MAGAZINE • NOVEMBRE26

CIOCIARIA & CUCINA

excellence



MELOGRANO:
il tesoro rosso dell'autunno

STORIE DI PASTICCERIA:
il Babà con la ricetta della **Pasticceria Aurora**

ENOTURISMO:
da Newyork a Roma, fino alle colline del Cesanese

IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI FERENTINO
di **Biancamaria Valeri**

Otovision, test gratuiti della vista e dell'udito: la prevenzione è un impegno concreto

Per ottobre e novembre, Otovision apre le porte delle sue quattro sedi per offrire controlli gratuiti e promuovere una maggiore attenzione alla salute visiva e uditiva.
Ci sono piccoli segnali che tendiamo a ignorare: una conversazione che fatichiamo a seguire, una scritta che non distinguiamo più con la stessa facilità, il volume della televisione che aumenta senza accorgercene. Cambiamenti che meritano attenzione, perché vedere e sentire bene significa conservare autonomia, sicurezza e qualità della vita.
Otovision sceglie di trasformare questa attenzione in un'opportunità concreta: per i mesi di ottobre e novembre mette a disposizione test gratuiti della vista e dell'udito nelle sedi di Frosinone, Sora, Cassino e Latina.
La professionalità si riconosce anche dall'attenzione alle persone
La forza di Otovision non risiede soltanto nelle soluzioni tecnologiche dedicate al benessere visivo e uditivo, ma nella capacità di affiancare il cliente, comprenderne le esigenze e orientarlo verso le scelte più appropriate.
Un rapporto che mette al centro ascolto, consulenza e assistenza, perché dietro ogni necessità esiste una persona con abitudini, aspettative e bisogni differenti.
Questa iniziativa rappresenta proprio tale filosofia: rendere più accessibile un primo controllo e incoraggiare le persone a non trascurare la propria vista e il proprio udito, indipendentemente dall'età.
Due mesi per dedicarsi un'attenzione in più
La campagna coinvolge tutte e quattro le sedi Otovision e offre l'occasione di effettuare gratuitamente due verifiche utili per il proprio benessere quotidiano.
I test non sostituiscono le visite mediche specialistiche, ma possono rappresentare un primo passo per riconoscere eventuali difficoltà da approfondire.
Perché il valore di un'azienda si misura anche da ciò che sceglie di offrire alle persone, prima ancora di proporre loro un acquisto.
Otovision lo dimostra con un'iniziativa che unisce professionalità, vicinanza al territorio e attenzione concreta ai propri clienti.
Ottobre e novembre: test gratuiti della vista e dell'udito.

Frosinone | Sora | Cassino | Latina
Numero Verde 800 500 569
www.otovision.it



Otovision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Ti aspettiamo a OTTOBRE - NOVEMBRE

TEST VISTA E UDITO GRATUITI



FROSINONE SORA
CASSINO LATINA

Numero Verde
800 500 569

www.otovision.it

in collaborazione con
mag
OCCHIALI



Cari lettori,

Non ho mai pensato che amare la propria terra significasse soltanto parlarne bene. Sarebbe stato troppo facile. Ho preferito attraversarla, conoscerne le contraddizioni, ascoltare chi la vive ogni giorno e, qualche volta, arrabbiarmi per tutto ciò che avremmo potuto fare e non abbiamo fatto.
Dieci anni di Ciociaria & Cucina mi hanno insegnato soprattutto questo: la bellezza non basta, se non troviamo il coraggio di riconoscerla e darle il valore che merita.
Ho incontrato persone straordinarie, alcune lontane dai riflettori, capaci di costruire qualcosa di importante senza chiedere applausi. Ho visto sacrifici diventare imprese, tradizioni trasformarsi in futuro, piccoli gesti raccontare una dignità che nessuna campagna pubblicitaria saprebbe inventare.
Ma ho visto anche occasioni perdute, talenti ignorati, entusiasmo spegnersi davanti all'indifferenza. E non sempre sono riuscito a nascondere la delusione.
Forse è proprio da qui che nasce il desiderio di scrivere La terra che mi ha cresciuto.
Non volevo aggiungere un altro libro agli scaffali. Sentivo il bisogno di restituire qualcosa a questa terra e alle persone che, spesso senza saperlo, hanno contribuito a costruire la mia storia.
Perché, ripensando al cammino percorso, mi sono accorto che mentre cercavo di raccontare la Ciociaria, era la Ciociaria a insegnarmi chi fossi.
A dicembre celebreremo dieci anni di un'avventura che continua a sorprendermi. E quel libro sarà il mio modo di condividere anche ciò che non ha mai trovato spazio nelle pagine del magazine.
Ma questo viaggio mi ha insegnato anche che ciò che abbiamo costruito in un luogo può darci il coraggio di guardare lontano. E allora voglio anticiparvi una notizia che mi sta particolarmente a cuore.
Nel 2027, Ciociaria & Cucina sarà affiancato da un nuovo progetto editoriale internazionale. Un magazine che unirà l'Italia a un Paese lontano, che in un tempo in cui tanti nostri connazionali cercavano una nuova vita seppe accoglierli e offrire loro un futuro.
A quella generosità, a quel legame che il tempo non ha cancellato, sento il desiderio di dedicare qualcosa di importante. Sarà un viaggio di andata e ritorno, tra due terre che hanno molto da raccontarsi: storie di persone, tradizioni, cultura e, naturalmente, quell'enogastronomia che da sempre rappresenta il linguaggio più sincero del nostro lavoro.
Non vi svelo ancora tutto. Ci sarà tempo per raccontarvi questo nuovo capitolo, che nasce dalla stessa curiosità con cui dieci anni fa cominciai a percorrere le strade della mia Ciociaria.
Perché questa terra non mi ha dato soltanto storie da raccontare. Mi ha dato le fondamenta per crescere, il coraggio di guardare lontano e la voglia di continuare a scoprire. Anche dall'altra parte dell'oceano.

l'Editore

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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Copertina



Novembre porta in copertina il melograno e nelle pagine nuove storie da scoprire. Visitiamo San Donato Val di Comino, esploriamo le opportunità dell'enoturismo tra cantine e frantoi e incontriamo Jacopo Poli nel mondo della grappa. Dalla storia del babà ai dolci di stagione, dalle ricette degli chef ai panettoni artigianali, raccontiamo sapori, aziende e persone. Spazio anche a salute, benessere e cultura, con il Museo Archeologico di Ferentino.

Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIARIAECUCINA.IT

Entra nel mondo di Ciociaria&Cucina e scopri come far cresce la tua attività
tel. **377.480.85.60**
info@ciociariaecucina.it

Ricette

















Registro Operatori
Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

Editorialisti e chef:
Fausto Russo - Biancamaria Valeri - Livia Gualtieri - Sara Sepahi - Alessia Mirone - Marie Joveneau - Antonio Colasanti- Alessia Feola - Fausto Ferrante - Cristina Todaro - Ala Balabyshkina - Pamela Liccardo - Marco Sargentini - Stella Del Morrone - Stefania Corvi

08 Bentornato Novembre
12 Diario di Cucina: Cristina Todaro
14 Geografia del corpo di Stefania Corvi
16 Melograno: tesoro rosso d'autunno
20 Cartolina di Ciociaria: Sand Donato Val di Comino
31 Crema al cioccolato Sarandrea
34 Storie di Pasticceria: Babà
42 Molino Polselli: l'innovazione Italiana
44 Eccellenze Ciociare: Elleti Frosinone
46 Fausto Ferrante, la cucina dello chef per le tue occasioni speciali
50 Enoturismo, Roma e le colline del cesanese
57 Il Natale secondo Giovanni Fedeli
58 Ristor Impianti: il natale si prepara anche con una cucina che funziona
61 DF Gocce: il Natale si fa goloso
62 Il vino sottovoce di Alessia Mirone
66 Viaggi diversi di Livia Gualtieri
70 Come alimentarsi di Alessia Feola
71 In Salute: di Antono Colasanti
72 Giuda Enogastronomica
76 Ciociaria in arte di Biancamaria Valeri
82 Percorso del gusto

REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato NOVEMBRE

Novembre porta sui banchi del mercato i prodotti che accompagneranno la nostra cucina per buona parte dell'inverno. Le temperature si abbassano, le giornate diventano più corte e anche la spesa cambia. È il momento dei cavoli, dei broccoli, delle cime di rapa e dei finocchi, ingredienti che ritroviamo nelle ricette di famiglia, dalle minestre ai contorni, fino ai primi piatti più sostanziosi. Anche la frutta presenta qualche novità. Accanto a mele, pere, cachi e castagne cominciano ad arrivare arance, mandarini e clementine, soprattutto dalle regioni meridionali.



I loro profumi accompagneranno la tavola nei prossimi mesi.
E poi c'è il mare, con un pescato che merita attenzione: alici, calamari, seppie, triglie e sogliole offrono tante possibilità per preparare piatti semplici e gustosi. Vediamo allora cosa scegliere a novembre, seguendo la stagione e approfittando dei prodotti che questo periodo ci mette a disposizione.
seguendo la stagione e approfittando dei prodotti che questo periodo ci mette a disposizione.

CIBO DI STAGIONE

ORTAGGI – Cavoli, finocchi e verdure dei primi freddi



Novembre è uno dei mesi più interessanti per chi ama cucinare gli ortaggi. Broccoli, cavolfiori, cavolo nero, verza e cavolo cappuccio diventano protagonisti di zuppe, paste, sformati e contorni. Sono verdure generose, che permettono di preparare piatti diversi anche utilizzando pochi ingredienti.
Gli ortaggi di novembre: **broccoli, cavolfiori, cavolo nero, cavolo cappuccio, verza, cavolo romanesco, cavolini di Bruxelles, cime di rapa, finocchi, radicchio, cicoria, catalogna, scarola, bietole, spinaci, porri, zucca, cardi, carote, rape, sedano rapa, topinambur, funghi e primi carciofi**.

FRUTTA – Arrivano i primi agrumi



Novembre segna l'inizio della stagione degli agrumi. Mandarini, clementine e prime arance cominciano a comparire con maggiore frequenza sui banchi della frutta, portando una piacevole freschezza nella nostra alimentazione quotidiana. La disponibilità cambia secondo le varietà e le zone di raccolta.
La frutta di novembre: **arance precoci, mandarini, clementine, limoni, cachi, kiwi, mele, pere, melograni, castagne, mele cotogne, noci e nocciole**.

PESCATO – Alici, calamari, seppie e triglie



Come sempre, per il pescato è importante verificare la provenienza e la disponibilità effettiva, che possono cambiare secondo il tratto di mare, le condizioni meteorologiche e le regole della pesca.
La scelta può partire dalle alici, un pesce semplice da cucinare. I calamari e le seppie si prestano a preparazioni molto diverse: dalla cottura alla piastra ai sughi per la pasta, fino alle ricette in umido. Meritano attenzione anche le triglie e le sogliole. Il dentice, quando disponibile, può diventare protagonista di una preparazione al forno con pochi aromi e un buon olio extravergine d'oliva.
Il pescato di novembre: **alici, calamari, seppie, triglie, sogliole e dentici**.

Per il nostro appuntamento con Cibo di stagione abbiamo scelto **tre preparazioni** che valorizzano i prodotti del mese: un primo piatto con le cime di rapa, una torta soffice con pere e noci e un secondo di pesce con le triglie.

ORECCHIETTE CON CIME DI RAPA, ALICI E MOLLICA CROCCANTE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE - 35 MINUTI - 440 KCAL CIRCA A PORZIONE

• 320 g di orecchiette secche • 600 g di cime di rapa già pulite • 24 g di filetti di alici sott'olio, sgocciolati • 40 g di mollica di pane raffermo • 32 g di olio extravergine d'oliva • 1 spicchio d'aglio • Peperoncino a piacere • Sale



PREPARAZIONE

Pulite le cime di rapa eliminando le parti più dure, lavatele accuratamente e tagliate i gambi più grandi. Portate a bollore abbondante acqua leggermente salata. Immergete le cime di rapa e lasciatele cuocere per circa 4-5 minuti. Scolatele con una schiumarola, conservando l'acqua di cottura. Nella stessa acqua cuocete le orecchiette seguendo i tempi indicati sulla confezione, generalmente 12-14 minuti.

Nel frattempo scaldate 24 g di olio in una padella capiente con l'aglio e, se gradito, il peperoncino. Aggiungete le alici e fatele sciogliere dolcemente per circa 2 minuti.

Unite le cime di rapa e lasciatele insaporire per 3-4 minuti, aggiungendo un cucchiaio di acqua di cottura.

In un'altra padella tostate la mollica sbriciolata con gli 8 g di olio rimasti, mescolando per 3-4 minuti fino a renderla dorata e croccante.

Scolate le orecchiette al dente, trasferitele nella padella con le verdure e saltatele per un minuto. Distribuite nei piatti e completate con la mollica croccante.

Il consiglio degli chef: aggiungete la mollica soltanto al momento di servire, per mantenerla croccante. Assaggiate prima di aggiungere altro sale: le alici contribuiscono già alla sapidità del piatto.

FILETTI DI TRIGLIA IN PADELLA CON LIMONE E TIMO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE - 20 MINUTI - 245 KCAL CIRCA A PORZIONE

• 600 g di filetti di triglia già puliti e diliscati • 30 g di olio extravergine d'oliva • 30 ml di succo di limone fresco • 1 spicchio d'aglio • 2-3 rametti di timo fresco • Sale q.b. • Pepe nero a piacere

PREPARAZIONE

Controllate accuratamente i filetti di triglia, eliminando eventuali spine residue con una pinzetta da cucina. Asciugateli delicatamente con carta assorbente.

Scaldate l'olio extravergine in una padella antiaderente abbastanza larga da contenere i filetti senza sovrapporli.

Aggiungete lo spicchio d'aglio leggermente schiacciato e un rametto di timo. Lasciate insaporire l'olio a fuoco moderato per circa un minuto, evitando di bruciare l'aglio.

Disponete i filetti dalla parte della pelle e cuoceteli per circa 3-4 minuti, senza spostarli continuamente.

Girateli delicatamente con una spatola e proseguite la cottura per altri 1-2 minuti. I tempi possono variare leggermente secondo lo spessore.

Eliminate l'aglio, aggiungete il succo di limone negli ultimi istanti di cottura e regolate di sale e pepe.

Trasferite i filetti nei piatti, distribuite il fondo di cottura e completate con qualche fogliolina di timo fresco.



TORTA SOFFICE DI PERE E NOCI

INGREDIENTI PER 8 PORZIONI - 65 MINUTI - 325 KCAL CIRCA A FETTA

• 220 g di farina tipo 1 • 350 g di pere già sbucciate e private del torsolo • 70 g di gherigli di noci • 90 g di zucchero • 2 uova medie • 65 g di olio di semi di girasole • 100 ml di latte intero • 16 g di lievito per dolci • Scorza grattugiata di mezzo limone non trattato • Un pizzico di sale

PREPARAZIONE

Preriscaldate il forno statico a 175 °C. Rivestite con carta forno uno stampo rotondo da 22 cm di diametro. Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e pesatene 350 g. Tagliatene circa due terzi a cubetti e la parte restante a fettine sottili, da utilizzare per decorare la superficie.

Tritate grossolanamente le noci, conservandone una piccola parte per la decorazione.

In una ciotola montate le uova con lo zucchero per 3-4 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e leggermente spumoso. Aggiungete l'olio a filo e successivamente il latte, continuando a mescolare.

Incorporate la farina setacciata con il lievito, la scorza di limone e un pizzico di sale. Mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo. Unite delicatamente le pere a cubetti e le noci tritate.

Versate l'impasto nello stampo, livellate e sistemate sulla superficie le fettine di pera e le noci tenute da parte. Infornate nel ripiano centrale per 40-45 minuti. Controllate la cottura inserendo uno stecchino nella parte centrale: dovrà uscire senza impasto crudo.

Lasciate riposare la torta nello stampo per 10-15 minuti, poi trasferitela su una gratella per completare il raffreddamento.

