegliere i loro prodotti significa sostenere l'agricoltura locale e godere del meglio che la natura può offrire, portando in tavola un olio ricco di storia, sapore e benessere.

Alfredo Cetrone
OLIVICOLTORE PER PASSIONE

**Armonia,
presupposto per
l'eccellenza.**

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



www.cetrone.it

LA DIFFERENZA PER L'ECCELLENZA

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

Scialatielli al Limone e Zucchine: una fresca celebrazione estiva

di NAOMI SPAZIANI

INGREDIENTI per 4 persone

- 400 g di scialatielli • 2 zucchine romanesche di stagione • 200 g di ricotta fresca • 1 limone (scorza) • 3 foglie di basilico • Olio extravergine di oliva (olio EVO) • Sale e Pepe q.b.
- 1 tarallo al finocchio • Fiori edibili (opzionale)



PREPARAZIONE

Preparazione della salsa di ricotta e limone

In un bicchiere da frullatore a immersione, frullate la scorza del limone, la ricotta, 3 foglie di basilico, un filo d'olio EVO, sale, pepe e un po' d'acqua fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Se la salsa risulta troppo densa, aggiungete un po' di acqua fino alla consistenza desiderata.

Marinatura delle zucchine

Affettate finemente le zucchine romanesche con una mandolina o un coltello ben affilato. Trasferitele in una ciotola, conditele con olio EVO, sale e pepe, e lasciatele marinare in frigorifero per almeno 24 ore. Questo passaggio donerà alle zucchine una consistenza morbida e un sapore delicato, perfetto per accompagnare la pasta.

Cottura degli scialatielli

Portate a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocete gli scialatielli al dente, seguendo il tempo di cottura indicato sulla confezione.

Assemblaggio del piatto

Scolate gli scialatielli e trasferiteli in una ciotola capiente. Aggiungete la crema di

Questo piatto racchiude tutta la freschezza degli ingredienti estivi e la delicatezza della tradizione mediterranea. I scialatielli con limone e zucchine, arricchiti dalla cremosità della ricotta, esplodono in bocca con sapori freschi e vivaci. La nota croccante del tarallo sbriciolato e l'aroma delicato delle zucchine marinate danno un tocco di originalità a questa ricetta semplice ma raffinata. Una preparazione che parla di sole, mare e natura, perfetta per chi desidera portare un po' di estate nel piatto.

“ La semplicità è la suprema sofisticazione ”

Leonardo da Vinci

ricotta al limone preparata in precedenza e mescolate bene, aggiungendo un po' di acqua di cottura della pasta se necessario per ottenere una consistenza più fluida.

Impiattamento e decorazione

Disponete gli scialatielli nei piatti, formando un nido di pasta al centro. Sopra il nido, adagiate delicatamente le zucchine marinate, lasciando che si integrino con la pasta. Sbriciolate sopra il tarallo al finocchio per aggiungere una nota croccante.

Tocco finale

Per un tocco di colore e di freschezza, aggiungete qualche fiorellino edibile sulla superficie del piatto. Questo passaggio è facoltativo, ma regalerà una presentazione elegante e raffinata.

Buon Appetito! Godetevi questo piatto che, con i suoi sapori freschi e armoniosi, vi trasporterà in un viaggio sensoriale tra i profumi e i colori della cucina mediterranea.



DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



È TEMPO DI VENDEMMIA

LE PRIME LUCI DEL MATTINO
SVELANO IL SEGRETO DELLA
VENDEMMIA: UN'ESPERIENZA
UNICA DA VIVERE IN VIGNA

di Sara Sepahi



“ le forbici scattano sui tralci per lasciare alle mani laboriose il racconto del grappolo, testimone silenzioso della cura per la terra ”

Parole che non lasciano dubbio alcuno su ciò che in questo periodo sta accadendo nei vigneti.

I filari sono delineati da cassette che si muovono avanti e dietro per raccogliere i preziosi frutti; rosso il loro colore che impatta con il verde brillante delle viti.

L'ora è quella della mattina presto quando il calore del sole depone ancora le armi il tempo necessario per consentire all'uomo di iniziare, con emozione scalpitante, il rito annuale della vendemmia. Siamo difatti nel pieno del periodo in cui il lungo lavoro adempiuto dalla vite assieme alla dedizione e alla guida dell'uomo, si uniscono totalmente per la realizzazione di un nuovo straordinario capitolo. L'invaiaura è ormai giunta a conclusione e i grappoli sono a maturazione e a definizione del loro colore finale che si è preso spazio passando attraverso le tante sfumature meravigliose.

La vendemmia appunto, appena iniziata per qualcuno, prossima per altri o già quasi compiuta per altri ancora

I suoi tempi sono diversi e scanditi dalla natura che ancora una volta indica all'uomo parametri che variano a seconda dei vitigni, dei territori e soprattutto delle altitudini.

La vendemmia è un rito annuale fatto di gesti che anno per anno si rinnovano lenti e armoniosi a completamento del lungo lavoro della natura che ora è giunta al suo adempimento.

Interviene ora l'uomo che prepara cassette, le ripone in fila e inizia a raccogliere amorevolmente i grappoli che custodiscono “la memoria di un'estate...l'essenza di un'annata”. Il profumo è tipico della vendemmia: quello della terra che si mescola a quello dell'uva e che ci invade i sensi e i desideri di attesa e aspettative per ciò che si realizzerà poi in cantina: il vino, quel “misterioso dialogo tra umano e divino” che, grazie a mani sapienti e capaci, giungerà nel momento e nel tempo designato nei nostri fortunati calici a privilegio dei nostri palati e delle nostre esperienze sensoriali. Il nostro territorio è già alle prese con le prime vendemmie, regalatevi una giornata in vigna a vivere questa esperienza sì faticosa ma che vi assicuro mai e poi mai dimenticherete e che soprattutto ogni vi consentirà di approcciarvi al prossimo calice di buon vino che avrete la fortuna di degustare con una visione e una cognizione arricchita di questo straordinario mondo.