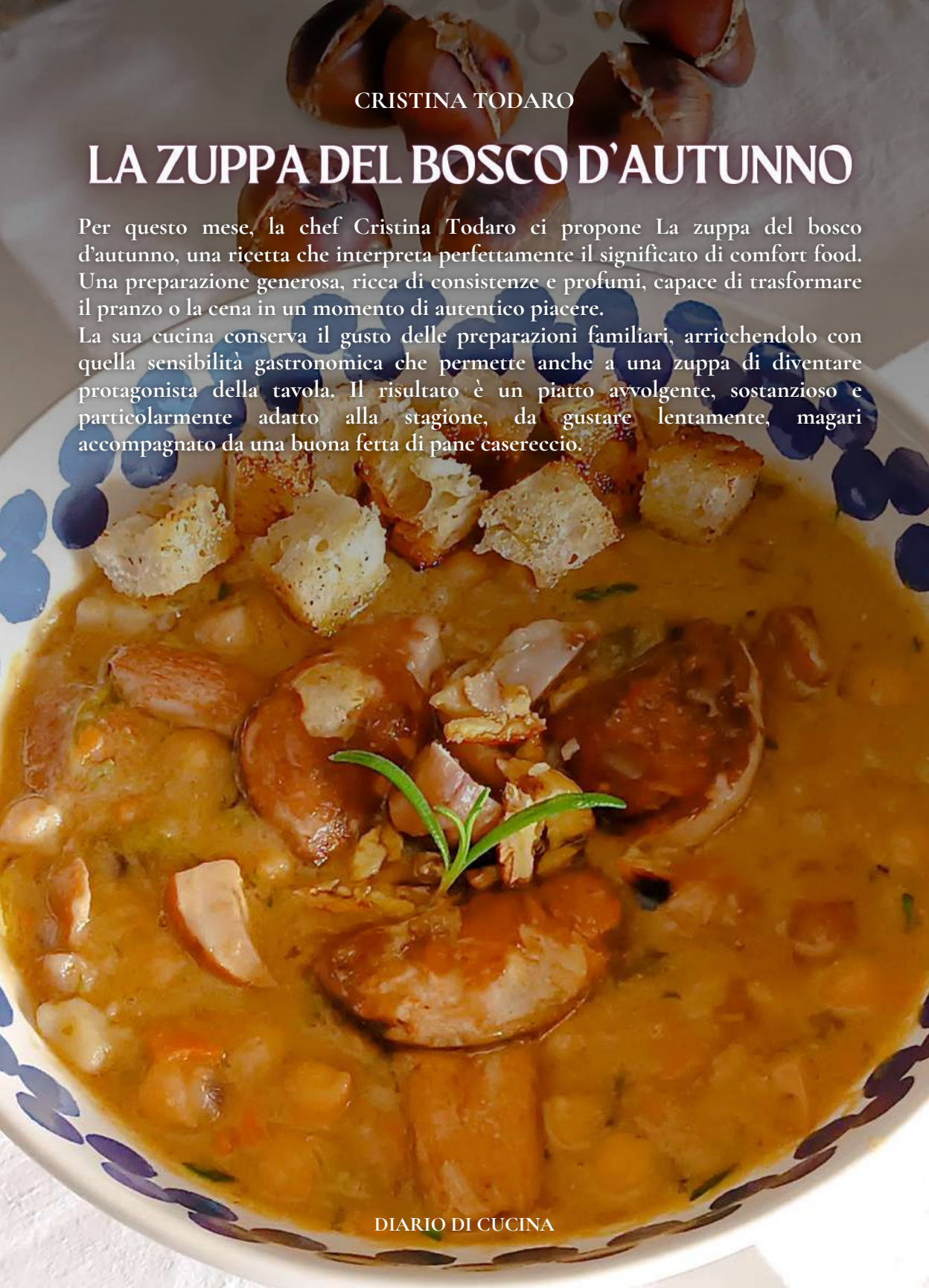


CRISTINA TODARO

LA ZUPPA DEL BOSCO D'AUTUNNO

Per questo mese, la chef Cristina Todaro ci propone La zuppa del bosco d'autunno, una ricetta che interpreta perfettamente il significato di comfort food. Una preparazione generosa, ricca di consistenze e profumi, capace di trasformare il pranzo o la cena in un momento di autentico piacere.

La sua cucina conserva il gusto delle preparazioni familiari, arricchendolo con quella sensibilità gastronomica che permette anche a una zuppa di diventare protagonista della tavola. Il risultato è un piatto avvolgente, sostanzioso e particolarmente adatto alla stagione, da gustare lentamente, magari accompagnato da una buona fetta di pane casereccio.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg di ceci già cotti e scolati
- 500 g di castagne già pulite e cotte al vapore
- 300 g di castagne fresche da arrostire
- 800 g di funghi porcini freschi
- 2 coste di sedano
- 3 carote
- 1 cipolla
- Rosmarino fresco
- Pane casereccio
- Olio extravergine d'oliva dell'Azienda Agricola Marco Carpineti
- Sale e pepe
- Acqua calda



PREPARAZIONE

PREPARARE LE CASTAGNE

Le castagne al vapore: incidere la buccia delle castagne fresche e cuocerle a vapore per circa 25–35 minuti, secondo la grandezza, fino a quando risulteranno tenere. Sbucciarle ancora calde, eliminando anche la pellicina interna. Tagliarle grossolanamente e tenerle da parte.

Le caldarroste: incidere le castagne e sistemarle nell'apposita padella forata. Cuocerle girandole frequentemente, fino a ottenere una buccia abbrustolita e una polpa morbida. Avvolgerle per qualche minuto in un canovaccio, quindi sbucciarle. Una parte sarà sbriciolata grossolanamente sulla zuppa al momento di servire, per aggiungere una piacevole nota tostata.

PREPARARE IL FONDO DELLA ZUPPA

Pulire sedano, carote e cipolla, quindi tagliarli a cubetti piccoli e regolari. Versare un filo generoso di olio extravergine in una casseruola dai bordi alti, aggiungere le verdure e lasciarle soffriggere dolcemente per circa 5–7 minuti, mescolando di tanto in tanto.

AGGIUNGERE CASTAGNE E CECI

Tagliare grossolanamente le castagne già cotte al vapore e unirle al soffritto. Lasciare insaporire per qualche minuto, quindi aggiungere i ceci cotti, conservandone una manciata per preparare la crema.

Frullare i ceci tenuti da parte con un filo d'olio extravergine, qualche ago di rosmarino e poca acqua calda, fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata.

PREPARARE I PORCINI

Pulire delicatamente i funghi porcini, tagliarne una parte a cubetti e la restante a fette, da utilizzare per completare il piatto.

Unire i porcini a cubetti alla zuppa, aggiungere la crema di ceci e versare poca acqua calda, quanto basta per ottenere una consistenza morbida e cremosa. Regolare di sale e pepe e proseguire la cottura a fuoco dolce, mescolando delicatamente.

PREPARARE LA GUARNIZIONE

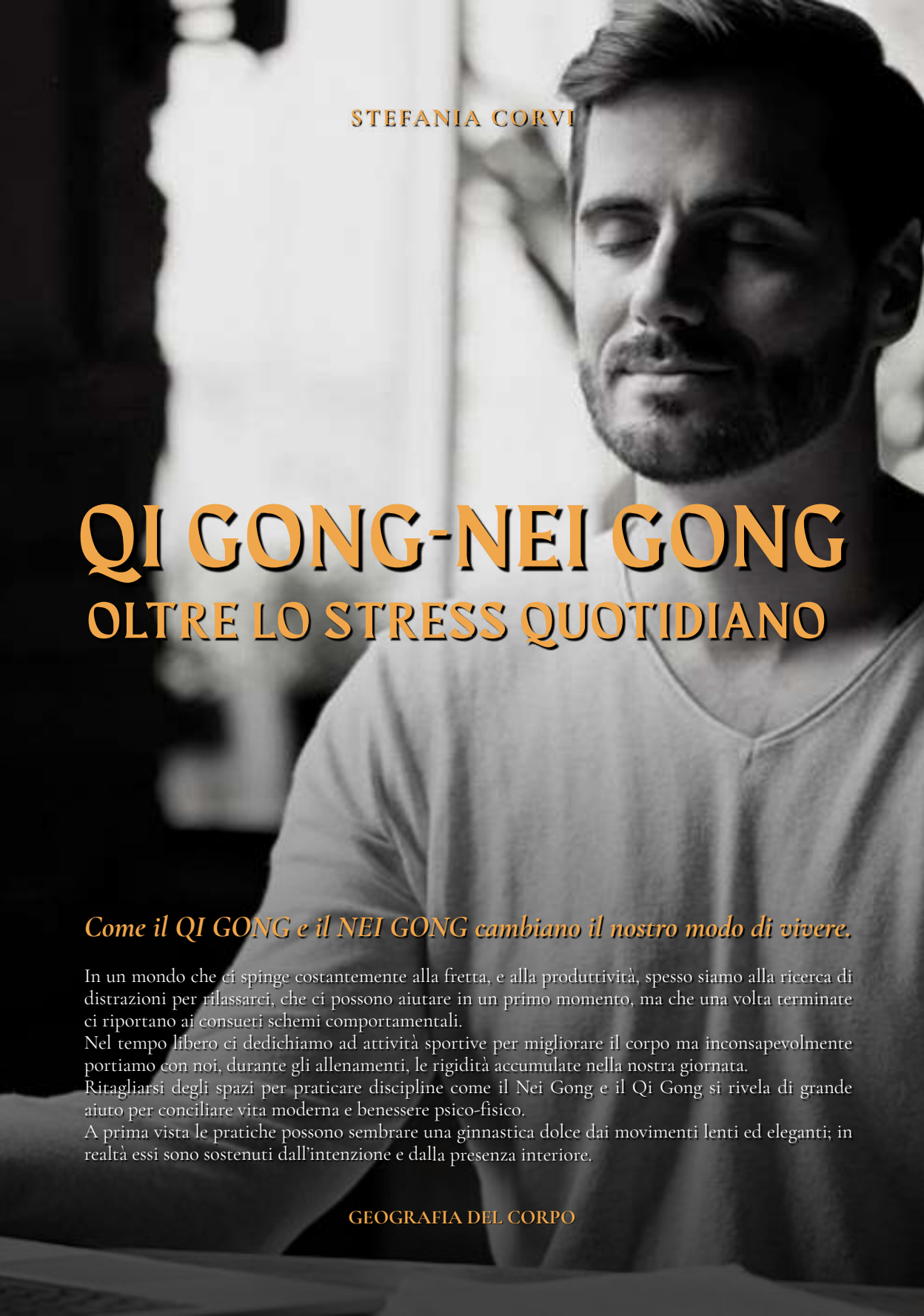
Scaldare un filo d'olio extravergine in una padella e rosolare rapidamente i porcini tagliati a fette, fino a renderli leggermente dorati. Toglierli dalla padella e, nello stesso fondo di cottura, tostare alcuni cubetti di pane casereccio fino a renderli croccanti. Sbriciolare grossolanamente una parte delle caldarroste.

IMPIATTAMENTO

Distribuire la zuppa ben calda in quattro piatti fondi. Completare con le fettine di porcini rosolati, le caldarroste sbriciolate e i crostini di pane.

Terminare con qualche ago di rosmarino fresco e un filo a crudo di olio extravergine d'oliva dell'Azienda Agricola Marco Carpineti, per valorizzare i profumi e la ricchezza della preparazione.

Buon appetito!



STEFANIA CORVI

QI GONG-NEI GONG
OLTRE LO STRESS QUOTIDIANO

Come il QI GONG e il NEI GONG cambiano il nostro modo di vivere.

In un mondo che ci spinge costantemente alla fretta, e alla produttività, spesso siamo alla ricerca di distrazioni per rilassarci, che ci possono aiutare in un primo momento, ma che una volta terminate ci riportano ai consueti schemi comportamentali.
Nel tempo libero ci dedichiamo ad attività sportive per migliorare il corpo ma inconsapevolmente portiamo con noi, durante gli allenamenti, le rigidità accumulate nella nostra giornata.
Ritagliarsi degli spazi per praticare discipline come il Nei Gong e il Qi Gong si rivela di grande aiuto per conciliare vita moderna e benessere psico-fisico.
A prima vista le pratiche possono sembrare una ginnastica dolce dai movimenti lenti ed eleganti; in realtà essi sono sostenuti dall'intenzione e dalla presenza interiore.

GEOGRAFIA DEL CORPO

Il Qi Gong coordina la respirazione, la concentrazione e il movimento per far fluire liberamente l'energia vitale, eliminando i blocchi e ridonando energia all'organismo; Il Nei Gong agisce in profondità, lavorando sulla struttura (fasce, tendini, legamenti, articolazioni) ed educando la mente al rilascio consapevole delle tensioni.

I gesti non sono solo esercizi fisici ma sono anche un dialogo continuo tra il corpo e la mente, dove il respiro funge da àncora nel momento presente. C'è un legame indissolubile tra come ci muoviamo e come affrontiamo le situazioni nella vita: un corpo costantemente in tensione riflette spesso un atteggiamento mentale difensivo, chiuso e a volte severo, fermo sulle sue posizioni.

Durante la pratica si apprende il principio del Song, cioè il rilascio consapevole di ogni sforzo inutile ma senza essere passivi; si scopre infatti che per mantenere l'equilibrio e la stabilità non serve la forza che crea rigidità ma la capacità di eliminare le resistenze.

Man mano che le spalle si abbassano, le articolazioni si ammorbidiscono, la colonna si rafforza e la mente trova la sua quiete si mette in azione un meccanismo che ci permette di vivere diversamente la quotidianità, sciogliendo lentamente anche le rigidità dogmatiche del pensiero.

Analizziamo in che modo avviene concretamente questa lenta e progressiva trasformazione:

- Si crea uno spazio di pausa: imparare a tornare al respiro consapevole permette di fermare la reazione emotiva automatica e comprendere meglio le nostre dinamiche interne.
- Si sviluppa obiettività: osservare e ascoltare il proprio corpo senza giudizio durante gli esercizi allena la capacità di guardare alle vicende della nostra vita con più distacco e facilita la possibilità di porsi nei confronti delle persone in modo più assertivo.
- Aumenta l'apertura: comprendere che rilassarsi (in modo attivo), rendendo il proprio corpo esteso ed elastico ma con delle basi solide, permette di rapportarsi agli altri con intelligenza adattiva senza perdere il proprio centro.

I benefici di queste arti dunque, non si esauriscono quando la sessione giunge al termine, ma proseguono quando diventiamo capaci di portare la pratica nel vivere quotidiano, grazie ad un allenamento serio e continuato. Nel momento in cui si palesa la pressione delle varie situazioni affiora la "memoria corporea" della postura, del gesto lento e del respiro profondo, diventando un'ancora interiore subito disponibile:

un invito ad ammorbidire ciò che è teso inutilmente e a scegliere la consapevolezza al posto della reattività. Abbiamo così a disposizione dei meravigliosi strumenti che possono aiutarci a prendere una direzione verso un percorso di vita profondo, meno dispersivo e superficiale.

Vi suggerisco un esercizio semplice ma efficace da usare come "pronto soccorso": portate l'attenzione alle vostre spalle fate un bel respiro profondo e lentamente abbassatele, rilassate la mandibola, portando la lingua sul palato e continuando a respirare consapevolmente, rilassate il petto. Rimanete qualche minuto eseguendo la respirazione diaframmatica.

Enjoy



stefaniacorvizz@gmail.com
3296253419



Melograno, il tesoro rosso dell'autunno: storia, sapori e piccoli segreti in cucina

Il frutto che attraversa i secoli, simbolo di abbondanza e prosperità, torna protagonista sulle tavole di novembre con il suo gusto inconfondibile.

Novembre porta sulle nostre tavole uno dei frutti più affascinanti dell'autunno. Basta incidere la buccia coriacea di un melograno per scoprire un piccolo spettacolo della natura: centinaia di chicchi lucenti, stretti gli uni agli altri, con sfumature che vanno dal rosa intenso al rosso rubino. Ogni chicco racchiude un succo fresco, dolce e piacevolmente acidulo, capace di sorprendere il palato.

Il melograno ha accompagnato intere civiltà, attraversando culture, religioni e tradizioni gastronomiche. Per millenni è stato considerato un simbolo di fertilità, ricchezza e buon auspicio. Ancora oggi, in molte case, regalarne uno significa augurare fortuna e prosperità.

Eppure, dietro tanta bellezza, si nasconde anche un ingrediente straordinariamente versatile, che merita uno spazio maggiore nelle nostre cucine.

Dall'antica Persia alle tavole del Mediterraneo

La storia del melograno comincia migliaia di anni fa, in una vasta area dell'Asia occidentale che comprende l'attuale Iran e le regioni circostanti. Da questi territori il frutto raggiunse progressivamente il Mediterraneo, entrando nelle abitudini alimentari e nelle tradizioni simboliche di numerosi popoli.
Gli antichi Greci lo associavano alla vita, alla fertilità e al ciclo delle stagioni. Una delle leggende più celebri racconta di Persefone, figlia di Demetra, che dopo aver mangiato alcuni chicchi di melograno nel regno di Ade rimase legata al mondo sotterraneo. Il suo ritorno periodico sulla terra avrebbe segnato, secondo il mito, il risveglio della natura e l'arrivo della primavera.
Anche i Romani conoscevano e apprezzavano questo frutto, chiamato malum granatum, la mela dai molti grani. Nel corso dei secoli il melograno è entrato nell'arte, nelle decorazioni e nelle rappresentazioni religiose, continuando a evocare abbondanza e rinascita.
Nelle campagne italiane ha trovato un ambiente favorevole, soprattutto nelle regioni dal clima mediterraneo. Ancora oggi si incontrano vecchi alberi di melograno nei giardini, accanto alle case rurali e negli orti familiari, dove i frutti maturano tra settembre e novembre.

Un piccolo scrigno di gusto e benessere

Il pregio gastronomico del melograno sta soprattutto nel suo equilibrio tra dolcezza e acidità. Alcune varietà offrono chicchi particolarmente zuccherini, altre presentano una nota più vivace e leggermente astringente.
La sua complessità aromatica nasce dall'incontro tra zuccheri naturali, acidi organici e sostanze aromatiche, con delicate sfumature fruttate e floreali. Questa combinazione lo rende interessante tanto nelle preparazioni dolci quanto nei piatti salati.
Il suo consumo può contribuire a un'alimentazione varia ed equilibrata. La ricerca scientifica sta approfondendo gli effetti di alcuni suoi componenti sulla salute cardiovascolare e metabolica, pur senza aver dimostrato tutte le proprietà terapeutiche che spesso gli vengono attribuite.

Il melograno in cucina: quattro idee semplici che sorprendono

La sua freschezza accompagna splendidamente formaggi, verdure autunnali, carni bianche alternative come il tacchino, pesce e dessert. I chicchi regalano croccantezza e colore, mentre il succo può diventare la base di una salsa elegante.
Ecco quattro piccoli suggerimenti da portare in tavola durante il mese di novembre.



Insalata di finocchi, arance e melograno





Antipasto fresco · 10 minuti

Affettate finemente due finocchi, aggiungete un'arancia pelata a vivo e i chicchi di mezzo melograno. Condite con olio extravergine d'oliva, sale e una macinata di pepe. Per completare, qualche noce spezzettata.

Il tocco in più: qualche goccia di succo di melograno nell'emulsione.



Risotto al melograno e rosmarino

Primo piatto · 30 minuti

Tostate 160 g di riso Carnaroli con poco olio, sfumate con vino bianco e cuocete aggiungendo brodo vegetale caldo. A metà cottura incorporate circa 80 ml di succo di melograno filtrato. Mantecate con burro e Parmigiano, completando con chicchi freschi e pochissimo rosmarino tritato.

Il tocco in più: qualche chicco aggiunto soltanto al momento di servire.

Salmone con riduzione al melograno

Secondo piatto · 20 minuti
Cuocete in padella due filetti di salmone con olio, sale e pepe, fino a raggiungere una cottura uniforme. In un pentolino fate ridurre 120 ml di succo di melograno con un cucchiaino di miele e qualche goccia di limone, fino a ottenere una salsa leggermente sciropposa. Versatela sul pesce e decorate con chicchi freschi.
Il tocco in più: una piccola quantità di scorza d'arancia grattugiata.



Bicchierini di crema allo yogurt e melograno



Dessert senza cottura · 10 minuti più riposo
Mescolate 250 g di yogurt greco con due cucchiai di miele. Distribuite in quattro bicchierini e aggiungete uno strato di biscotti secchi sbriciolati. Completate con chicchi di melograno e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.
Il tocco in più: qualche scaglia di cioccolato fondente per creare un contrasto ancora più goloso.
Il tocco in più: qualche chicco aggiunto soltanto al momento di servire.

Come scegliere un buon melograno

Al momento dell'acquisto, meglio preferire frutti pesanti rispetto alle loro dimensioni, con una buccia soda e integra. Il colore esterno può variare notevolmente secondo la varietà e non è sempre un indicatore affidabile della dolcezza.
Per sgranarlo senza disperdere il succo, basta incidere superficialmente la buccia seguendo le membrane interne, aprire il frutto in spicchi e separare delicatamente i chicchi. Un'operazione semplice che permette anche di conservarli per qualche giorno in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso.

Il frutto che porta fortuna e invita alla condivisione

Forse il fascino del melograno nasce proprio da quella sorprendente ricchezza nascosta sotto una scorza apparentemente severa. Ogni frutto custodisce centinaia di chicchi, pronti a diventare un ingrediente, una decorazione, un piccolo piacere da condividere.
Novembre è il momento ideale per riportarlo più spesso sulle nostre tavole, riscoprendo un sapore che appartiene da secoli alla cultura mediterranea.
E quando apriremo il prossimo melograno, pensando alle antiche storie che lo accompagnano, avremo un motivo in più per apprezzarlo. Anche con un semplice cucchiaino, un chicco alla volta.

REDAZIONE TURISMO

SAN DONATO VAL DI COMINO



Tra vicoli di pietra, storia e olio nuovo

La strada che attraversa la Valle di Comino comincia a salire tra gli uliveti, mentre le case di San Donato appaiono raccolte ai piedi della montagna. Novembre porta i colori dell'autunno nei boschi più alti e il profumo dell'olio appena franto nelle campagne. Il paese ci accoglie con le sue strade di pietra, le antiche abitazioni e quella familiarità che si ritrova ancora nei piccoli centri dell'Appennino.

Lasciamo l'automobile nei pressi di Piazza Carlo Coletti e cominciamo a camminare. San Donato Val di Comino, Bandiera Arancione del Touring Club Italiano, si trova a oltre settecento metri di altitudine, alle porte del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. La sua posizione, lungo gli antichi collegamenti tra Lazio e Abruzzo, ha accompagnato per secoli commerci, pellegrinaggi e incontri tra popolazioni.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

Il borgo degli scalpellini

Dal centro ci inoltriamo nelle strade più antiche. I vicoli diventano stretti, le scale interrompono il percorso e i passaggi coperti, chiamati spuort', collegano le abitazioni creando piccoli angoli riparati.

San Donato conserva una lunga tradizione di lavorazione della pietra. Gli scalpellini imparavano il mestiere attraverso un apprendistato che richiedeva anni di pratica, fino a sviluppare una capacità riconoscibile nelle decorazioni delle abitazioni.

Basta osservare i portali per accorgersene. Le chiavi di volta, spesso lavorate con simboli e motivi differenti, potevano raccontare qualcosa della famiglia proprietaria e della sua posizione sociale. Gli architravi, le cornici delle finestre e i fregi conservano ancora i segni di quella sapienza artigiana.

In via Castello, vicolo Marozzi, vico Torre e nei sottoportici di via Cerasole e via Belfiore incontriamo alcuni degli scorci più caratteristici del borgo. Vale la pena percorrerli lentamente, fermandosi a osservare le lavorazioni che impreziosiscono gli ingressi delle case.

Il centro storico si divide tradizionalmente in due grandi rioni: Castello, il nucleo più antico, e Valle, sviluppatosi oltre le mura dell'insediamento fortificato.

Salendo verso la parte alta incontriamo Porta Orologio, l'Arco di San Donato e Porta del Colle, testimonianze dell'antica organizzazione difensiva del paese.



Il castello, la torre e le antiche famiglie feudali

La storia di San Donato affonda le radici nell'VIII secolo, quando un documento del 778 ne attesta già l'esistenza. Nei secoli successivi il borgo attraversa le vicende che segnano la Valle di Comino, dalle incursioni saracene al dominio delle grandi famiglie feudali.
Dopo l'anno Mille il territorio entra nell'orbita dei Conti d'Aquino, che rafforzano le difese dell'abitato, conosciuto come Castrum Sancti Donati. Di quel periodo resta la Torre dei Conti d'Aquino, risalente al XIII secolo, utilizzata per la difesa e come rifugio, con una cisterna nella parte inferiore. La raggiungiamo salendo attraverso le antiche scalinate, fino a incontrare uno degli scorci più belli sulla Valle di Comino.
Intorno alla torre sopravvivono anche racconti popolari, come quello del drago custode di un tesoro nascosto e di un passaggio segreto che avrebbe collegato il castello al santuario. Nel 1384 il feudo passa ai Cantelmo, protagonisti della storia della contea di Alvito, mentre le successive contese tra Angioini e Aragonesi coinvolgeranno anche questo piccolo centro montano.



Le chiese e i piccoli tesori del borgo

La passeggiata continua verso il Santuario di San Donato Vescovo e Martire, nella parte alta dell'abitato, raggiungibile attraverso le scalinate che attraversano l'antico rione Castello. È uno dei luoghi più cari alla comunità, dove la devozione per il patrono accompagna da secoli la vita del paese.
Scendendo verso il rione Valle incontriamo la Chiesa di Santa Maria e San Marcello, il Duomo di San Donato, le cui origini risalgono al Trecento. Ampliata nel Settecento, conserva una struttura a tre navate. Lungo il percorso incontriamo anche piccole edicole sacre, antichi palazzi e abitazioni che testimoniano la storia religiosa e civile del borgo.
Tornando in Piazza Carlo Coletti, vale la pena soffermarsi sulla meridiana, uno dei particolari che caratterizzano il centro storico. Un'altra testimonianza della cultura locale è il Museo della Civiltà Contadina, con strumenti di lavoro, oggetti della vita domestica e il tradizionale costume femminile della pacchiana, memoria delle generazioni che hanno abitato queste montagne. Per visitarlo è opportuno verificare preventivamente l'apertura.
Una visita particolare merita il Museo del Novecento e della Shoah, che racconta una



pagina dolorosa della storia locale. Durante la Seconda guerra mondiale San Donato fu sede di internamento per ebrei stranieri. Il 6 aprile 1944 alcuni di loro furono arrestati e successivamente deportati.

Documenti e testimonianze permettono di conoscere quelle vicende e il rapporto tra gli internati e la popolazione. È un luogo che invita alla riflessione e restituisce alla storia i volti delle persone che l'hanno attraversata.

Forca d'Acero, la montagna d'autunno



Da San Donato prendiamo la strada che sale verso Forca d'Acero, il valico che collega il Lazio con l'Abruzzo. Il percorso attraversa boschi di faggio e paesaggi che, nelle settimane autunnali, regalano colori particolarmente suggestivi.
La vicinanza al Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise rende il paese un punto di partenza interessante per escursioni e passeggiate nella natura. A novembre è importante verificare le condizioni meteorologiche e della viabilità prima di raggiungere il valico.
Al ritorno ritroviamo gli uliveti che circondano il borgo, proprio mentre nelle campagne si conclude la raccolta delle olive.

L'olio Marina, una tradizione che profuma d'autunno



San Donato conserva una tradizione olivicola legata anche alla cultivar Marina, varietà locale che contribuisce all'identità agricola del territorio.
Tra le realtà che custodiscono questa tradizione troviamo il Frantoio La Marina e la famiglia Cedrone, legate alla coltivazione dell'olivo e alla produzione di olio extravergine. Novembre è il periodo ideale per osservare il lavoro nei frantoi, conoscere le caratteristiche dell'olio locale e assaggiare il prodotto appena estratto. Un'esperienza che permette di scoprire un'altra importante espressione della cultura agricola sandonatese.

A tavola, i sapori della Valle di Comino



La cucina locale conserva preparazioni legate alla tradizione contadina: pasta fatta in casa, legumi, verdure di stagione, carni e formaggi. Tra questi merita attenzione la marzolina, piccolo formaggio caprino che racconta la lunga presenza della pastorizia nella valle.
Nel centro storico possiamo fermarci da Baccano Ristorante & Enoteca, con una cucina contemporanea attenta alle materie prime e alla selezione dei vini, oppure all'Osteria Ficcanaso, in Piazza Carlo Coletti, dove la tradizione incontra l'esperienza gastronomica dei fratelli Marcello e Lorenzo. Per chi desidera un ambiente elegante, Villa Grancassa offre ristorazione e ospitalità in una dimora storica.









IL VICOLO 1990

vivi un'esperienza di gusto

info e prenotazioni: 0776 628058 • 346 4945390 Atina (FR) Via Planca 5/7

Verso Picinisco, tra il Maturano de I Ciacca e la cucina di Villa Inglese

La prima ci porta alla cantina I Ciacca, recuperata dalla famiglia Di Ciacca dopo decenni di abbandono. Le sue radici affondano in oltre cinquecento anni di storia, attraversando anche le vicende dell'emigrazione verso la Scozia. Il ritorno alle terre di famiglia ha dato vita a un progetto agricolo biologico dedicato soprattutto al Maturano, vitigno autoctono della Valle di Comino.
La cantina, costruita sul luogo dell'antico palmento, propone diverse interpretazioni del Maturano, tra cui Nostalgia e Sotto Le Stelle, e organizza visite e degustazioni su prenotazione. La famiglia offre anche ospitalità attraverso l'albergo diffuso Sotto Le Stelle, nel centro storico di Picinisco.

Per chi ama la cucina d'autore, un'altra sosta da considerare è Villa Inglese, elegante dimora Belle Époque trasformata in ristorante e struttura ricettiva da Ben Hirst e Gaynor Moynihan. Lo chef, con una lunga esperienza in importanti cucine europee, interpreta i prodotti della Valle di Comino attraverso una proposta gastronomica contemporanea, con particolare attenzione alla stagionalità, alle erbe spontanee e alle materie prime locali. Il ristorante propone un percorso degustazione e accoglie anche chi desidera pernottare nelle camere affacciate sulla valle.
A Picinisco torneremo presto, con una Cartolina interamente dedicata al borgo, alla sua storia e alla grande tradizione pastorale.



Due giorni per conoscere San Donato

Il primo giorno lo dedichiamo al centro storico, ai vicoli degli scalpellini, alla Torre dei Conti d'Aquino, alle chiese e al Museo del Novecento e della Shoah. La sera possiamo fermarci a cena e pernottare in paese.
Il secondo giorno saliamo verso Forca d'Acero, condizioni meteorologiche permettendo, e rientriamo attraverso le campagne per conoscere l'olio Marina. Chi dispone di più tempo può raggiungere Picinisco per una degustazione da I Ciacca oppure una sosta gastronomica a Villa Inglese.

Quando riparti

La strada scende lentamente verso la valle. San Donato resta alle nostre spalle, con i suoi tetti raccolti ai piedi della montagna e le strade che abbiamo percorso durante la giornata.
Portiamo con noi il ricordo dei portali lavorati dagli scalpellini, delle storie custodite nel museo e dei boschi attraversati lungo la strada per Forca d'Acero. E magari una bottiglia di olio nuovo, acquistata direttamente da chi lo produce.
La apriremo a casa, sopra una fetta di pane caldo, ritrovando per un momento i profumi di questa parte della Ciociaria.
Cartolina di Ciociaria continua il suo viaggio tra i borghi, le persone e le eccellenze della nostra terra. I Comuni che desiderano raccontare il proprio territorio sulle pagine di Ciociaria & Cucina possono scrivere a info@ciociariaecucina.it.