TUTTA LA FORZA
DELLA TRADIZIONE



polSELLi®
LA FARINA ITALIANA

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)
Telefono: +39 0776 524108
www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it

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



RISTORANTE IL BORGO:

L'ESSENZA DELLA CUCINA

DI GABRIELE CAPUANO

di ALFIO MIRONE

Nel cuore del centro storico di Pontecorvo, il Ristorante Il Borgo si distingue come un punto di riferimento per chi desidera vivere un'esperienza culinaria autentica e raffinata. Guidato dallo chef Gabriele Capuano, il ristorante combina sapientemente i sapori del mare e della terra, con una forte attenzione alla qualità della materia prima.

Lo chef Gabriele Capuano è conosciuto per la sua abilità nell'esaltare la freschezza del pesce, un ingrediente centrale nel percorso gastronomico di Gusto Ciociaro. Questo progetto, che vi accompagna ogni giorno alla scoperta dei migliori ristoranti del territorio, trova in Il Borgo un esempio perfetto di come

tradizione e innovazione possano convivere armoniosamente. Capuano propone anche carni locali di altissima qualità, selezionate con cura dai migliori produttori della Ciociaria, consolidando il suo legame con il territorio. Uno degli ingredienti chiave della cucina di Il Borgo è il tartufo, utilizzato con grande versatilità. Lo chef Capuano inserisce regolarmente il tartufo scorzone, uncinato, nero pregiato e il prezioso tartufo bianco nelle sue creazioni, aggiungendo un tocco di raffinatezza e aroma intenso ai piatti. Questo ingrediente, tipico della regione, arricchisce le preparazioni, rendendole uniche e apprezzate dagli amanti della buona cucina.

Oltre alla cucina, il ristorante conquista anche per la sua splendida location, situata in via Roma a Pontecorvo. La sua atmosfera elegante, caratterizzata da una mise en place impeccabile, lo rende il luogo ideale per cene intime e occasioni speciali. Gli ospiti sono accolti in un ambiente curato nei minimi dettagli, perfetto per chi cerca un'esperienza culinaria completa e indimenticabile.

Il Borgo è molto più di un ristorante: è un viaggio nei sapori della Ciociaria, dove tradizione e innovazione si incontrano sotto la guida attenta dello chef Gabriele Capuano. Il suo talento nell'esaltare il pesce, le carni locali e il tartufo rende questo ristorante una meta imperdibile per chiunque voglia scoprire il meglio della cucina ciociara in un ambiente elegante e accogliente.

Nell'ambito del progetto Gusto Ciociaro, Il Borgo emerge come uno degli esempi più luminosi di come la tradizione possa incontrare l'innovazione. Ogni giorno, Gusto Ciociaro vi accompagna alla scoperta di ristoranti come questo, dove l'amore per il territorio e per la cucina sono il filo conduttore. Non perdetevi l'occasione di scoprire e vivere i sapori autentici della Ciociaria in un contesto di eccellenza.

LA CUCINA

TRA MARE E

TERRA





 il Borgo
Sinceramente Cucina



Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)
Info e prenotazioni: 0776.742250 - 338.1206272 - 338.7884524
e-mail: ristoranteilborgo@alice.it

Fusilloni di Peperoni e Alici: una danza di sapori mediterranei

di PAMELA LICCARDO



Il fusillone di peperoni e alici rappresenta l'incontro tra il dolce e carnoso sapore dei peperoni e la sapidità decisa delle alici. Un piatto che esprime la genuinità della cucina mediterranea con una combinazione vivace e sorprendente di consistenze e profumi. L'aglio nero, con il suo carattere morbido e umami, eleva questa ricetta semplice a un'esperienza gourmet, mentre il crumble di pane regala una nota croccante, creando un perfetto equilibrio. Questo piatto è facile da realizzare e adatto a tutte le occasioni, ma porterà sempre con sé un tocco di raffinatezza.

INGREDIENTI

- 300 g di fusilloni • 3 peperoni rossi
- 3 peperoni gialli • 16 filetti di alici del Cantabrico
- 2 fette di pane raffermo • 1 spicchio di aglio nero • 1 spicchio di aglio rosso
- Zeste di limone (scorza grattugiata)
- Prezzemolo fresco, tritato • Olio extravergine di oliva (olio EVO) • Sale q.b.

PREPARAZIONE

Lavate accuratamente i peperoni, rimuovete la calotta superiore e tagliateli a metà nel senso della lunghezza. Eliminate i semi e le parti bianche interne, quindi tagliateli a cubetti regolari.

Disponete i cubetti di peperoni su una teglia da forno con un filo d'olio EVO, un pizzico di sale, uno spicchio di aglio rosso schiacciato e un po' di prezzemolo tritato. Infornate a 180°C per circa 20 minuti, fino a quando saranno ben cotti e morbidi.

Una volta cotti, trasferite i peperoni in un boccale e frullateli con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. Setacciate la crema per eliminare eventuali grumi e mantenetela calda.

Portate a ebollizione una pentola d'acqua, salatela e cuocete i fusilloni seguendo il tempo di cottura indicato, mantenendoli leggermente al dente.

Tritate le fette di pane raffermo e fatelo

tostare in padella con un filo d'olio EVO e alcuni filetti di alici sminuzzati. Mescolate frequentemente fino a ottenere un crumble frequentemente fino a ottenere un crumble croccante. Tenetelo da parte.

In un recipiente, condite i filetti di alici rimasti con un filo d'olio e zeste di limone, mescolando delicatamente per insaporire.

Frullate l'aglio nero con un mestolo di acqua di cottura della pasta fino a ottenere una crema fluida. Filtratela per eliminare eventuali pezzi non amalgamati.

A due minuti dal termine della cottura dei fusilloni, scolateli e fateli saltare in padella con la crema di peperoni, assicurandovi che la pasta si insaporisca bene.

Disponete i fusilloni in un piatto da portata, aggiungete i filetti di alici condite, il crumble croccante di pane e, per un tocco finale, guarnite con la crema di aglio nero.

Servite subito e godetevi questo piatto dal sapore unico e irresistibile, perfetto per una cena estiva o un pranzo gourmet.



Chef Fausto Ferrante

trasforma il tuo evento in un capolavoro ricco di gusto con i colori **magici** della **Ciociaria**

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



DA FAUSTO
EVENTI

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



VIOLENZA SULLE DONNE, VIOLENZA CONTRO LE DONNE

di BIANCAMARIA VALERI

*E il nostro cuore sogna la primavera,
perché nel cuore in realtà la speranza non si spegne mai,
e perché nei sogni è nascosto il passaggio verso l'eternità.*

Sulla devastante piaga della violenza sulle Donne, sul vilipendio della femminilità il fotografo ferentino **Stefano Rinaldi** ha riflettuto sul tema con cinque scatti di rara bellezza e suggestione. Sono cinque scatti in bianco e nero raggruppati sotto un'unica denominazione: "*Dolore Composto*", perché il dolore delle Donne, quando è provocato da violenza umiliante, non urla, si stringe in un oscuro silenzio fatto di ombre, di disperazione, di lacrime amare, di vergogna. Potremmo dare anche un altro titolo: "*Donne di Creta*", perché Stefano immerge la bellezza muliebre nella creta umida, nel fango in cui la violenza scaraventa le donne violate, senza alcun rispetto per l'identità umana che rende la Donna simmetrica e speculare al Maschio. La tracotanza, la ὕβρις (hýbris, l'azione dello stupro, tra i greci antichi, era resa col verbo: hybrizein, per indicare una violenza scomposta e vergognosa), la violenza correlata in

generale a un'azione ingiusta o empia, che produce conseguenze negative e devastanti su persone ed eventi, si manifesta in un'azione delittuosa, in un'offesa personale, compiuta "allo scopo di umiliare", il cui movente è dato non da un utile, ma dal piacere, dall'orgoglio di sé che l'autore del crimine trae dalla malvagità dell'atto stesso, mostrando la sua superiore forza sulla vittima.

Non si esce dal tunnel della violenza subita: questa lascia nell'anima della Donna ferite che non si rimarginano più. L'anima è spirito; è il luogo del sentimento, delle emozioni, dell'amore. La violenza penetra in questo sacrario, lo scardina, anche se l'anima è incorporea. Il graffio che subisce non tocca il corpo, la materia, ma si riverbera su di esso e fa più male di mille pugnalate. Mai più sarà come prima; mai più si dimenticherà l'affronto; mai più l'orrore sarà annullato. La memoria del fatto rimarrà indelebile e riemergerà anche dopo anni, specialmente nel momento in cui tacciono i rumori e si rimane soli con la propria coscienza. I fantasmi del passato riemergono sempre.

Stefano Rinaldi sceglie il bianco e nero non solo per rendere più drammatica la foto, ma per far giganteggiare la figura femminile che continua a mantenere la sua regale dignità anche se violata nell'intimo. Il fango incolore, che si dilava nei toni sfumati dal nero al grigio, rende ancor più drammatica la scena dell'evento. Fa emergere a tutto tondo la plasticità del corpo femminile: i seni prepuberi; le mani affusolate; le labbra turgide; il profilo lineare; il corpo armonioso. La violenza subita, qualsiasi violenza perpetrata, nella **"donna di creta"** ritratta da Stefano Rinaldi, non ha scalfito la profonda dignità della donna; anzi, questa continua a sussistere, ribolle all'interno delle membra ed esce sotto i raggi della luce bianca, che fuga le tenebre della disperazione, dell'umiliazione e fa sgretolare il duro involucro di creta, che costringe il corpo nudo come entro un bozzolo coriaceo e duro di una crisalide. La donna è coraggiosa! Sa risorgere dalle sconfitte e dalle umiliazioni ... ma ha bisogno di tempo; ha bisogno del tempo dell'attesa per ritrovare la forza dell'andare avanti pur nello smisurato dolore in cui è caduta. Bella la correlazione Donna – Creta - Terra! La Donna come la grande madre Terra è fattrice di vita, è fattrice di figli, è fattrice di futuro. Ma la violenza su di lei spezza irrimediabilmente tale nesso e preclude drammaticamente l'aspettativa di futuro.

Pregiera

La meditazione...

Colloquio intimo con se stessi
ricerca d'infinito

sperando

che il cielo si unisca alla terra.

Non si vive senza amore.

L'abbraccio che scende dall'alto

dona paterno

il senso della pace.

(Biancamaria Valeri, Pregiera, 21 novembre 2021)

Abbandono

Come una crisalide
avvolta nel suo bozzolo
attendo il momento
della metamorfosi.

Aspetto immobile
di uscire all'aria aperta
di respirare l'aria.

Vorrei libera
volare per il mondo
rompere le catene
che mi tengono avvinta
a quest'esile filo
della memoria
tramutato per me
in prigionia.