FATTORIA LAURETTI

LA FATTORIA LAURETTI
Il carattere *della carne*

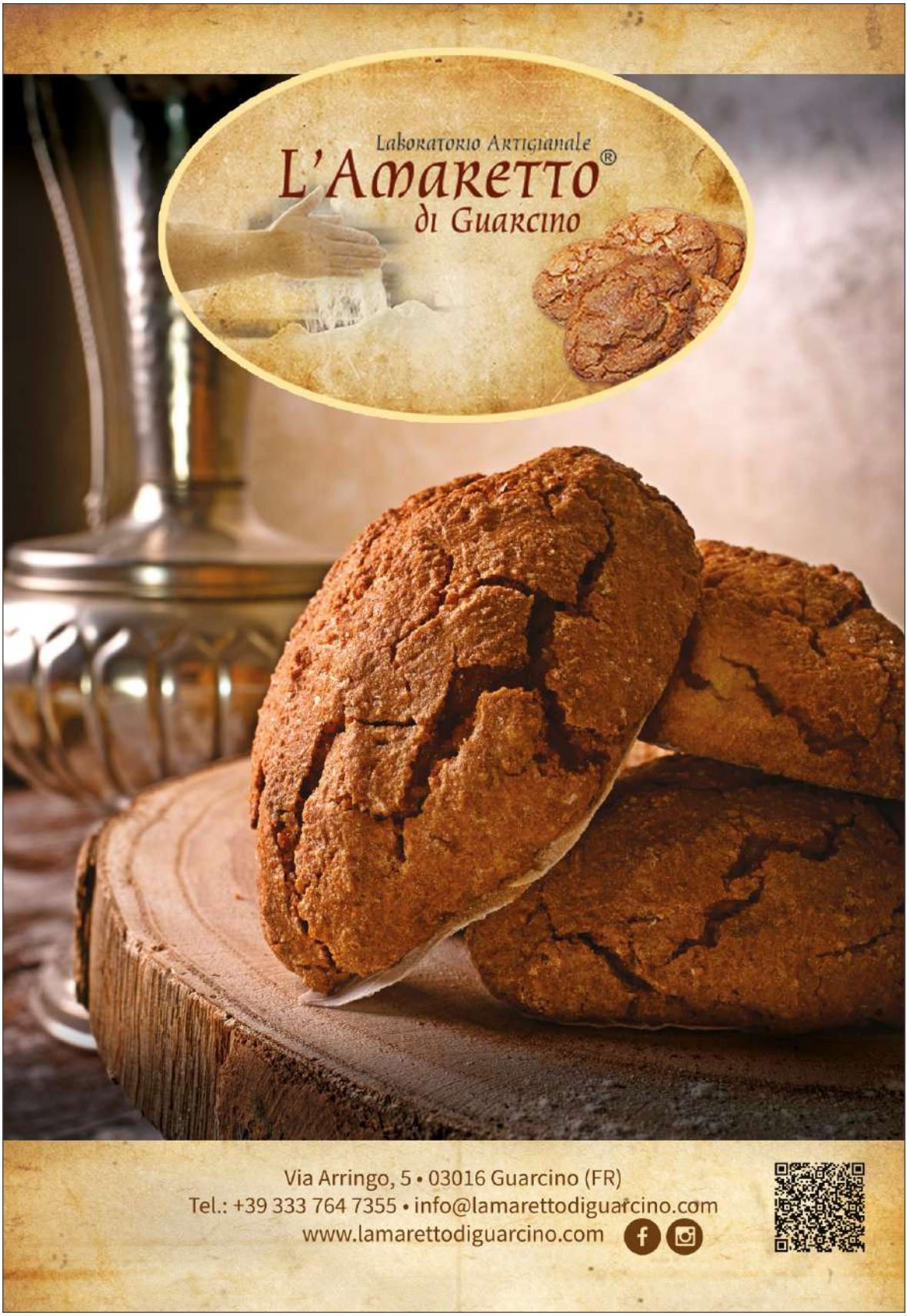
Carne di bufala, maiale nero e bovini pregiati selezionati.

WWW.FATTORIALAURETTI.IT

FATTORIA LAURETTI



VIA CIRCONVALLAZIONE SNC,| 03021 AMASENO | 0775 658044



Via Arringo, 5 • 03016 Guarcino (FR)
Tel.: +39 333 764 7355 • info@lamarettodiguarcino.com
www.lamarettodiguarcino.com



SINCE 1980

LUPPOLO E FARINA

FROM ON THE ROAD

Simone Taglienti

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



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

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

www.sarandrea.it

CREMA AL CIOCCOLATO SARANDREA
il piacere del cacao dalla bottiglia al dessert

Il cucchiaino affonda in una panna cotta, incontra una colata di cioccolato e porta al palato una piacevole sorpresa. È la Crema al Cioccolato Sarandrea, una specialità che invita a sperimentare, soprattutto quando novembre riporta in cucina il desiderio di dolci più ricchi e golosi.

La sua consistenza vellutata nasce dall'incontro tra latte, panna, cacao e cioccolato, in una preparazione dalla gradazione alcolica del 17%. Il gusto avvolgente del cacao accompagna una piacevole morbidezza, rendendola interessante da assaporare lentamente, a temperatura ambiente, per apprezzarne tutte le sfumature.

In cucina questa crema offre possibilità particolarmente invitanti. Bastano uno o due cucchiai versati su una panna cotta alla vaniglia per trasformare un dessert semplice in una proposta da fine cena. È deliziosa anche come topping su un gelato alla nocciola, su una fetta di torta di pere oppure su un semifreddo al mascarpone, completato con granella di nocciole tostate.

Per chi ama preparare dolci in casa, vale la pena provarla anche sopra un brownie ancora tiepido: il contrasto tra la superficie del dolce e la morbidezza della crema regala un risultato particolarmente goloso. Per conservarne la consistenza e gli aromi, meglio aggiungerla al momento di servire, evitando di cuocerla.

A firmare questa specialità è Sarandrea, storica realtà liquoristica ed erboristica di Collepardo, nel cuore dei Monti Ernici. Un'azienda che da oltre un secolo coltiva la conoscenza delle materie prime e la trasforma in una produzione capace di accompagnare anche le nuove abitudini del gusto.

IL COCKTAIL DI NOVEMBRE: "CIOCCOLATO D'AUTUNNO"



INGREDIENTI

• 45 ml di Amaro al 50 ml di Crema al Cioccolato Sarandrea• 20 ml di espresso raffreddato • 10 ml di latte intero freddo • Una scorza d'arancia • Ghiaccio e un velo di cacao amaro

PREPARAZIONE

Versare nello shaker la Crema al Cioccolato Sarandrea, il caffè espresso e il latte. Aggiungere il ghiaccio e agitare energicamente per circa 10 secondi, fino a ottenere una consistenza omogenea e leggermente spumosa.

Filtrare in una coppetta da cocktail precedentemente raffreddata. Completare con una spolverata delicata di cacao amaro e una piccola scorza d'arancia, da spremere sopra il bicchiere per liberarne gli oli aromatici.

Il risultato: un cocktail cremoso e raffinato, nel quale il cioccolato rimane protagonista, il caffè introduce una piacevole nota tostata e l'arancia aggiunge freschezza al finale.

LOCANDA DEL CERTOSINO

COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea













Piazza della libertà, 2, 03010 Collepardo (FR)
info e prenotazioni: **0775 147 0050**

FRANTOIO CERQUOZZI



FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

ALFIO MIRONE

STORIE DI PASTICCERIA

IL BABÀ

NAPOLI E "O BABBA", DAL RE POLACCO AL VESUVIO DI SCATURCHIO

Un lettore napoletano ci accompagna in un viaggio sorprendente, dalle corti europee alle pasticcerie partenopee. Una storia fatta di re, cuochi francesi e un dolce che Napoli ha reso celebre nel mondo.

Dopo Modena e Roma, Storie di pasticceria arriva a Napoli. A suggerirci questa nuova tappa è un nostro attento lettore napoletano che, dopo aver seguito i primi appuntamenti della rubrica, ha voluto raccontarci la storia del babà.

E devo ammettere che mi ha sorpreso. Perché dietro quel dolce morbido, lucido e profumato di rum, che siamo abituati ad associare alle pasticcerie napoletane, si nasconde un viaggio cominciato molto lontano dal Vesuvio.

Il nostro lettore ci porta addirittura alla corte di un re polacco, tra le pagine delle Mille e una notte, prima di accompagnarci a Parigi e infine nella sua Napoli, dove una storica pasticceria ha saputo trasformare il babà persino in un vulcano.

IL RE POLACCO CHE TROVAVA IL DOLCE TROPPO ASCIUTTO

Siamo nel Settecento, a Lunéville, in Lorena. Qui vive Stanislao Leszczyński, ex re di Polonia, grande appassionato di gastronomia.
Secondo una delle leggende più conosciute, il sovrano aveva difficoltà a masticare e trovava troppo asciutto il kugelhopf, un dolce lievitato diffuso nell'Europa centrale.
Si racconta che qualcuno ebbe l'idea di ammorbidirlo con del vino dolce, forse Tokaj. Il risultato piacque tanto al re da diventare una preparazione abituale della sua tavola. Solo successivamente sarebbe arrivato il rum.
E c'è un'altra curiosità. Stanislao amava le storie delle Mille e una notte e, secondo la tradizione, avrebbe chiamato quel dolce Alì Babà, in omaggio al celebre personaggio.
Sono racconti tramandati nei secoli, con versioni differenti. Il loro fascino rimane intatto, anche se gli storici della gastronomia distinguono questi episodi leggendari dall'evoluzione documentata della ricetta.

Da Versailles a Parigi, l'arte di Nicolas Stohrer

A questo punto entra in scena Nicolas Stohrer, pasticcere legato alla corte di Stanislao e successivamente a quella francese.
Nel 1730 aprì una pasticceria a Parigi, in rue Montorgueil. È ancora lì, ed è considerata la più antica pasticceria della capitale francese.
La maison Stohrer attribuisce al suo fondatore la creazione del babà al rum. La preparazione venne perfezionata, fino a diventare uno dei dolci più apprezzati della pasticceria francese.
Immagino quanto dovesse apparire originale, allora, quella pasta lievitata capace di assorbire una bagna profumata conservando la propria consistenza.
Ma il viaggio del babà era appena cominciato.



NAPOLI, DOVE IL BABÀ DIVENTA NAPOLETANO

Tra la fine del Settecento e l'Ottocento, le influenze della cucina francese erano molto presenti nelle case aristocratiche napoletane.
A lavorare in quelle cucine c'erano i monsù, cuochi di formazione francese il cui nome derivava da monsieur. Furono loro, secondo la ricostruzione più diffusa, a favorire l'arrivo del babà a Napoli.
La presenza del dolce nella tradizione culinaria partenopea è documentata già nell'Ottocento. Da allora i pasticceri napoletani ne hanno perfezionato l'impasto, la lievitazione e soprattutto la bagna.
Il babà ha conquistato le vetrine delle pasticcerie, i pranzi della domenica e persino il linguaggio quotidiano.
A Napoli, ancora oggi, dire a qualcuno «Si' nu babbà!» significa fargli un complimento affettuoso.
Pochi dolci riescono a identificarsi tanto profondamente con una città che li ha accolti e fatti propri.

SCATURCHIO, QUANDO IL BABÀ DIVENTA UN VESUVIO

Il nostro lettore conclude il suo viaggio nel cuore di Napoli, in **piazza San Domenico Maggiore**, davanti alla storica pasticceria Giovanni Scaturchio, fondata nel 1905.
Qui il babà è una delle specialità più amate. La pasticceria racconta di seguire da oltre un secolo un procedimento che prevede il riposo dopo la cottura e una successiva doppia bagna, per ottenere la giusta morbidezza.
Poi, nel 1994, arrivò un'idea destinata a entrare nella storia della casa.
Napoli ospitava il G7 e Scaturchio decise di rendere omaggio alla città creando un grande babà a forma di Vesuvio. Fu realizzato uno stampo apposito e nacque così il Babà Vesuvio, una preparazione scenografica che univa due simboli napoletani. Nel 1995 la creazione venne registrata a tutela del nome e della forma.
Mi sembra una conclusione perfetta per questo viaggio: un dolce legato alla corte di un sovrano polacco, perfezionato dai pasticceri francesi e diventato a Napoli una specialità capace di rappresentare persino il suo vulcano.
Ringrazio il nostro lettore per averci fatto conoscere questa storia. È proprio ciò che desideriamo da Storie di pasticceria: scoprire, attraverso chi ci legge, le persone e le vicende che si nascondono dietro i dolci che portiamo in tavola.
E dopo aver attraversato Polonia, Francia e Napoli, non resta che passare al nostro Diario di Cucina, per preparare insieme il babà napoletano al rum.



BABÀ NAPOLETANO AL RUM, LA RICETTA TRADIZIONALE DA PREPARARE A CASA DELLA PASTICCERIA AURORA

Preparare un buon babà richiede attenzione soprattutto nella lavorazione dell'impasto e nella lievitazione. La pasta deve diventare elastica e soffice, capace di assorbire la bagna senza sfaldarsi. Per il nostro Diario di Cucina proponiamo una versione casalinga a cura della Pasticceria Aurora ispirata alla tradizione napoletana, con i classici babà monoporzione dalla forma a fungo. La ricetta è un adattamento per la cucina domestica, distinto dalla preparazione professionale custodita da Scaturchio.

INGREDIENTI PER CIRCA 12 BABÀ

PER L'IMPASTO: • 250 g di farina 00 forte, adatta ai lievitati • 3 uova medie • 75 g di burro morbido • 30 g di miele • 15 g di lievito di birra fresco • 5 g di sale • Burro per gli stampini

PER LA BAGNA AL RUM: • 800 ml di acqua • 400 g di zucchero • 100 ml di rum • Scorza di un limone non trattato

PER COMPLETARE, FACOLTATIVO: • 100 g di confettura di albicocche • 2 cucchiai di acqua

PREPARAZIONE

1. Lavorare l'impasto: versare la farina nella ciotola della planetaria, aggiungere il lievito sbriciolato, il miele e le uova leggermente sbattute. Lavorare con il gancio fino a ottenere un impasto omogeneo, quindi proseguire finché diventa elastico e comincia a staccarsi dalle pareti della ciotola. Incorporare il burro morbido, poco alla volta, aspettando che ogni aggiunta venga assorbita. Unire infine il sale e continuare a impastare fino a ottenere una pasta liscia, lucida ed elastica.

2. La prima lievitazione: coprire la ciotola e lasciare riposare l'impasto per circa 30–45 minuti, in un ambiente tiepido e al riparo dalle correnti d'aria.

3. Riempire gli stampini: imburrare 12 stampini da babà, preferibilmente troncoconici, di circa 5–6 cm di diametro.

Distribuire l'impasto negli stampini, riempiendoli per circa metà. Lasciare lievitare nuovamente per 60–90 minuti, o comunque fino a quando la pasta avrà raggiunto quasi il bordo.

4. La cottura: preriscaldare il forno statico a 190 °C. Cuocere i babà per circa 20–25 minuti, fino a ottenere una superficie uniformemente dorata. Sfornarli, lasciarli intiepidire e toglierli delicatamente dagli stampini. Farli raffreddare completamente su una griglia.

5. Preparare la bagna: versare l'acqua e lo zucchero in una casseruola. Aggiungere la scorza di limone e portare a leggero bollore, mescolando fino a sciogliere lo zucchero.

Spegnere il fuoco, lasciare intiepidire lo sciroppo e aggiungere il rum.

6. Inzuppare i babà: immergere pochi babà alla volta nella bagna ancora tiepida, girandoli delicatamente affinché assorbano il liquido in modo uniforme.

Sollevarli con una schiumarola e adagiarli su una griglia per eliminare lo sciroppo in eccesso. Se necessario, ripetere brevemente la bagnatura.

7. La finitura: per ottenere una superficie lucida, scaldare la confettura di albicocche con due cucchiai di acqua, filtrarla e spennellarla delicatamente sui babà.

Lasciare riposare prima di servire, in modo che la bagna si distribuisca uniformemente.

TEMPI E CONSERVAZIONE

• Preparazione: circa 35 minuti • Lievitazione: circa 1 ora e mezza–2 ore e mezza • Cottura: 20–25 minuti • Difficoltà: media • Quantità: circa 12 babà

I babà già bagnati vanno conservati in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, e consumati preferibilmente entro 1–2 giorni. La prossima storia potrebbe essere la vostra.

Questa volta è stato un lettore napoletano ad accompagnarci alla scoperta del babà e della sua affascinante storia. E voi, quale dolce vorreste raccontarci?

Una specialità del vostro paese, una ricetta tramandata in famiglia, un dolce legato a una festa o a un ricordo d'infanzia. Scriveteci, raccontateci la sua storia e, se vi fa piacere, condividete anche la ricetta e una fotografia. La prossima tappa di Storie di pasticceria potrebbe nascere proprio dal vostro racconto.

dolce o salato

Aurora

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







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

CINNAMON ROLLS ALLA ZUCCA

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO: • 500 g di farina • 150 g di purea di zucca cotta al forno • 150 ml di latte intero • 1 uovo • 50 g di zucchero • 15 g di lievito di birra fresco • Scorza grattugiata di 1 arancia non trattata • 10 g di sale • 80 g di burro morbido

PER LA FARCITURA: • 100 g di burro morbido • 100 g di zucchero • 1 cucchiaio di cannella in polvere



La zucca entra nel laboratorio della Pasticceria Aurora di Alatri e diventa protagonista di una delle preparazioni più amate della pasticceria internazionale. Per novembre, le PastryChef ci propongono i loro cinnamon rolls alla zucca: soffici girelle lievitate, arricchite da una golosa farcitura di burro, zucchero e cannella.

PREPARAZIONE

Preparare la zucca. Pulire la zucca, tagliarla a pezzi e cuocerla in forno a 180 °C per circa 25–35 minuti, fino a quando sarà morbida. Frullarla fino a ottenere una purea liscia e omogenea, lasciarla raffreddare e pesarne 150 g.

Lavorare l'impasto. Versare nella ciotola della planetaria la farina, la purea di zucca, l'uovo, lo zucchero, il lievito di birra sbriciolato, la scorza d'arancia e il latte leggermente tiepido. Impastare fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Aggiungere quindi il burro morbido, poco alla volta, e infine il sale, continuando a lavorare fino al completo assorbimento.

Prima lievitazione. Trasferire l'impasto in una ciotola, coprirlo e lasciarlo lievitare in un luogo riparato per circa 2 ore, fino al raddoppio del volume.

Preparare la farcitura. Mescolare il burro morbido con lo zucchero e la cannella, fino a ottenere una crema omogenea e facilmente spalmabile.

Formare le girelle. Stendere l'impasto lievitato su un piano leggermente infarinato, formando un rettangolo. Distribuire uniformemente la farcitura sulla superficie, quindi arrotolare dal lato più lungo. Tagliare il rotolo in girelle spesse circa 5 cm.

Seconda lievitazione. Disporre le girelle in una teglia rivestita di carta da forno, lasciando un po' di spazio tra l'una e l'altra. Coprire e lasciare lievitare per altre 2 ore circa, fino a quando saranno ben gonfie.

Cottura. Preriscaldare il forno statico a 170 °C e cuocere i cinnamon rolls per 35–40 minuti, fino a ottenere una superficie dorata. Lasciare intiepidire prima di servire.

Il suggerimento della Pasticceria Aurora: per ottenere cinnamon rolls particolarmente soffici, è importante rispettare entrambe le lievitazioni e lavorare l'impasto fino a renderlo elastico. La purea di zucca deve essere ben raffreddata prima di essere incorporata, mentre il latte va aggiunto gradualmente, regolando la consistenza in base all'umidità della zucca.

Nonna Pitta

Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

Nonnapitta.com

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684


ANTICO
PASTIFICIO GIZZI
L'artigianalità è negli ingredienti con
cui il Pastificio Gizzi vuole portare
qualità nella vostra tavola
Piazza Garibaldi, 12 - FROSINONE - Tel. 0775.250658



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

MOLINO POLSELLI, L'INNOVAZIONE ITALIANA CHE CONQUISTA IL MONDO

Dalla ricerca sulle farine alle nuove esigenze dell'arte bianca internazionale: l'eccellenza di Arce continua a distinguersi per qualità, competenza e visione.
Nel Molino Polselli di Arce, la ricerca comincia ogni giorno dalla conoscenza del grano e dalle esigenze di chi lo trasforma. Pizzaioli, panificatori e pasticceri chiedono farine sempre più performanti, capaci di accompagnare nuove tecniche, differenti lievitazioni e una cultura gastronomica in continua evoluzione. L'azienda ciociara risponde con innovazione, investimenti e una gamma di prodotti che continua ad arricchirsi.



È questa la forza di Polselli, una realtà che ha saputo affermarsi nel panorama molitorio internazionale, portando la qualità italiana in oltre 60 Paesi e costruendo un rapporto diretto con i professionisti dell'arte bianca.

LA RICERCA CHE DIVENTA PRODOTTO

Tra le espressioni più interessanti di questo percorso spicca Purograno, la linea di farine macinate a pietra da grani 100% italiani, con le referenze Frumento e Farro. Un progetto che valorizza l'identità dei cereali, le loro caratteristiche aromatiche e la possibilità di realizzare prodotti dal gusto riconoscibile.
Accanto a questa proposta, Polselli sviluppa farine professionali per pizza, pane e pasticceria, miscele dedicate a specifiche lavorazioni e una linea di specialità che comprende, tra le altre, canapa, curcuma, grano arso, farro e multicereali. La capacità di studiare farine con caratteristiche tecniche differenti, adattandole anche alle richieste dei professionisti, rappresenta uno dei punti di forza dell'azienda.

UN LABORATORIO APERTO AL MONDO

Il Polselli Lab costituisce un riferimento fondamentale per la sperimentazione e la formazione. Qui le farine vengono studiate attraverso prove pratiche, approfondimenti sulle tecniche di impasto e confronti con pizzaioli, panificatori ed esperti del settore. Questo impegno supera continuamente i confini nazionali. Nel 2026 Polselli ha portato le proprie competenze in Brasile, Grecia e Thailandia, attraverso incontri professionali, masterclass e dimostrazioni dedicate all'evoluzione della pizza e della panificazione italiana.
Un'attività internazionale che valorizza il prodotto e contribuisce a diffondere la conoscenza delle nostre tecniche artigianali.

L'ORGOGLIO DI UN'ECCELLENZA CIOCIARA

Dietro ogni nuova farina lavorano persone, tecnologie avanzate, controlli rigorosi e una selezione attenta delle materie prime. È un impegno quotidiano che consente a Polselli di interpretare le trasformazioni del mercato, mantenendo elevati standard qualitativi.
Per Ciociaria & Cucina, questa realtà rappresenta uno degli esempi più significativi della capacità imprenditoriale del nostro territorio.
Da Arce ai laboratori di tutto il mondo, Polselli continua a dare valore al Made in Italy, dimostrando quanto lontano possano arrivare competenza, ricerca e qualità.



ELLETI, L'APERITIVO INCONTRA L'ARTE DELLA MIXOLOGY

Nel cuore di Frosinone, Elleti - Bistrot & cocktail bar interpreta il mondo dei cocktail tra grandi classici, nuove combinazioni e abbinamenti gastronomici.

Un tagliere da condividere, una pizza in teglia appena sfornata e un cocktail preparato come si deve. Nella rinnovata Piazza Norberto Turriziani a Frosinone, l'aperitivo può diventare un piccolo percorso gastronomico, dove il piacere della tavola incontra quello della miscelazione.

Dietro il bancone c'è Emanuele Fontana, bartender tra i più apprezzati della provincia, capace di muoversi tra i grandi classici e interpretazioni più personali. Il suo lavoro comincia spesso da una domanda: «Che cosa ti piace bere?». Da quella risposta nasce la scelta degli ingredienti, delle proporzioni e delle sfumature aromatiche.

Il cocktail non è soltanto un aperitivo

Negli ultimi anni la mixology ha ampliato il proprio ruolo nella ristorazione. Il cocktail non accompagna più necessariamente soltanto l'attesa della cena, ma può trovare spazio anche accanto al cibo.

Un drink agrumato, per esempio, può bilanciare la componente grassa di alcuni salumi; le note erbacee possono dialogare con formaggi freschi e verdure, mentre un cocktail più strutturato richiede abbinamenti capaci di sostenerne l'intensità.

È un mondo che offre possibilità interessanti anche a chi è abituato a scegliere esclusivamente vino o birra.

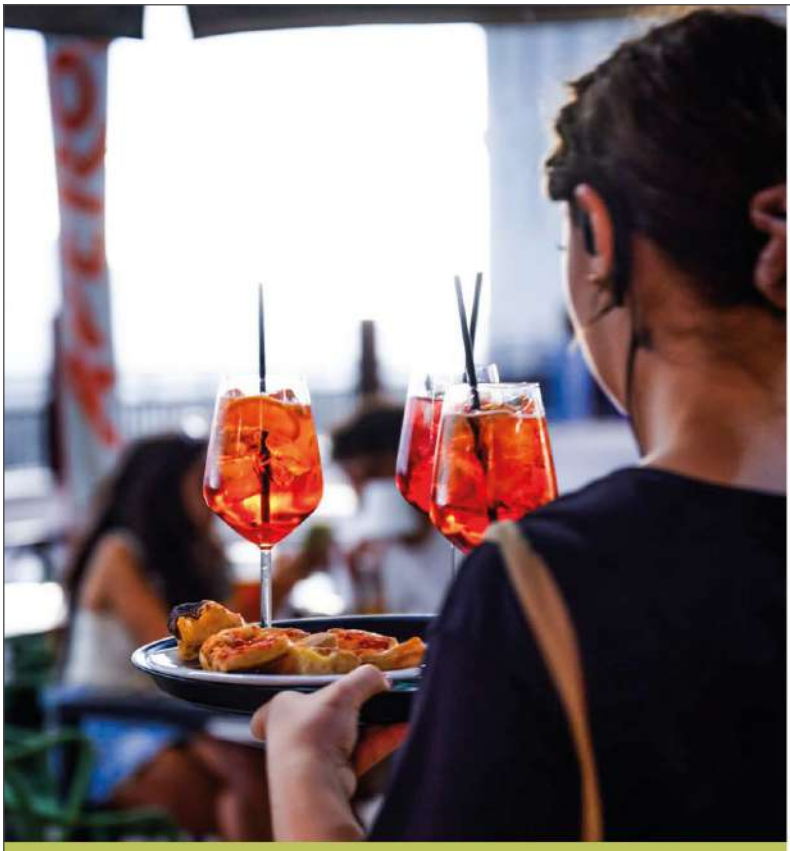
Dalla cucina al bicchiere

ELLETI può contare su una proposta gastronomica che si presta a queste combinazioni: taglieri, preparazioni stagionali e pizza in teglia, realizzata con farine selezionate e lenta lievitazione.

Il consiglio è semplice: scegliete cosa mangiare e chiedete a Emanuele di suggerirvi il cocktail da abbinare. Potrebbe essere l'occasione per scoprire sapori e accostamenti ai quali non avevate pensato.

E mentre la nuova Piazza Turriziani si anima nelle ore serali, l'aperitivo diventa anche un modo piacevole per vivere il centro di Frosinone.

Elleti - Bistrot & cocktail bar – Piazza Norberto Turriziani, Frosinone.









Elleti

BISTROT & COCKTAIL BAR

Corso della Repubblica, 141 / Piazza Norberto Turriziani

DA FAUSTO EVENTI

LA CUCINA DELLO CHEF FAUSTO FERRANTE PER LE TUE OCCASIONI SPECIALI

Un matrimonio, un anniversario, una festa privata o una cena tra amici: Fausto Ferrante e Michela Parisi trasformano ogni occasione in un'esperienza da ricordare, tra alta cucina e allestimenti personalizzati.

Una villa immersa nel verde, il giardino della propria casa, una terrazza affacciata sul mare. Ogni luogo può diventare lo scenario ideale per festeggiare un momento importante, soprattutto quando a occuparsi della cucina e dell'accoglienza sono professionisti che conoscono il valore dell'ospitalità.
Lo chef Fausto Ferrante, patron del ristorante Da Fausto di Fondi, ha scelto di mettere la propria esperienza anche al servizio di chi desidera organizzare un ricevimento lontano dal ristorante. Nasce così Da Fausto Eventi, una proposta dedicata a matrimoni, anniversari, compleanni, feste private e occasioni aziendali, con la possibilità di costruire un'esperienza su misura.



LA CUCINA DI FAUSTO INCONTRA L'ELEGANZA DI MICHELA



Chi conosce Fausto attraverso il suo ristorante o le ricette che firma per Ciociaria & Cucina sa quanto siano importanti, nella sua cucina, la qualità delle materie prime, il rispetto della stagionalità e la ricerca dell'equilibrio tra sapori e presentazione. Per ogni occasione, lo chef studia una proposta gastronomica che rispecchi i desideri di chi lo ha scelto, con piatti capaci di valorizzare il momento conviviale.





Al suo fianco c'è Michela, che cura gli allestimenti e contribuisce a dare carattere all'ambiente attraverso la scelta delle decorazioni, della mise en place e dei particolari che accompagnano il ricevimento. Insieme interpretano due aspetti fondamentali dell'ospitalità: il piacere della buona tavola e la bellezza di accogliere.

Un evento da vivere, senza pensieri

Affidarsi a Da Fausto Eventi significa poter contare su un'organizzazione attenta alle esigenze di chi festeggia, dalla definizione del menu alla preparazione dell'ambiente, fino al servizio durante il ricevimento.

La formula si presta anche a occasioni più intime, come una cena privata nella propria abitazione, dove la presenza dello chef permette di regalare agli ospiti un'esperienza gastronomica particolare.

Ed è forse proprio questo l'aspetto più interessante della proposta: poter godere pienamente della propria festa, dedicando tempo agli invitati e lasciando ai professionisti il piacere di occuparsi del resto.

Per chi sta pensando a una ricorrenza speciale, Fausto e Michela sono pronti ad ascoltare idee e desideri, studiando insieme la soluzione più adatta.



Da Fausto Eventi – Fondi (LT)
Piazza Cesare Beccaria, 6
Telefono: **0771 531268**
Email: info@dafausto.it
Sito: www.dafausto.it

ZEDSTORE.COM

ZED



L.B.M. 1911

AUTUNNO
INVERNO
2026

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

M. San G. 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



ENOTURISMO

ROMA E LE COLLINE DEL CESANESE: UN'OPPORTUNITÀ DA COGLIERE

ALFIO MIRONE

Il turismo internazionale guarda alle esperienze tra cantine, vigneti e frantoi. Le colline del Cesanese e la qualità dell'olio extravergine ciociaro possono diventare protagonisti di nuovi itinerari.

Roma accoglie ogni anno milioni di turisti internazionali, molti dei quali desiderano conoscere da vicino le eccellenze enogastronomiche italiane. A poca distanza dalla Capitale, la Ciociaria offre cantine, vigneti, frantoi, borghi e produzioni di grande qualità, capaci di trasformare una semplice escursione in un'esperienza autentica.

Se anche una piccola percentuale dei visitatori stranieri che soggiornano a Roma raggiungesse le nostre colline, quali opportunità potrebbero aprirsi per le aziende del territorio?

I NUMERI DELL'ENOTURISMO AMERICANO

Una recente indagine sul mercato statunitense rivela che il **60% degli intervistati ha partecipato a un'esperienza enoturistica negli ultimi tre anni**. Il 79% considera l'Italia una destinazione capace di offrire esperienze enogastronomiche autentiche e il 67% apprezza l'incontro con i produttori e la conoscenza delle loro storie.

Un dato particolarmente significativo riguarda l'organizzazione: il 43% preferisce pacchetti completamente organizzati, il 41% desidera prenotare almeno parte delle esperienze in anticipo e il 55% ritiene importante poter prenotare online le visite in cantina.

Indicazioni preziose per le nostre aziende: il turista internazionale cerca degustazioni, incontri, esperienze ben strutturate e facilmente prenotabili.

La partecipazione del Lazio a **Vinitaly. USA 2026**, il 26 e 27 ottobre a New York, ha rappresentato un'importante occasione di promozione internazionale. Nello spazio Lazio Monumental Taste, Regione Lazio e ARSIAL hanno accompagnato sedici aziende vitivinicole all'incontro con il mercato americano.

Tra le protagoniste **L'Avventura Bio di Piglio**, dove Stefano Matturro e Gabriella Grassi hanno trasformato una passione nata nel 2015 in un progetto che abbraccia viticoltura biologica, sostenibilità e ospitalità. La loro filosofia, fondata sul rispetto della natura e sull'agricoltura organico-rigenerativa, trova espressione nei vini e nel Casale VerdeLuna, dove degustazioni, cucina e accoglienza raccontano il territorio. A New York hanno presentato il loro Cesanese del Piglio a importatori e ristoratori americani, portando con sé l'identità e il carattere delle colline ciociare.

Accanto a loro, **Terre Antiche di Acuto**, realtà di nicchia che ha scelto la viticoltura biodinamica per valorizzare vigneti distribuiti tra Piglio e Anagni, alcuni con viti di circa sessant'anni. La ricerca della massima espressione del territorio passa attraverso produzioni limitate, fermentazioni spontanee e affinamenti anche in anfore di terracotta e botti di castagno, nel rispetto dell'identità di ogni singola vigna.

A completare la presenza ciociara, **Antica Tenuta Palombo di Atina**, interprete della tradizione enologica della Valle di Comino.

Tre aziende che, grazie anche all'impegno promozionale di ARSIAL, hanno contribuito a far conoscere oltreoceano la ricchezza e le diverse identità del nostro patrimonio vitivinicolo.