(Biancamaria Valeri, Prigioniera, 21 novembre 2021)



Ph. Stefano Rinaldi, Abbandono

Autunno vegan con farro, zucca e fichi settembrini

Accogliamo l'autunno in questo PIATTO ETICO E
SENZA GRASSI ANIMALI, tra sapori dolci e speziati

di STEFANIA PELOSIO



PREPARAZIONE

Cucinare il farro ad assorbimento, passarlo in padella 10' con olio cocco e tostare leggermente, unire poi 1 cucchiaino santoreggia e lemongrass

Tritare grossolanamente le mandorle e tostare con i semi di girasole

La buccia della Delica si mangia. Togliere la polpa, lasciandone 1 cm ca attaccata, e con un pela-patate fare dei veli, passarli nelle mandorle e semi girasole

Tagliare in cubetti, 1-2 cm, la buccia e passarla 15' in forno a 180° con ½ cucchiaino santoreggia cumino e salvia sminuzzata

Tagliare a fettine i fichi e su ognuna 1 goccia di tamari

IMPIATTAMENTO

Adornare il farro con i veli di zucca, a contorno zucca a cubetti e fichi

Suggerisco di degustare insieme i vari sapori. Buon AUTUNNO VEGAN!

INGREDIENTI per 2 persone

- 100 gr farro monococco integrale • 200 gr zucca Delica • 2 fichi • 10 mandorle dolci crude
- 2 cucchiaini semi di girasole crudi • 10 foglie salvia • 1 cucchiaino e ½ santoreggia polvere
- ½ cucchiaino lemongrass polvere • 1 cucchiaino cumino • 2 cucchiaini olio di cocco • salsa tamari

CURIOSITA' NEL PIATTO

FARRO, *Triticum monococcum* L., ricco in fibre proteine vitamine B2 B3 acido folico minerali antiossidanti

SANTOREGGIA, *Satureja montana* L., o erba pepe. Le sue foglioline possono essere utilizzate nei piatti in delicata sostituzione del pepe

LEMONGRASS, *Cymbopogon citratus* L., ha proprietà antibatteriche fungistatiche e fungicide antinfiammatorie, in particolare nella formula di o.e.

SEMI di CUMINO, *Cuminum cyminum* L., stimola disintossicazione e aiuta contro gonfiore e gas intestinali, antinfiammatorio, carminativo, tonico dell'apparato digerente

SALVIA, *Salvia officinalis* L., utile nel meteorismo e difficoltà digestive. L'o.e. ha proprietà antisettiche antibatteriche antivirali e antinfiammatorie

COCCO, *Cocos nucifera* L., ricco in grassi saturi a catena media rapidamente assorbibili benefici per la salute, i nutrienti e i composti bioattivi aiutano le funzioni metaboliche digestive, fibre, K P Na Ca, fitosteroli

TAMARI, salsa di semi di soia fermentati. La fermentazione rende la soia più digeribile favorisce la flora intestinale. Contiene parte delle vitamine del gr. B sali minerali antiossidanti proteine, ottimo condimento dal sapore deciso e sostituto del sale



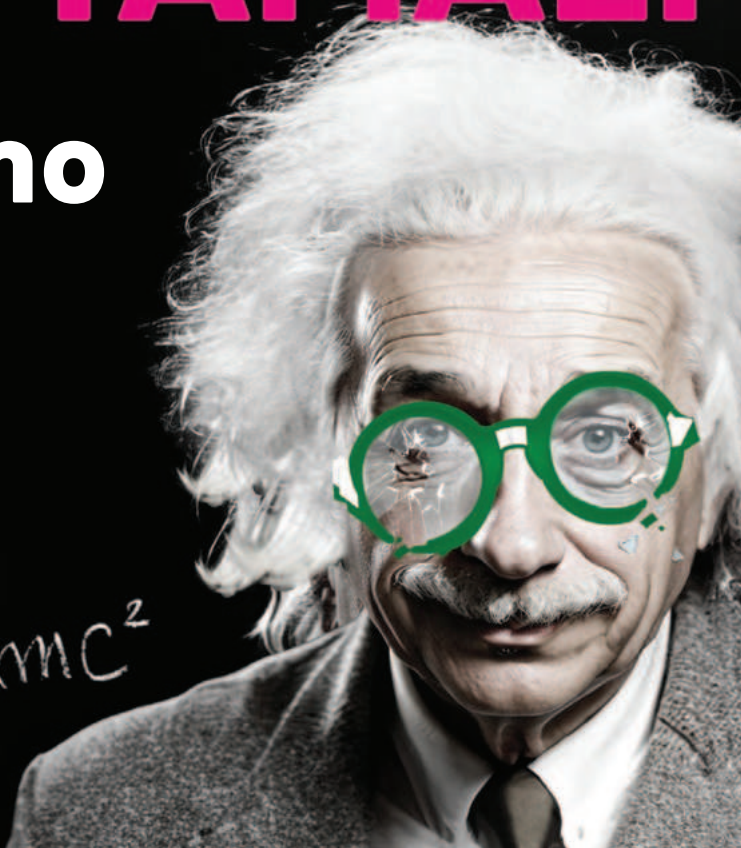
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

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

Valgono
fino a
500€

per l'acquisto
di un occhiale nuovo

$$E=mc^2$$



Vieni nei nostri centri di
FROSINONE | SORA | CASSINO



www.otovision.it

Cacio e pepe con lime e tartare di gambero rosso

il piatto gourmet perfetto

di Simone Sperduti



Immagina la freschezza di un morso di lime, la leggerezza della menta e la delicatezza del gambero rosso che si fondono con la ricchezza dei formaggi e il calore della pasta appena scolata. Un equilibrio di sapori che ti farà desiderare di non aver mai finito il piatto! Scopri come preparare questo piatto unico e raffinato seguendo la ricetta qui sotto.

INGREDIENTI per 2 persone

- 6-7 gamberi rossi • 200 g tonnellari
- 1 lime • Pepe nero q.b. • Foglioline di menta fresca • 50 g di pecorino romano grattugiato • 50 g di parmigiano reggiano grattugiato
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Sale q.b.

PREPARAZIONE

PREPARARE LA TARTARE DI GAMBERO ROSSO

Sguscia i gamberi rossi e tagliali a tartare (a piccoli cubetti).

Condisci la tartare con un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale, pepe nero e un goccio di succo di limone. Metti da parte in frigo per mantenere la freschezza.