DAL VINO ALL'OLIO EVO, DUE ECCELLENZE DA RACCONTARE

Accanto alle visite in cantina, anche l'oleoturismo può arricchire l'offerta rivolta ai visitatori stranieri. Entrare in un frantoio, scoprire come nasce un olio extravergine di qualità, partecipare a una degustazione e conoscere le cultivar locali significa avvicinarsi a un'altra grande espressione della cultura gastronomica italiana.
La Ciociaria ha molto da offrire anche in questo settore, grazie a produttori, frantoi e oliveti che custodiscono un patrimonio da valorizzare. Durante la raccolta e la molitura, queste esperienze possono diventare ancora più coinvolgenti.
Per intercettare una parte dei visitatori di Roma servono proposte concrete: visite prenotabili online, informazioni in lingua inglese, degustazioni guidate, trasporti organizzati e collaborazioni tra cantine, frantoi, ristoranti e strutture ricettive.
Un itinerario di una giornata potrebbe unire una degustazione di Cesanese, la visita a un frantoio, un pranzo con prodotti locali e una passeggiata in uno dei nostri borghi.
Investire in queste esperienze significa creare nuove occasioni di reddito per le aziende e favorire la conoscenza diretta delle produzioni del territorio.



DALL'AMERICA AL BRASILE, UN NUOVO PROGETTO EDITORIALE

L'interesse per le eccellenze italiane coinvolge anche il Brasile, un mercato turistico importante per Roma e per l'Italia. Proprio da questo rapporto nasce una nuova iniziativa che **Ciociaria & Cucina presenterà all'inizio del 2027**: un progetto editoriale dedicato a unire Italia e Brasile attraverso turismo, enogastronomia, cultura e ospitalità.
Roma avrà un ruolo centrale, mentre **la Ciociaria sarà presente in ogni numero**, per il legame profondo che ci unisce a questa terra e per il desiderio di farla conoscere a un pubblico internazionale.
Per il momento lasciamo ai lettori la curiosità di scoprire il nome e i dettagli di questa nuova avventura.
Intanto, la sfida è già davanti a noi: trasformare la vicinanza a Roma in un'opportunità concreta, costruendo un'accoglienza capace di portare i turisti internazionali tra i vigneti, gli oliveti e le eccellenze della Ciociaria.

Alfredo Cetrone

OLIVICOLTORE PER PASSIONE

Armonia, presupposto per l'eccellenza.

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



2024

OLI D'ITALIA GAMBERO ROSSO

www.cetrone.it

LA DIFFERENZA PER L'ECCELLENZA

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



PER SENTIRTI A CASA.

BIOAGRITURISMO A CONDUZIONE FAMILIARE CON EVENTI ALL'APERTO.

VIA ARASCIARRA 36
MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO (FROSINONE)
AZIENDAAGRITURISTICAVELOCCI.COM
T. 345 352 0393

GNOCCHI DI PATATE CON PESTO DI CAVOLO NERO E CIALDA DI PARMIGIANO

Novembre porta sulla tavola del Bio Agriturismo Velocci, a Monte San Giovanni Campano, un nuovo primo piatto firmato da Matteo Velocci. Gli gnocchi di patate, incontrano un pesto cremoso di cavolo nero, arricchito dalle noci e dal Parmigiano. A completare la preparazione, una cialda croccante che aggiunge sapore e consistenza.
Una ricetta che valorizza uno degli ortaggi più caratteristici della stagione e racconta la cucina familiare dell'agriturismo, sempre attenta ai prodotti della terra. Un buon motivo per raggiungere la famiglia Velocci e scoprire le nuove proposte del menu autunnale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 600 g di gnocchi di patate fatti in casa • 600 g di cavolo nero • 100 g di noci sgusciate • 120 g di Parmigiano Reggiano grattugiato (80 g per il pesto e 40 g per le cialde) • 2 spicchi d'aglio • 1 bicchiere di brodo vegetale • Olio extravergine di oliva • Sale



PREPARAZIONE

Il pesto di cavolo nero

In una padella capiente scaldare un filo d'olio extravergine di oliva con i due spicchi d'aglio. Aggiungere il cavolo nero precedentemente lavato, privato delle coste più dure e tagliato a pezzi.
Versare un bicchiere di brodo vegetale e portare a ebollizione, lasciando cuocere per un massimo di 5 minuti.
Spegnere il fuoco e trasferire il cavolo nero nel tritatutto. Aggiungere le noci sgusciate, 80 g di Parmigiano, un filo d'olio extravergine e il sale. Frullare a bassa velocità fino a ottenere un pesto cremoso e omogeneo.

La cialda di Parmigiano

Distribuire il Parmigiano rimasto in quattro piccoli dischi sottili su una padella antiaderente ben calda. Lasciare sciogliere a fuoco medio-basso fino a ottenere una leggera doratura. Togliere delicatamente le cialde dalla padella e lasciarle raffreddare, affinché diventino croccanti.

Cottura e impiattamento

Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua salata. Quando salgono a galla, scolarli delicatamente e trasferirli in padella con il pesto di cavolo nero, aggiungendo, se necessario, poca acqua di cottura per amalgamare il condimento.
Distribuire gli gnocchi nei piatti, completare con la cialda di Parmigiano e servire subito.



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it

IL NATALE SECONDO GIOVANNI FEDELI

GRANDI CARNI, SCELTE D'ECCELLENZA E I CONSIGLI DI STELLA

Il piacere della tavola delle feste comincia dalla qualità delle materie prime. Giovanni Fedeli ci guida nella scelta delle carni e nella loro conservazione, mentre Stella prepara le sue ricette natalizie per Ciociaria & Cucina.
A novembre il pranzo di Natale comincia già a prendere forma. È il momento di scegliere il menu, individuare le preparazioni più importanti e affidarsi all'esperienza di chi conosce profondamente la carne. Giovanni Fedeli invita i suoi clienti a programmare gli acquisti con anticipo, dedicando particolare attenzione alla qualità e alle caratteristiche dei tagli.

GIOVANNI FEDELI, LA CULTURA DELLA BUONA CARNE

«Quando proponiamo una carne, la nostra attenzione parte dalla selezione della materia prima, dalla sua struttura, dalla marezzatura e dalla destinazione gastronomica. Ogni taglio possiede caratteristiche che un professionista deve conoscere e saper spiegare al cliente».
Per le grandi occasioni, il panorama è particolarmente ricco. Dal filetto, ideale per uno Chateaubriand o una preparazione in crosta, all'entrecôte, apprezzata per la marezzatura; dalla costata alla fiorentina, fino scamone di bovino italiano, apprezzato per la sua tenerezza, il sapore equilibrato e la versatilità nelle diverse preparazioni. Meritano attenzione anche la guancia di manzo, straordinaria nelle lunghe cotture, il carré d'agnello, elegante nella presentazione, e i tagli di vitello destinati agli arrosti più raffinati.
La qualità si riconosce anche dalla capacità di consigliare il taglio appropriato. Una carne ricca di collagene richiede una cottura differente rispetto a un filetto. Conoscere queste caratteristiche permette di valorizzare ogni prodotto.

ACQUISTARE IN ANTICIPO, CONSERVARE CON COMPETENZA

Giovanni sottolinea quanto sia vantaggioso definire il menu già a novembre. Acquistare per tempo permette di scegliere con tranquillità, prenotare i tagli desiderati e organizzare le quantità.
«La carne fresca può essere congelata tempestivamente, con confezioni idonee, anche sottovuoto, e conservata a -18 °C fino a Natale. È fondamentale mantenere costante la temperatura e programmare lo scongelamento in frigorifero, con il necessario anticipo. Un congelamento corretto aiuta a preservare le qualità organolettiche del prodotto».



STELLA, LE RICETTE CHE ANTICIPANO IL NATALE

Dalla scelta della carne passiamo alla cucina di Stella, che per le feste propone arrosti importanti, filetti in crosta, brasati, carré d'agnello e preparazioni ripiene, con particolare attenzione agli abbinamenti e alla presentazione. Durante novembre, Ciociaria & Cucina accompagnerà i lettori verso il Natale pubblicando nella rubrica Diario di Cucina le ricette di Stella, con ingredienti, procedimenti e suggerimenti per realizzarle a casa.
Un percorso gastronomico che comincia dalla selezione delle carni di Giovanni Fedeli e arriva sulle tavole delle famiglie, dove la qualità merita sempre un posto d'onore.

RISTOR IMPIANTI

IL NATALE SI PREPARA ANCHE CON UNA CUCINA CHE FUNZIONA

Con RistorAssistenza, Matteo Gneo invita ristoratori e professionisti della gastronomia a prevenire guasti e imprevisti. Primo sopralluogo tecnico gratuito per chi aderisce al servizio di manutenzione.

Novembre è il mese in cui ristoranti, pasticcerie, pizzerie e laboratori gastronomici cominciano a organizzarsi per il periodo più intenso dell'anno. Si studiano i menu delle feste, si programmano le produzioni e si preparano le prenotazioni. Eppure, proprio mentre si pianifica ogni dettaglio, un aspetto fondamentale rischia di essere trascurato: **lo stato di salute delle attrezzature professionali**.

Un forno che fatica a raggiungere la temperatura, una lavastoviglie che perde efficienza, un frigorifero che lavora in condizioni anomale possono trasformarsi in problemi seri quando la cucina è impegnata a pieno ritmo.

È su questa esigenza che **Ristor Impianti, attraverso il servizio RistorAssistenza**, richiama l'attenzione degli operatori della ristorazione.

L'obiettivo è semplice: intervenire per tempo, verificare le condizioni delle apparecchiature e individuare eventuali criticità prima che compromettano il lavoro quotidiano.

Forni, sistemi di refrigerazione, lavaggio, cottura e attrezzature da laboratorio sono sottoposti a utilizzi continui. Una manutenzione programmata contribuisce a preservarne l'efficienza, la sicurezza e la durata, riducendo il rischio di interruzioni improvvise.

Per incentivare una corretta cultura della manutenzione, Ristor Impianti propone il primo sopralluogo tecnico gratuito a chi sceglie di aderire al servizio RistorAssistenza.

Un'opportunità concreta per valutare le condizioni delle proprie attrezzature, confrontarsi con un tecnico specializzato e programmare gli eventuali interventi necessari.

A Natale, ogni macchina deve essere pronta

Dicembre porta con sé pranzi aziendali, cene, banchetti, produzioni natalizie e giornate nelle quali ogni minuto conta.

Per un ristoratore, ritrovarsi con un'apparecchiatura fuori servizio proprio durante un evento significa affrontare disagi organizzativi e possibili perdite economiche.

Matteo Gneo, con Ristor Impianti, invita quindi le attività a sfruttare questo novembre per verificare la propria cucina e arrivare preparate al periodo delle feste.

Perché la qualità del servizio dipende anche dall'affidabilità degli strumenti utilizzati ogni giorno.

Per informazioni sul servizio e sul primo sopralluogo gratuito, rivolgersi direttamente a Ristor Impianti.





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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


DF
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI
WWW.DFGOCCE.COM
DF
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



IL NATALE SI FA GOLOSO

Ratafià e Rum protagonisti di due panettoni artigianali: uno alle visciole, l'altro al cioccolato e pera. Due creazioni che portano in tavola il gusto delle feste.

Il profumo del panettone appena tagliato, la morbidezza dell'impasto, il piacere di ritrovare sulla tavola natalizia un dolce capace di conquistare al primo assaggio. Quest'anno DF Gocce aggiunge qualcosa di speciale a questo appuntamento: due panettoni artigianali da un chilogrammo, realizzati per esprimere attraverso la pasticceria la personalità di due delle sue proposte liquoristiche più rappresentative.

Un progetto che porta la firma dell'azienda di Posta Fibreno, nel cuore della Valle di Comino, e che apre un nuovo capitolo nel suo percorso di ricerca del gusto.

RATAFIÀ, L'ELEGANZA DELLE VISCIOLE INCONTRA LA TRADIZIONE

Il primo protagonista è il Panettone artigianale alla Ratafià DF Gocce, un incontro particolarmente interessante tra la delicatezza del grande lievitato natalizio e il carattere aromatico del liquore alle visciole.

La Ratafià, con le sue note fruttate, intense e piacevolmente avvolgenti, introduce una sfumatura originale nella degustazione. Il richiamo alle visciole regala al panettone una precisa identità gustativa, capace di incuriosire chi ama i sapori della tradizione interpretati con sensibilità contemporanea.

Una proposta raffinata, pensata anche per chi desidera portare sulla tavola delle feste un dolce legato alle eccellenze del territorio.

CIOCCOLATO, RUM E PERA: IL PIACERE DI UN ABBINAMENTO IRRESISTIBILE

La seconda creazione punta su un'accoppiata di grande fascino gastronomico: cioccolato e pera, arricchita dalla personalità aromatica del Rum selezionato da DF Gocce.

Il cioccolato esprime profondità e intensità, la pera introduce una piacevole dolcezza fruttata, mentre il Rum completa l'incontro con le sue note calde e avvolgenti.

Tre protagonisti che promettono un'esperienza particolarmente golosa, ideale per concludere un pranzo importante o accompagnare i momenti conviviali delle festività.

DUE CONFEZIONI, DUE IDEE REGALO DA RICORDARE

Anche la presentazione racconta l'attenzione di DF Gocce per i dettagli. Le confezioni, una vivace e ricca di colori, l'altra elegante nel suo contrasto bianco e nero, valorizzano due creazioni pensate per essere regalate e condivise.

Con questi panettoni, DF Gocce porta la propria esperienza liquoristica sulla tavola di Natale, offrendo due nuove occasioni per scoprire il piacere degli abbinamenti e la qualità delle produzioni artigianali.

ALESSIA MIRONE

POLI 1898

JACOPO POLI, UN VIAGGIO IN CAMPER TRA I PROFUMI DELLA GRAPPA



Il 26 ottobre, grazie all'invito di Daniele Attini, ho vissuto presso Cantine Mida un'esperienza che ricorderò con particolare piacere. Ad attendermi c'era Jacopo Poli, arrivato con il suo camper per una delle tappe del viaggio che lo sta portando in giro per l'Italia, direttamente presso i clienti della sua distilleria, per incontrarli e condividere la passione per la grappa.
Ho trovato bellissima questa iniziativa. Un produttore che lascia per qualche giorno la propria azienda, attraversa il Paese e dedica tempo alle persone che scelgono i suoi distillati. Il camper diventa una piccola sala di degustazione itinerante, con bottiglie, calici e tante storie da raccontare.
Seduta davanti a Jacopo, tra un assaggio e una spiegazione, ho avuto la sensazione di entrare nella quotidianità di una famiglia che ha dedicato alla distillazione oltre un secolo di lavoro. La sua disponibilità e il piacere di condividere le proprie conoscenze hanno reso l'incontro ancora più interessante.



La storia delle Poli Distillerie affonda le radici nella tradizione veneta della grappa. Quattro generazioni hanno contribuito a sviluppare un'identità produttiva legata alla lavorazione delle vinacce fresche e all'impiego di alambicchi in rame a ciclo discontinuo.
Ascoltare il mondo della distillazione attraverso chi lo vive quotidianamente mi ha ricordato quanto sia importante conoscere ciò che precede il nostro assaggio. La qualità di una grappa nasce già dalla scelta delle vinacce, dalla loro freschezza e dalla capacità del distillatore di selezionare le frazioni aromatiche più pregiate, ricercando equilibrio e pulizia espressiva.

LA BARRICAIA, IL TEMPO CUSTODITO NEL ROVERE

Un aspetto che mi ha particolarmente affascinata è la barricaia della distilleria, che mi piacerebbe visitare personalmente. Nelle cantine sotterranee di Schiavon sono custodite circa quattromila barrique di rovere, un patrimonio importante dedicato all'affinamento dei distillati.
Il legno accompagna lentamente l'evoluzione della grappa, contribuendo alla sua complessità aromatica e alla morbidezza delle sensazioni. Vaniglia, spezie, frutta secca e delicate note tostate possono arricchire il profilo originario delle vinacce. È un equilibrio delicato, nel quale l'esperienza del distillatore assume un ruolo fondamentale.

TRE GRAPPE, TRE INTERPRETAZIONI DELLA STESSA ARTE

La degustazione mi ha permesso di avvicinarmi a tre espressioni differenti della produzione Poli. **Sarpa di Poli** è una grappa giovane ottenuta da vinacce di Merlot e Cabernet. Il suo carattere è immediato, con richiami floreali, fruttati e una piacevole vivacità. La trasparenza del distillato anticipa un'esperienza nella quale riconoscere la materia prima e la precisione della distillazione. La consiglierei a chi desidera iniziare a conoscere la grappa attraverso un'espressione nitida e diretta.
Con **Sarpa Oro**, ottenuta anch'essa da vinacce di Merlot e Cabernet, entriamo nel mondo dell'affinamento in rovere. Le sensazioni diventano più morbide e articolate, con sfumature di vaniglia, mandorla, frutta e leggere tostature. È interessante osservare quanto il passaggio in legno possa modificare la percezione



del distillato, aggiungendo profondità senza cancellarne l'identità.
Un momento particolare l'ho riservato alla **Grappa di Bolgheri Sassicaia**, nata dalla collaborazione tra Poli e Tenuta San Guido. Le vinacce di Cabernet Sauvignon e Cabernet Franc, provenienti dalla produzione del celebre Sassicaia, vengono distillate e il distillato affina per cinque anni in barrique già utilizzate per il vino. Il risultato è una grappa di notevole complessità, nella quale emergono richiami di frutta secca, cacao, tostature e spezie. È una bottiglia che sceglierei per una degustazione lenta, dedicandole il tempo necessario per coglierne le sfumature.



ELISIR PRUGNA, UN INCONTRO CON LA TRADIZIONE LIQUORISTICA

Accanto alle grappe ho avuto l'opportunità di assaggiare anche Elisir Prugna di Poli, un liquore ottenuto dall'infusione di succo di prugna in alcol. La componente fruttata richiama la prugna matura, accompagnata da sentori di mandorla tostata e amaretto.
È un'espressione diversa dell'arte liquoristica, nella quale il frutto diventa protagonista. Lo immagino servito in piccole quantità, leggermente fresco, al termine di una cena, oppure accanto a un dessert al cioccolato fondente, cercando il giusto equilibrio tra dolcezza e intensità.

IL VALORE DI UN INCONTRO

Porto con me da questa giornata il piacere di aver conosciuto più da vicino una realtà che continua a investire nella qualità e nel rapporto diretto con le persone. Ringrazio Daniele Attini per l'invito e Jacopo Poli per aver portato a Cantine Mida un'esperienza che unisce tradizione, competenza e desiderio di condivisione.
Quando torno a casa dopo una degustazione, mi piace ripensare ai dettagli che hanno accompagnato ogni assaggio. Questa volta, insieme ai profumi delle grappe, conserverò l'immagine di un camper che attraversa l'Italia, portando con sé una storia iniziata più di un secolo fa.
È anche questo il senso del mio Vino sottovoce: trovare il tempo di ascoltare chi produce, comprendere ciò che assaggiamo e lasciare che ogni incontro arricchisca la nostra conoscenza.



POLI
1898
GRAPPA

mida
quality drink

Via Casilina KM 77/600 Ferentino (FR) - 0775.89.17.53
cantinemida.it

LIVIA GUALTIERI

GENTILEZZA

UN TRATTAMENTO DI BELLEZZA PER L'ANIMA



VIAGGI DIVERSI

Il mese di Novembre conta, al suo interno, diverse giornate dedicate ad argomenti sensibili, molti dei quali affrontati e sviscerati spesso. Quest'anno, mi piace ricordare la ricorrenza del giorno 13, in cui si celebra la Giornata Mondiale della Gentilezza. Il giorno è stato scelto perché, proprio il 13 Novembre del 1997, a Tokio, si costituì il Movimento Mondiale della Gentilezza e fu redatta la Dichiarazione della Gentilezza, una sorta di manifesto programmatico che elenca i punti fondamentali da osservare per vivere in modo gentile. Nel nostro mondo frenetico, cinico, spesso urlato, essere gentili si configura come un atto, per così dire, rivoluzionario. La gentilezza diventa, per certi versi, una scelta coraggiosa e controcorrente. Non cerca necessariamente visibilità, anzi, è più autentica quando resta racchiusa nel momento e tra coloro che ne beneficiano. Non porta vantaggi economici o di fama né ci rende idoli delle masse come personaggi dello spettacolo, dello sport o del mondo social. Non ci leviga la pelle né scolpisce il nostro corpo, ma può renderci ugualmente più belli, se guardiamo ad una bellezza che è tutta interiore. E, talvolta, una ruga in meno nell'anima vale quanto e più di una in meno sul viso, almeno per chi guarda ad una crescita spirituale e al bene come faro della propria vita. Spesso, crediamo che per cambiare, almeno un po', il mondo servano imprese eroiche. Ma, a volte, un piccolo gesto è come un sasso lanciato nell'acqua, che crea cerchi concentrici sempre più grandi e che arrivano sempre più lontano. Anche rispondere ad un saluto, usare le parole che l'educazione ci insegna - come un grazie o un prego - dare valore al lavoro che gli altri fanno per noi o regalare un sorriso ad uno sconosciuto che, magari, incontra il nostro sguardo mentre ci si stringe sotto la pensilina ad una fermata del bus sotto la pioggia o mentre si cede il passo nel salire sulla metropolitana, può fare una piccola, ma significativa differenza. Chi può dirci quanto questi minuscoli gesti - che, a chi li compie, non costano nulla - possano costruire una catena di eventi positivi? Quanto un sorriso o una parola gentile e rispettosa possano incidere sulla giornata di qualcuno e metterlo nello stato d'animo giusto per compiere anch'egli un gesto gentile? Non aggrottare la nostra fronte in modo aggressivo ma sollevare gli angoli della bocca in un'espressione sorridente può far viaggiare quel sorriso di bocca in bocca migliorando la giornata di un'invisibile catena di persone. Ed è come se, ognuna di loro, diventasse un po' amica nostra, pur se non la incontreremo mai. La gentilezza diviene, così, una luce, un raggio di sole che si allunga lontano e illumina l'ombra di una vita perennemente stressata, sempre tesa al risultato, che punta sempre al traguardo perdendo la bellezza del percorso. E a coloro che credono che gentilezza faccia rima con debolezza, ricordiamo che tutto ciò non è pura fonetica, è stile di vita, è etica, è animo predisposto verso gli altri. Si può possedere un carattere forte e, al tempo stesso, desiderare che l'altro da noi stia bene. Sapersi destreggiare tra le difficoltà e le asprezze della vita e capire



che ciascuno è parte di un mondo più ampio che prospera ed è più felice se si sa tendere una mano. L'empatia può essere difficile da esercitare, ma é un valore che, nel mentre ci fa comprendere i bisogni e le debolezze degli altri, ci aiuta a conoscere meglio anche noi stessi. Anche dal punto di vista delle neuroscienze, è ormai accertato che fare del bene fa stare bene chi lo riceve e chi lo fa; che agire gentilmente attiva i cosiddetti neurotrasmettitori della felicità provocando una reazione neurologica a catena che si propaga con inaspettati effetti positivi. La gentilezza, alla fine, non è ingenuità, ma una forza interiore che sceglie di accogliere, di comprendere e di guarire, anziché giudicare. Tornando al discorso di prima, è un trattamento di bellezza per l'anima che la farà ringiovanire, riflettendosi anche sullo sguardo, più aperto verso il prossimo e, quindi, un po' più bello.

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

CIAMBELLONE ALLE CASTAGNE

IL PROFUMO DELL'AUTUNNO FATTO IN CASA

Novembre porta in cucina il profumo delle castagne, dei dolci appena sfornati e delle ricette che accompagnano le domeniche in famiglia. Per inaugurare la nostra nuova rubrica "Il dolce del mese", abbiamo scelto un ciambellone alle castagne e cacao: soffice, goloso e semplice da preparare, anche per chi ha poca esperienza con i dolci.

La farina di castagne regala all'impasto una dolcezza naturale e un sapore caratteristico, mentre il cacao aggiunge una piacevole nota intensa. È una ricetta che valorizza uno dei prodotti più amati dell'autunno, particolarmente legato anche ai boschi e alle tradizioni della nostra Ciociaria.

Un dolce da gustare a colazione, a merenda oppure al termine di un pranzo domenicale, magari accompagnato da una tazza di tè caldo.



Con questa ricetta diamo il benvenuto alla nuova rubrica, invitando i nostri lettori a riscoprire il piacere dei dolci fatti in casa, in attesa dell'appuntamento di dicembre, quando saranno gli chef di Ciociaria & Cucina a firmare una proposta speciale dedicata alle festività natalizie.

20 MIN PREPARAZIONE - 40–45 MIN COTTURA - CIRCA 350 KCAL A PORZIONE CONSIDERANDO 10 FETTE
DIFFICOLTÀ: FACILE · STAMPO A CIAMBELLA DA 22–24 CM

INGREDIENTI

• 80 g di farina di castagne • 100 g di farina tipo 1 • 30 g di cacao amaro in polvere • 140 g di zucchero • 3 uova medie • 100 ml di olio di semi di girasole • 170 ml di latte intero • 16 g di lievito per dolci • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia • 1 pizzico di sale • Zucchero a velo per decorare



PREPARAZIONE

1. Preparare l'impasto: preriscaldare il forno a 175°C statico. In una ciotola montare le uova con lo zucchero per circa 4–5 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Versare l'olio a filo, aggiungere il latte e la vaniglia, continuando a mescolare delicatamente.

2. Incorporare le farine: setacciare insieme la farina di castagne, la farina tipo 1, il cacao e il lievito. Unirli gradualmente al composto liquido, mescolando con una spatola o una frusta a mano fino a ottenere un impasto omogeneo, senza grumi. Aggiungere infine il pizzico di sale.

3. Cuocere il ciambellone: oliare e infarinare uno stampo da ciambella di 22–24 cm, versare l'impasto e livellare la superficie. Infornare a 175°C per circa 40–45 minuti. Controllare la cottura con uno stecchino, che dovrà uscire asciutto o con poche briciole.

4. Lasciare raffreddare e servire: attendere 15 minuti prima di sformare il dolce, quindi trasferirlo su una gratella. Una volta completamente freddo, completare con una leggera spolverata di zucchero a velo.

Il consiglio di Ciociaria & Cucina

Per ottenere un ciambellone particolarmente soffice, utilizzate uova e latte a temperatura ambiente e lavorate brevemente l'impasto dopo aver aggiunto le farine. La farina di castagne assorbe i liquidi in maniera diversa rispetto a quella di frumento: se l'impasto risultasse eccessivamente denso, aggiungete uno o due cucchiai di latte.

Per un tocco ancora più goloso, potete incorporare 40 g di gocce di cioccolato fondente.

Valori nutrizionali indicativi

Circa 350 kcal per porzione, considerando 10 fette, senza gocce di cioccolato e con una leggera spolverata di zucchero a velo. Il valore può variare secondo gli ingredienti utilizzati.

ALESSIA FEOLA



La giornata mondiale del diabete si celebra nel mese di Novembre: essa ha come unico scopo importantissimo quello di informare sui corretti stili di vita da adottare per ridurre i fattori di rischio, primo tra tutti l'aumento di peso. La prevenzione si basa sull'attività motoria (da praticare almeno tre volte a settimana) e sull'adozione di una sana alimentazione che sia povera di zuccheri semplici, cibi ultra-processati, carni lavorate e ricca di fibre. In particolare, è ormai risaputo che il consumo eccessivo di zucchero favorisca l'insorgenza o lo sviluppo di malattie come diabete di tipo 2, obesità, malattie cardiovascolari, problemi ai denti. Lo zucchero è un killer silenzioso che si nasconde in una miriade di alimenti: cibi confezionati (merendine, dolciumi vari, cereali da colazione), bevande zuccherate/energetiche, succhi di frutta, yogurt alla frutta e anche in cibi salati (cibo da fast-food, sughi pronti, ketchup, pane in cassetta, cibi pronti surgelati).

Andiamo a vedere varie alternative allo zucchero. Il miele è uno dei principali dolcificanti naturali, è ricco di vitamine, sali minerali e antiossidanti e ha proprietà antibatteriche, antivirali e antinfiammatorie (raffreddore, mal di gola). È un valido sostituto dello zucchero perché grazie al suo potere dolcificante ne ingeriamo il 20% in meno rispetto alla quantità di zucchero prevista.

C'è poi la stevia (estratta da una pianta) molto di moda negli ultimi anni poiché non influenza la glicemia ed è priva di calorie. Ha un potere dolcificante molto alto: ne bastano 30 g per sostituire 100 g di zucchero. Un uso eccessivo può avere effetti lassativi.

Lo sciroppo d'acero è anch'esso un dolcificante naturale ma se ne raccomanda un uso moderato per l'elevata percentuale di fruttosio.

L'eritritolo è naturalmente presente in alcuni frutti e in prodotti fermentati, non apporta calorie e non influenza la glicemia, non contiene fruttosio e previene la carie, ma se consumato abitualmente può causare disturbi intestinali. Inoltre, bisogna assumerne circa 120 g per ottenere lo stesso gusto di 100 g di zucchero.

Lo xilitolo, di origine naturale, si trova in gomme da masticare e caramelle (previene la carie), ma contiene calorie e ha un marcato potere lassativo.

Esistono anche dei dolcificanti sintetici come l'aspartame, la saccarina, il ciclammato, l'acesulfame K. Senza entrare troppo nei dettagli, questi dolcificanti spesso hanno un basso contenuto calorico (sono usati in bevande "ZERO" tipo cola) ma sono al centro di controversie in quanto possono avere effetti collaterali poco noti e in passato sono stati classificati dall'OMS come possibili cancerogeni: sono fissate infatti dosi giornaliere accettabili (DGA).

ANTONIO COLASANTI



MAGRI DA MORIRE

La ricerca del peso ideale è diventata, negli ultimi anni, una vera ossessione. Basta guardarsi intorno: diete miracolose, farmaci dimagranti, integratori, tisane, alghe ed erbe vengono proposti continuamente come soluzioni per eliminare quei fastidiosi rotolini di grasso che sembrano resistere a ogni tentativo.

Eppure, quando si parla di dimagrimento, bisognerebbe ricordare che il nostro organismo è una macchina complessa, regolata da equilibri delicati che meritano rispetto.

Per molti anni si è fatto ricorso a sostanze anoressizzanti, comprese le anfetamine, capaci di ridurre lo stimolo della fame agendo sul sistema nervoso centrale. I loro effetti indesiderati, talvolta molto gravi, hanno portato a importanti restrizioni e divieti.

Oggi si parla soprattutto di nuovi farmaci che agiscono sui meccanismi ormonali coinvolti nell'appetito e nella regolazione della glicemia. Alcuni, come gli agonisti del recettore GLP-1, hanno dimostrato risultati significativi nel trattamento dell'obesità e del diabete di tipo 2. Sono medicinali che richiedono una valutazione medica, indicazioni precise e un attento controllo degli eventuali effetti collaterali.

Altrettanta prudenza occorre con i vecchi sistemi per perdere peso rapidamente.

I diuretici, per esempio, aumentano l'eliminazione di acqua attraverso le urine. La bilancia può segnare qualche chilo in meno, mentre il grasso corporeo rimane esattamente dov'era. Un impiego improprio può provocare disidratazione e alterazioni dei sali minerali, soprattutto sodio e potassio.

Gli ormoni tiroidei, assunti senza una reale necessità terapeutica, possono accelerare il metabolismo, esponendo però l'organismo a disturbi cardiaci, perdita di massa muscolare e altre complicazioni.

Persino i prodotti definiti naturali meritano attenzione. Erbe, alghe e preparati dimagranti possono contenere sostanze attive, interferire con i farmaci e presentare controindicazioni.

Il nostro corpo ha bisogno di nutrimento, movimento e regolarità. Un'alimentazione equilibrata, porzioni adeguate, una camminata quotidiana, la bicicletta, il nuoto o la palestra rappresentano strumenti preziosi per mantenere un peso salutare.

E ricordiamoci che dimagrire troppo rapidamente può significare perdere anche muscoli, forza e benessere.

La salute merita qualche attenzione in più e qualche scorciatoia in meno.

Naturalmente possiamo concederci anche una buona pizza. Purché la passeggiata quotidiana non finisca sistematicamente davanti alla pizzeria.

MARCO SARGENTINI

VORREI VIVERE DI INIZI



"Arthur si svegliò e subito si pentì d'essersi svegliato. Di mal di testa ne aveva avuti tanti nella sua vita, ma nessuno spaventoso come quello che aveva ora. Era un mal di testa mostruoso, impossibile, abominevole. Pensò che i raggi che producevano il trasferimento di materia facevano apparire deliziosi gli effetti di un calcio in testa ben assestato"

D.Adams

GUIDA ENOGASTRONOMICA PER AUTOSTOPPISTI

Siamo Di quelli che non hanno il rumore delle porte che si aprono, ma il silenzio delle cose che stanno per accadere. Di una strada che non conosci ancora, di un borgo che si lascia scoprire un passo alla volta, di un profumo che arriva e ti fa rallentare, come se da qualche parte, senza che tu lo sappia, qualcuno avesse già cominciato a raccontarti una storia. Perché a pensarci bene, ogni inizio è soltanto un modo di accorgersi che qualcosa è già cominciato. La prima riga di un racconto arriva sempre dopo. Dopo un incontro, una scelta, una stagione trascorsa, una ricetta imparata guardando le mani di qualcun altro. È proprio per questo che certi luoghi riescono a parlarci prima ancora che ne conosciamo il nome: custodiscono un passato che continua ad accadere nel presente.