CUOCERE LA PASTA

Porta a ebollizione una pentola di acqua salata e cuoci i tonnellari seguendo i tempi consigliati, lasciandoli leggermente al dente.

PREPARARE LA CREMA DI FORMAGGI

In una ciotola capiente, mescola il pecorino e il parmigiano grattugiati con una generosa spolverata di pepe nero. Aggiungi la buccia grattugiata del lime e un po' di succo di lime insieme a qualche fogliolina di menta fresca spezzettata.

Aggiungi qualche cucchiaio di acqua di cottura della pasta e mescola energicamente fino a

ottenere una crema liscia e morbida.

SCOLARE E MANTECARE LA PASTA

Scola la pasta al dente, conservando un po' di acqua di cottura. Trasferisci la pasta in una casseruola o padella ampia e lasciala riposare per qualche minuto per far scendere leggermente la temperatura.

Aggiungi la crema di formaggi alla pasta e mescola delicatamente, aggiungendo se necessario altra acqua di cottura per ottenere una consistenza cremosa.

IMPIATTARE

Distribuisce la pasta nei piatti e completa con la tartare di gambero rosso, disponendola al centro.

Aggiungi una grattugiata finale di buccia di lime e qualche fogliolina di menta fresca per guarnire.

SERVIRE

Servi immediatamente e lasciati conquistare dall'equilibrio di sapori di questo piatto unico e fresco.



Laparò

RISTORANTE

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



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



IL LAGO CHE CANTA

di LIVIA GUALTIERI

Sotto lo sguardo dei Monti Lepini giace, adagiato tra uliveti e campi di grano, il lago di Giulianello, dichiarato Monumento naturale. Questo specchio d'acqua di origine vulcanica - come i più famosi Albano e Nemi - custodisce una rara bellezza naturalistica e una notevole biodiversità. Tra querce, salici ed erbe palustri, numerose specie avicole e ittiche prosperano in un luogo colmo di pace e silenzio, rotto solo dal canto delle cicale in estate, dal fruscio del vento e dai suoni della natura. Per conoscerlo bisogna amare camminare. Non si può infatti raggiungere in auto, ma solo attraverso un sentiero che va percorso rigorosamente a piedi, in perfetta comunione con la natura, rispettandone tempi e ritmi. Ma la camminata ripaga vista e cuore quando, al fondo del sentiero, si intravede lo specchio verdeazzurro incastonato come una gemma tra

colline ricche di ulivi e interminabili campi dorati, punteggiati dalle balle dopo la trebbiatura. Non è raro trovarvi cavalli al pascolo o anatre che, dopo una tranquilla nuotata, escono dall'acqua per nutrirsi dell'erba dei prati circostanti. Il percorso, inserito nella Via Francigena del Sud, potrebbe definirsi un piccolo cammino culturale. Lungo il sentiero, infatti, si incontrano varie "stazioni" costituite da cartelli che illustrano la cosiddetta "Strada dei canti". Durante il cammino, frammenti di testi molto antichi accompagnano il viandante alla scoperta della cultura contadina del borgo di Giulianello, anticamente feudo della gens Giulia - la famiglia di Giulio Cesare - ed ora frazione del comune di Cori. Questi canti accompagnavano il lavoro nei campi e ne allietavano in parte la fatica. Erano dedicati alla mietitura, eseguita a mano con falchetto; all'amore, per i matrimoni o per narrare



corteggiamenti e tradimenti; c'erano poi quelli di festa, feste paesane che prevedevano il tipico ballo del saltarello, al suono di organetti e tamburelli; e infine il Canto della Passione, eseguito il Venerdì Santo dalle contadine, spesso analfabete, che lo imparavano per tradizione orale. Tuttora rivive grazie alle Donne di Giulianello, un gruppo fondato negli anni 70 per non perdere le antiche tradizioni, composto da donne del borgo, custodi di un canto risalente all'anno 1000, talmente importante a fini culturali da essere stato registrato e custodito al Centre Pompidou di Parigi. Inquadrando un Qr code con il proprio smartphone si viene reindirizzati all'ascolto dei canti che, come un tempo accompagnavano la vita rurale, oggi segnano il cammino dei moderni viandanti verso un paradiso naturale che regala

emozione e ritempra lo spirito. Ed ogni anno a Settembre, lungo le sponde si svolge l'evento Il Lago cantato. Si canta come in un tempo antico, si danza e si ricordano le usanze remote che celebrano le fatiche nei campi, il lavoro femminile, la vita rurale e la cucina povera, fatta di piatti semplici basati sulle erbe spontanee, oggi rivalutata in chiave salutista. Una giornata all'insegna della riscoperta delle tradizioni che sono sempre un ponte verso il futuro. Senza conoscere le proprie origini non è possibile proiettarsi in un tempo più lontano e immaginare nuovi progetti. Come un albero ha bisogno di forti radici per svilupparsi, crescere e allungare i propri rami verso il cielo, così ogni società può prosperare solo se ha rispetto della propria storia e di chi l'ha preceduta.





dolce o salato
Aurora



Aurora: l'arte di trasformare ingredienti semplici in dolci emozioni, dove l'artigianalità si fonde con la tradizione per creare momenti indimenticabili



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





TEMPO DI UVA

di ALESSIA FEOLA

Con l'inizio di Settembre andiamo verso la fine dell'estate e sulla tavola torna l'uva, frutto prettamente autunnale. In questo mese l'uva raggiunge la sua piena maturazione e si svolge la vendemmia, appunto la raccolta dell'uva.

L'Italia è il primo produttore al mondo di uva da tavola e le regioni più produttive sono la Sicilia, la Puglia e il Lazio.

Questo frutto è uno dei migliori alleati della nostra salute. Stimola le funzioni intestinali: è infatti preferibile consumare gli acini interi perché buccia e semi potenziano l'azione delle sostanze contenute nella polpa. E' ricco di potassio. Ha proprietà diuretiche e disintossicanti. E' ricco di ferro e rame e di acido tannico e fenoli che contrastano l'invecchiamento cellulare. E' ricco di vitamine del gruppo B, A e C. Tuttavia, l'indice glicemico dell'uva è molto alto ed è quindi sconsigliata ai pazienti diabetici. E' inoltre ricca di fitocomposti che le danno i caratteristici colori: il blu e il viola sono dati dalle antocianine che hanno azione antiossidante.

Scegliere correttamente l'uva da acquistare è fondamentale, visto che gli acini sono delicati e una volta recisi non maturano. Inoltre, è importante guardare il colore: per l'uva bianca il colore deve essere tendente al giallo, quella

nera deve essere molto scura. Il grappolo deve essere verde: ciò significa che l'uva è fresca. La buccia degli acini deve essere sottile e la polpa soda e su di essa non devono essere presenti principi di marciume o muffe.

L'uva può essere conservata in frigorifero per 6-7 giorni al massimo. Và mangiata sempre dopo averla lavata con acqua corrente, in macedonia o singolarmente. Con l'uva fresca molto matura si prepara il vincotto. E' possibile, inoltre, preparare ottime marmellate o, se essiccata, può essere usata per dolci o ricette salate.

Vi propongo una ricetta non tradizionale ma molto particolare a base di uva, ideale per un pranzo in famiglia o per una cena con ospiti speciali.

Risotto cremoso all'uva

Tostare il riso in una padella con olio e acqua di cottura, sfumare con il vino bianco e cuocerlo unendo poco alla volta del brodo vegetale. A metà cottura aggiungere gli acini d'uva bianca, dopo averli tagliati in due e privati dei semi. Ultimata la cottura, mantecare il risotto a fiamma spenta con tocchetti di taleggio e una noce di burro. Guarnire con acini freschi a decorazione del piatto e servire.

COLTURA E CULTURA,

IL POTERE DI UN CAMBIAMENTO DI LETTERA

di MARIE JOVENEAU



Nei numeri precedenti, abbiamo esplorato la fermentazione come un atto rivoluzionario dal punto di vista culturale. In questo articolo, desidero fare un passo indietro per approfondire le origini del termine cultura.

Una delle scoperte più affascinanti della mia ricerca è stata la sorprendente uniformità linguistica che unisce i concetti di cultura e coltura in molte lingue. Infatti, il termine culture in francese e inglese, così come cultura in spagnolo e portoghese, abbraccia entrambi

i significati senza distinzione alcuna.

Questa rivelazione mi ha indotta a pensare il profondo legame tra la coltivazione della terra (coltura) e quella della mente (cultura) mettendo in luce come la lingua italiana, attraverso una sottile ma significativa variazione ortografica, possa svelare ricche sfumature di significato. Tale consapevolezza mi ha spinto a intraprendere un imprescindibile viaggio attraverso le dimensioni semantiche ed etimologiche per cogliere le origini della parola cultura e il suo evolversi attraverso i secoli.

CULTURA DA CÒLERE, IN LINGUA LATINA

La parola cultura rivela una storia affascinante, strettamente connessa al concetto di coltura. Entrambi i termini traggono origine dal verbo latino còlere, che significa coltivare o prendersi cura di, e che si riferiva inizialmente alla coltivazione e alla cura della terra, un'attività fondamentale per la sussistenza umana.

Nel corso del tempo, il significato di cultura si è evoluto, passando dalla coltivazione agricola alla coltivazione dell'intelletto, come descritto da Cicerone attraverso il concetto di cultura dell'anima. Originariamente, il termine indicava un processo di formazione personale attraverso l'apprendimento, volto allo sviluppo armonico e completo della personalità. Da questa origine scaturisce l'espressione "farsi una cultura", che riflette un passaggio da un senso letterale a uno figurato, rappresentando così la cura e il miglioramento intellettuale e morale.

Nel XVIII e XIX secolo, la cultura si è arricchito di una dimensione ulteriormente più ampia, riferendosi all'insieme delle modalità di vivere, delle conoscenze, delle credenze, delle arti e delle competenze distintive di specifici gruppi umani, collocati in determinati contesti storici e geografici: cultura orientale, cultura degli aborigeni, cultura femminile,...

Contemporaneamente, il termine coltura ha subito una notevole espansione superando il suo originario ambito agricolo. Infatti, oggi, esso include pratiche altamente specializzate come la piscicoltura, la bachicoltura, le colture batteriche, ampliando il concetto di coltivazione a qualsiasi forma di cura controllata dove l'attenzione meticolosa è essenziale per creare un ambiente favorevole allo sviluppo.

È affascinante osservare l'evoluzione dei termini cultura e coltura nel corso del tempo, di apprezzare la complessità e la ricchezza di un linguaggio che risponde alla necessità di adattarsi ai mutamenti dinamici di una società. Tuttavia, è particolarmente significativo riconoscere che, nonostante queste evoluzioni, il principio di còlere

continua a legare ogni concetto, ancorando ogni cambiamento al verbo latino che evoca la cura della nostra Madre Terra, il suolo che ci nutre e di cui dobbiamo prendere cura.

CULTURA, DA KWEL IN LINGUA PROTOINDOEUROPEA*

Risalire alle origini della parola "cultura" va oltre quanto finora esplorato; essa ci conduce a scoprire un ulteriore nesso con una radice linguistica ancor più remota. Questo legame, rivelato da Sandor Katz nel prestigioso *The Art of Fermentation*, svela una connessione profonda tra il termine latino còlere e la radice protoindoeuropea kwel.

La radice kwel, con il suo significato di "girare" o "ruotare", evoca l'idea di ciclicità e movimento perpetuo che arricchisce ulteriormente la nostra comprensione di cultura e coltura: cultura come processo di trasmissione intergenerazionale essenziale alla perpetuazione del patrimonio materiale e immateriale; e coltura come componente di un ciclo dinamico e continuo.

Esplorare la storia della parola cultura ci permette di acquisire una comprensione più profonda e sfumata del termine, rivelando come esso incarni i concetti di sviluppo e ciclicità, di cura tanto della terra quanto della mente, e di un patrimonio di conoscenze sia personali che collettive.

Tuttavia, arrivati alla fine di questa riflessione, sorge un interrogativo inevitabile: perché esplorare l'etimologia e la semantica del termine cultura all'interno di una rubrica dedicata alla fermentazione?

La risposta risiede nell'affascinante connessione tra coltura e cultura che la fermentazione rappresenta e sebbene questa connessione possa apparire intuitiva, essa merita una spiegazione più approfondita, che sarà mio piacere sviluppare nel prossimo numero.

** La lingua indoeuropea lingua ipotetica ricostruita concepita come l'antenata comune di molte lingue indoeuropee, tra cui il latino.*



Coloro che seguono assiduamente le imprese di Arthur Dent avranno forse intuito quali siano il suo carattere e le sue abitudini, ma questo quadro generale, sebbene comprenda in sé la verità e, ovviamente, niente altro che la verità, così com'è strutturato, è in un certo senso qual modo insufficiente a illustrare tutte le gloriose sfaccettature di tale verità

D.Adams

Il tempo assume il suo pieno significato per la nostra vita in funzione a due fattori fortemente collegati tra loro: la decisione e la condizione vitale.

Se abbiamo una decisione ferma, una direzione, allora il tempo sarà nostro alleato, servirà “solo” a scandire le tappe e i risultati.

La decisione ci porta a “scegliere” e “usare” i mezzi migliori per andare verso la nostra “meta” con una grande ottimizzazione del nostro tempo, che non è cambiato nella sua disponibilità ma nella sua intensità. Diversamente sarà come essere “un criceto su una ruota”, che corre e si affanna ma rimane sempre nello stesso punto perché ha “deciso semplicemente” che vuole correre.

Possiamo avere dei periodi in cui vogliamo correre, senza meta, questo può anche andare bene in alcuni momenti, ma a quel punto dobbiamo essere consapevoli che, quando ci chiederemo

come mai non siamo arrivati a concludere nulla, questo non è dovuto alla mancanza di tempo ma ad una mancanza di determinazione.

Altro fattore collegato al tempo, è la condizione vitale. Quanto dura il tempo di un bacio con una persona amata? E quanto dura il tempo a sorseggiare il nostro amato vino con gli amici?

Il tempo ha un suo grande valore e sicuramente è la persona che può renderlo pieno di significato, lo rende pieno di significato in base anche alla sua condizione vitale. Quando siamo felici il tempo scorre senza che noi lo consideriamo, quando siamo preoccupati il tempo si presenta davanti a noi come un pesante macigno.

La Guida Enogastronomica per Autostoppisti ritrova nel tempo spesso un compagno, capace di condurre e conoscere le varie componenti del viaggio. Il tempo indica dove andare e contestualmente il luogo dove fermarsi. Spesso

I CAPRICCI DELLA FORTUNA METTONO ALLA PROVA L'AFFIDABILITÀ DELLE PERSONE

di MARCO SARGENTINI

è questione di fortune e mai come questa volta nomen omen.

Trattoria della Fortuna @trattoriadellafortuna, a Monterotondo, pochi km fuori Roma sulla via Salaria in direzione Rieti. La struttura, ricostruita nel 1945 dopo essere stata distrutta dai bombardamenti della Seconda Guerra Mondiale, è gestita da Francesca @francesca.gervax, rossa talentuosa oste alla terza generazione di ristoratori. Il menù proposto è avvolgente e itinerante, rivisita portata dopo portata piatti tipici di tutte le regioni italiane. Qui spiccano i Plin (primo piatto tipico piemontese) di Pappa al Pomodoro. Profondità di sapori e richiamo della tradizione che trova la massima espressione nel connubio con Strappo alla Regola, Metodo Classico Pas Dosè Millesimato Cantina le Macchie www.cantinalemacchie.it. Cuvée prodotto con Metodo Champenoise 24 mesi sui lieviti, è Strappo alla regola dell'enologia delle bollicine. È prodotto dall'unione con uvaggi tradizionali della provincia di Rieti: Malvasia e Sangiovese. La percentuale maggioritaria è di Malvasia, che dona aromi, eleganza e finezza, con una buona percentuale di Sangiovese, che apporta struttura e potenza e freschezza.

Per l'Autostoppista, la condizione vitale è spesso influenzata dalle circostanze che vive, ma in realtà è sempre e solo legata a come decide di vivere e viaggiare. Decisione e una buona condizione vitale sono fondamentali, perché non averli può portarci a vivere il tempo con confusione, come veloce nel suo non portarci da nessuna parte, ci sembra di non concludere molto, dall'altra come molto lento perché "non vissuto bene".

Non è "il tempo" in sé a fare la differenza, ma come noi reagiamo.

"Chi fa un uso pessimo del tempo che gli è stato messo a disposizione spesso è tra coloro che si lamentano di avere poco tempo"

Jean de la Bruyere



LA RICETTA DELLO CHEF:

Preparare la pasta all'uovo (36 TUORLI) per i ravioli: prendi la farina e forma una montagnetta su un tagliere o piano che potrai utilizzare per impastare. Crea a questo punto un camino, spazio nel quale metterai le uova, una dopo l'altra.

Quando la farina si sarà parzialmente incorporata, impasta con le mani.

Tira a questo punto la sfoglia il più sottile possibile, dovrà essere lunga e stretta (circa 7-8 cm). Disponi il ripieno: circa una nocciola per plin, distanziati di un dito l'uno dall'altro: pappa al pomodoro alla Toscana, quindi pane, pomodoro, aglio, olio, sale, basilico e pepe.

Condire la pasta con una crema di grana, limone e una polvere di pomodoro, servire.

PREPARIAMOCI AL RIPOSO

del Dott. ANTONIO COLASANTI



Il sonno è una delle funzioni più importanti per il nostro benessere generale. È il momento in cui il corpo si rigenera, ripara i danni accumulati durante la giornata e ristabilisce l'equilibrio. Tuttavia, non tutti riescono a godere di un riposo notturno sereno e rigenerante. Se anche tu fatichi ad addormentarti o a mantenere un sonno continuo, ecco alcuni semplici consigli che potrebbero aiutarti a migliorare la qualità del tuo riposo.

RILASSARSI CON LA MEDITAZIONE

Se non l'hai mai fatto, la meditazione può essere un grande alleato per calmare la mente prima di andare a letto. Dedicare anche solo pochi minuti a tecniche di respirazione profonda o meditazione guidata aiuta a rilassare corpo e mente, preparando al meglio il terreno per un sonno tranquillo.

EVITA LE ATTIVITÀ FISICHE INTENSE

Anche se l'esercizio fisico è benefico per la salute generale, è meglio evitare allenamenti intensi prima di dormire. Questi stimolano la produzione di cortisolo e adrenalina, due ormoni che possono interferire con il sonno. Dedica il tardo pomeriggio o la sera a attività più rilassanti, come una passeggiata leggera o esercizi di stretching dolce.

LIMITA L'ESPOSIZIONE AGLI SCHERMI

Trascorrere troppo tempo davanti a dispositivi elettronici come computer, tablet o smartphone prima di andare a letto può influire

negativamente sulla qualità del sonno. La luce blu emessa da questi dispositivi sopprime la produzione di melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia. Per rilassarti, preferisci la lettura di un buon libro in un ambiente illuminato con luci calde, che favoriscono un'atmosfera accogliente e distensiva.

UNA TISANA RILASSANTE PRIMA DI DORMIRE

Per favorire ulteriormente il rilassamento, un'ottima abitudine è quella di sorseggiare una tisana rilassante prima di coricarsi. Alcune erbe sono particolarmente indicate per questo scopo, come il tiglio, la passiflora, il biancospino, la valeriana e l'escolzia. Ecco una semplice ricetta per una tisana rilassante:

- 1 cucchiaino di erbe miste (tiglio, passiflora, biancospino, valeriana, escolzia)
- 200 ml di acqua

Fai bollire l'acqua con le erbe per circa 3 minuti, filtra e dolcifica con un cucchiaino di miele. Bevi la tisana calda e preparati a un dolce riposo.

Il sonno è un indicatore fondamentale del nostro stato di salute. Un sonno leggero, interrotto o difficile può segnalare uno stato di stress, mentre un sonno profondo e rigenerante è il premio di chi riesce a gestire in modo equilibrato le proprie giornate. Prepararsi al meglio per la notte è il primo passo per affrontare le giornate future con energia e vitalità.

MELODIOUS TONK BY FEDERICO MONZANI 9ET:

RISCOPRENDO IL JAZZ DI THELONIOUS MONK

di Edoardo Ciervo

Giugno 2024: il panorama discografico italiano viene arricchito da un'opera prima elegante, complessa e coraggiosa. Sto parlando del primo Album pubblicato dal pianista e compositore jazz Federico Monzani, livornese di classe 1999, già conosciuto e stimato nel "circuito" jazzistico italiano ma, prima di questo progetto, ancora ufficialmente inedito. L'opera prima in questione è intitolata Melodious Tonk, pubblicata sotto l'etichetta WOW Records, ed è un omaggio (più che una rivisitazione) alla musica del famoso pianista americano Thelonious Monk, uno dei personaggi più influenti e innovativi nel mondo del jazz e del secolo scorso in generale.

possibile completo sulla visione artistica di questo autore. Un esordio che rappresenta il perfetto connubio fra l'estro creativo di un giovane autore e l'eredità musicale del suo "maestro platonico"; un progetto molto personale, ma al tempo stesso fedele allo stile unico e anticonvenzionale di Thelonious Monk. Per tale motivo, Melodious Tonk, oltre che un piacevole ascolto per gli amanti del genere, si presenta come un ottimo punto di partenza dal quale riscoprire uno dei più grandi geni della musica del '900. Non è un disco leggero, da mettere in sottofondo per intenderci, ma è sicuramente un lavoro rivolto a chiunque, dal consumatore vorace di musica jazz al neofita curioso.



Il disco consta di 11 tracce, arrangiate per un complesso di nove strumenti (nonetto) da Federico Monzani, il quale, oltre al talento e un'intelligenza musicale unica, in questo progetto dimostra anche una spiccata capacità organizzativa: dirigere e gestire un organico così numeroso dev'essere tutt'altro che una passeggiata! Il repertorio dell'Album presenta composizioni appartenenti a fasi diverse della carriera di Monk, in modo tale da offrire uno spaccato quanto più

Qualche settimana fa ho avuto il piacere di intervistare Federico per potergli chiedere di più su questa prima pubblicazione. Ciò che ne è risultato è stata una conversazione piacevolmente esaustiva che mi ha permesso non solo di comprendere al meglio la visione e il lavoro concreto dietro un simile progetto, ma anche la personalità umana e musicale di questo giovane autore. Potete trovare l'intervista integrale presso il nostro blog <https://www.ciociariaecucina.it/blog/>.



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



GROSSIIMPIANTI **CATERING** **EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

CASSINO

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

COLLEPARDO

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

LA FORMA - SERRONE

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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

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

PETRUCCA E VELA - Contrada Cocce
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

R R

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