La Guida Enogastronomica arriva a Panicale, in Umbria, un luogo dove bisogna concedersi il tempo di arrivare. Il borgo si raccoglie sulle colline che guardano verso il Lago Trasimeno, tra vicoli di pietra, scorci che si aprono all'improvviso e quella quiete particolare dei luoghi che non hanno bisogno di affrettarsi per essere ricordati. Qui il paesaggio sembra suggerire una regola semplice: prima di comprendere, bisogna osservare. Prima di assaggiare, bisogna lasciarsi accompagnare.

Nel cuore del centro storico, c'è il Ristorante Masolino @ristorantemasolino59. Il suo nome richiama quello di Masolino da Panicale, pittore del Quattrocento, e già questa associazione suggerisce una possibile chiave di lettura: come in un'opera d'arte, anche qui il senso non si esaurisce in ciò che appare al primo sguardo. Occorre soffermarsi sui dettagli, osservare ciò che sta sullo sfondo, riconoscere il valore di ciò che tiene insieme le parti.

La storia del ristorante affonda le radici nel 1959, qui la cucina è il luogo in cui questa continuità diventa concreta. Non attraverso dichiarazioni solenni, ma con la naturalezza delle cose che hanno imparato a stare al proprio posto. La tradizione umbra, i prodotti del territorio, la pasta lavorata a mano, i sapori della terra e quelli del lago costruiscono una grammatica gastronomica fatta di riconoscibilità. Una cucina che sa che certi sapori hanno bisogno di tempo per essere compresi e, all'Autostoppista viene da chiedersi, dove cominci davvero un piatto. Se nel momento in cui lo si prepara, oppure molto prima, nella scelta di un ingrediente, nel sapere di chi lo ha coltivato, in una ricetta tramandata senza che nessuno sentisse il bisogno di annotarla, nella memoria di chi cucina, in quel gesto ripetuto tante volte da diventare quasi



inconsapevole. Oppure comincia ancora prima, nella terra che ha reso possibile quel sapore.
A tavola, il tempo assume una misura diversa. Non coincide più con l'orologio, ma con la successione degli assaggi, con una conversazione che si allunga, con il desiderio di soffermarsi su qualcosa che non si riesce a definire immediatamente. Il gusto, quando incontra una storia, smette di essere soltanto una sensazione. Diventa un modo per riconoscere ciò che ci precede e che ci invita ad assaggiare il Cannellone di Chianina e asparagina su fonduta di parmigiano, un equilibrio di sapori che racconta come ogni storia possa cominciare da un primo boccone.
Anche il vino, in questo racconto, non è semplicemente ciò che accompagna il piatto. È un'altra forma di memoria liquida, una geografia racchiusa nel calice di Ripasso Valpolicella 2019 Azienda Vitivinicola Zenato (85% Corvina cioccolato fondente.
Il Ripasso di Zenato è un vino che invita a vivere di inizi, di racconti di territorio, di lavoro della vigna, di stagioni e scelte del produttore che arrivano a tavola attraverso profumi e sfumature che cambiano il modo di percepire ciò che mangiamo. Un sorso può amplificare un sapore, alleggerire una preparazione, riportare alla mente un paesaggio.
Così come il cibo racconta la concretezza della terra, questo vino suggerisce tutto quello che la terra non riesce a dire apertamente.
Forse è questo il segreto delle esperienze enogastronomiche che rimangono: non si limitano a offrire qualcosa da consumare, ma creano le condizioni perché qualcosa accada dentro di noi. Un ricordo che riaffiora, una curiosità che nasce, una nuova attenzione verso ciò che prima consideravamo ordinario.



Veronese 10% Rondinella 5% Oseleta) www.zenato.it. Un vino rosso che racconta il carattere più avvolgente della Valpolicella, attraverso una trama di frutto maturo, spezie e morbidezza. Nel calice si presenta di un rosso rubino intenso, mentre al naso emergono sentori di amarena, prugna e frutti di bosco, accompagnati da sfumature speziate e da una delicata nota di

Da Masolino, la storia familiare e quella enogastronomica si incontrano proprio in questa dimensione. Il passato non è un oggetto da conservare sotto una campana di vetro, ma una presenza che continua a trasformarsi attraverso chi cucina, chi accoglie e chi si siede a tavola. Ogni servizio aggiunge una pagina, ogni ospite porta con sé una storia diversa, ogni piatto

rinnova un dialogo tra ciò che è stato e ciò che ancora deve accadere.
Non serve sapere tutto per sentirsi parte di questo racconto. Basta riconoscere la cura in un gesto, la coerenza di un sapore, la familiarità di una preparazione che sembra esistere da sempre. Basta accettare che una parte della storia sia cominciata prima del nostro arrivo e che continuerà anche dopo la nostra partenza.
Vorrei vivere di inizi, allora. Ma non di quelli che cancellano ciò che viene prima, né di quelli che hanno bisogno di proclamarsi straordinari.
Vorrei vivere di inizi che sanno riconoscere le proprie radici, che si lasciano attraversare dalla memoria e trovano proprio lì la possibilità di andare avanti.
A Masolino, a Panicale, forse è proprio questo che vale la pena cercare. Non soltanto il sapore di una cucina umbra, ma il momento esatto in cui ci accorgiamo che ogni nuovo incontro è, da qualche parte, la continuazione di una storia più antica.
E che alcuni inizi, per essere davvero belli, non hanno bisogno di partire da zero.

LA RICETTA DELLO CHEF
Il cannellone viene preparato con pasta fresca all'uovo, farcita con un ragù bianco di Chianina cotto lentamente, così da preservare la morbidezza e valorizzare la profondità della carne. L'asparagina, saltata in padella per mantenerne la consistenza e la nota vegetale, viene incorporata al ripieno, donando freschezza ed equilibrio. Il cannellone viene quindi adagiato su una fonduta vellutata di Parmigiano Reggiano, che avvolge il piatto con la sua sapidità e cremosità, completando l'incontro tra la struttura della Chianina, la delicatezza dell'asparagina e l'intensità del formaggio.



BIANCAMARIA VALERI

IL MUSEO ARCHEOLOGICO DI FERENTINO



Ferentino, Museo Archeologico, Palazzo “Martino Filetico”. Foto dal web

LA STORIA DELLA CITTÀ SI FONDA SUL PASSATO PERCHÉ SENZA MEMORIA NON C’È CONOSCENZA

Il 9 settembre 2026 è stata inaugurata, dopo il suo riallestimento nei locali del Palazzo "Martino Filetico", la sezione epigrafica del Comune di Ferentino. È il primo segmento del più vasto progetto di organizzazione del Museo Archeologico di Ferentino (MAF), un museo che mira a un obiettivo fondamentale: raccogliere ed esporre la storia, lunga oltre 2600 anni, della Città.

Per l'occasione sta per essere pubblicato un volume in cui presentare la ricchezza storica e artistica custodita nel MAF e nasce dall'ampliamento di una ricerca didattica che Maria Teresa Valeri, docente di storia dell'arte, svolse nell'A. S. 2001-2002 con i suoi alunni della classe V sez. B indirizzo liceo classico dell'IIS "Martino Filetico" di Ferentino.

Gli Studenti guidati dalla Prof.ssa Maria Teresa svilupparono una ricerca laboratoriale, da presentare alla Commissione Ministeriale per gli esami di stato A. S. 2001-2002: "*Ferentino la città-museo. Un Museo per la città*". Fu un lavoro fresco, di scuola e ben fatto, svolto con grande impegno ed entusiasmo.

È doveroso citare i loro nomi: Arduini Marilena, Boccanelli Donatella, Cocco Emanuela, Coletta Riccardo, Collalti Stefania, Crescenzi Marco, Datti Danila, Datti Valeria, De Santis Emanuele, D'Onofri Ilaria, Fiorletta Sara, Gallo Alessandra, Giorgi Claudia, Iorio Cristina, La Bella Antonio, Mariotti Francesco, Moriconi Isabella, Paluzzi Ilaria, Podagrosi Francesco, Principali Simone, Salvatore Serena, Smiroldo Alessia, Sordi Daniela, Tribioli Francesca, Valeri Elena (i loro nomi sono in elenco alfabetico per cognome). A loro va il mio personale ringraziamento per la passione che profusero nello svolgere il lavoro, per l'intelligenza organizzativa, per la collaborazione generosa tra colleghi di "cordata". Queste caratteristiche li hanno portati a raggiungere nella vita alti traguardi lavorativi e scientifici.

In occasione della riorganizzazione della collezione epigrafica e archeologica del Comune di Ferentino (9 settembre 2026) Biancamaria Valeri ha apportato alla ricerca originaria revisione, integrazioni e aggiunte, per poter dare maggiore contezza di quanto sia stata importante la storia romana di Ferentino. Lo testimoniano le epigrafi classiche rinvenute nel nostro territorio alla metà del XIX secolo, il cui patrimonio fu vagliato da insigni studiosi ottocenteschi collaboratori di Teodoro Mommsen nella stesura del X libro del *Corpus Inscriptionum Latinarum* (CIL). Tale corredo epigrafico fu nel secolo successivo ampliato grazie a scavi e rinvenimenti occasionali, fino a giungere alla collezione attualmente ospitata nel Museo Archeologico di Ferentino (MAF).

La collezione è imponente non tanto per il numero dei reperti conservati quanto piuttosto per la grande storia che essi tramandano anche attraverso i resti mutili di alcune di essi. Iiro Kajanto (1925-1997), grande epigrafista finlandese, nel suo prezioso saggio *Un'analisi filologico-letteraria delle iscrizioni onorarie, pubblicato in "Epigraphica. Rivista Italiana di Epigrafia"*, XXXIII genn.-dic. 1971, alla p. 3, indica che cosa si deve intendere per epigrafia e come l'epigrafia, da disciplina ausiliaria della storia, diventa essa stessa linea maestra su cui lo studio deve incamminarsi per interpretare con acribia le fonti e scrivere con oggettività e, per quanto possibile, con completezza il discorso storico.

"Si è talvolta tentati di rimproverare gli epigrafisti di essere troppo storici e troppo poco filologi. Per filologia intendo quello studio generale dell'antichità classica, che comprende lingua, letteratura e storia culturale, ma che lascia largamente ad altri la storia politica. Lo storico si serve delle iscrizioni per ricostruire la storia; il filologo le utilizza, oltre che ai fini dell'analisi linguistica, anche per indagare idee ed attitudini. Ora, sono state soprattutto le iscrizioni onorarie ad essere considerate riserva esclusiva degli storici... L'epigrafia moderna attribuisce grande importanza all'ambiente, inteso nel più ampio senso della parola, dell'iscrizione. Le iscrizioni non dovrebbero mai essere studiate isolatamente".

Seguiamo il consiglio del grande Professore e cominciamo a riconoscere alla documentazione conservata nelle sezioni epigrafiche dei musei archeologici, la funzione di essere documenti notevoli, sia come riflesso di idee ed atteggiamenti sia come testimonianze di carriere ufficiali sia come tasselli indispensabili per ricostruire la storia del passato lontano, facendola diventare a noi presente.

Pubblico alcune anticipazioni del volume, che sto curando, con il desiderio di attirare l'attenzione sull'importanza del museo, non

luogo stantio e polveroso, difficile da comprendere, ma laboratorio di pensieri, conoscenza e consapevolezza anche per l'oggi.

IL TRAPEZOFORO

Nel MAF è esposta un'elegante lastra di marmo scolpita: un trapezoforo pertinente a *cartibulum*. Tale lastra è un elemento d'arredo in pietra o marmo tipico delle case romane antiche, progettato specificamente per fungere da sostegno monumentale per un tavolo rettangolare di lusso, il *cartibulum*. Questo era un tavolo cerimoniale fisso, solitamente collocato nell'atrio (*atrium*) della domus romana, alle spalle del bacino per la raccolta dell'acqua piovana (*impluvium*). Serviva a mostrare le stoviglie preziose della famiglia, per ostentare la ricchezza dei proprietari. Il trapezoforo (termine tecnico dal greco *trapezophóros*: "che porta la tavola") indicava il piede o la base del tavolo. Nel caso del *cartibulum* i trapezofori erano solitamente due grandi lastre simmetriche di marmo scolpito, posizionate ai lati corti per reggere il piano orizzontale. Questi sostegni erano riccamente decorati con altorilievi. Tra i motivi più frequenti, visibili ad esempio nei numerosi ritrovamenti di Pompei, figurano creature mitologiche speculari come grifi, sfingi, arpie o leoni alati, spesso uniti al centro da elementi vegetali, palmette, anfore o girali. Le estremità inferiori terminavano quasi sempre con vistose zampe feline o leonine. (cfr.: TRAPEZOFORO, voce a cura di *F. Coarelli, in Enciclopedia dell'Arte Antica, 1966*)

La caratteristica dell'unica lastra superstite di Ferentino è che le sue due facce presentano differenti motivi floreali stilizzati. Le figure ferine scolpite sui due lati sono speculari e guardano verso l'esterno; sono due leoni-ariete alati con possenti zampe leonine. Lo spazio centrale tra le due figure mitologiche è interamente occupato da una ricca decorazione a girali vegetali e motivi a calice.



Ferentino, Palazzo Martino Filetico, Museo Archeologico di Ferentino. trapezoforo pertinente a cartibulum, II sec. d. C., lato A, due leoni-ariete alati con elemento vegetale al centro (foto di Biancamaria Valeri)



Ferentino, Palazzo Martino Filetico, Museo Archeologico di Ferentino. trapezoforo pertinente a cartibulum, II sec. d. C., lato B. due leoni-ariete alati con elemento vegetale al centro (foto di Biancamaria Valeri)

Il trapezoforo di Ferentino richiama il raffinato gusto, di ispirazione ellenistica, con cui i romani abbellivano le loro domus. Sul lato A lo spazio centrale tra le due figure mitologiche è interamente occupato da una ricca decorazione a girali vegetali e motivi a calice. Da ampi steli ondulati alla base si sviluppano volute

simmetriche a spirale arricchite da foglie d'acanto, che convergono verso un bocciolo floreale nella sezione superiore sotto la cimasa, forse un fiore di loto. Il lato B si presenta più semplice nel decoro centrale, rappresentazione di un elegante motivo fitomorfo a palmetta e volute vegetali che si sviluppa verticalmente. L'intero blocco poggia su una solida base rettangolare e presenta una modanatura liscia sulla parte superiore, pensata originariamente per ospitare o sorreggere il piano marmoreo del tavolo (mensa).
Di tale tipologia di arredo scultorio, molto diffuso nelle *domus* di epoca romana, si conservano celebri esemplari nei Musei Vaticani e nel Museo Archeologico Nazionale di Napoli. Tutt'oggi sono un modello di riferimento classico per la realizzazione di riproduzioni d'arte e basamenti monumentali per tavoli da pranzo e da giardino. Segue una foto che testimonia la diffusione del trapezoforo, elemento architettonico d'arredo e del suo genere decorativo. La somiglianza con il trapezoforo di Ferentino è strabiliante.



POLITECNICO di TORINO - BIBLIOTECA
Le collezioni storiche del Politecnico di Torino. Parte di Tavolo Romano - Museo Laterano. Foto in b/n, mis. del supporto primario: 20 x 25 cm, data: 1868 - 1925. Numero: 594; Inventario: 2002. Codice Regione (NCTR): Piemonte. Numero catalogo generale (NCTN): R0296065
Suffisso numero catalogo generale (NCTS): 0

CIPPO MILIARE TRAIANEO DATABILE AL 114 D. C. CIRCA



Ferentino, Museo Archeologico di Ferentino
cippo miliare traianeo, databile al 114 d. c. circa - CIL, X, 6887. altezza 2,10 metri
diametro di 70 centimetri. foto di Biancamaria Valeri

L'iscrizione catalogata come CIL X, 6887 è un'epigrafe stradale di eccezionale valore storico situata a Ferentino, al miglio VII della via Latina; indica la distanza tra Ferentino e il *compitum anagninum* (grosso modo l'Osteria della Fontana ad Anagni). Si tratta di una colonna miliare romana, posta originariamente lungo la rete viaria del territorio e legata direttamente ai grandi lavori infrastrutturali dell'imperatore Traiano. Alla metà dell'Ottocento fu collocata in Piazza Mazzini; attualmente è

nel MAF. L'iscrizione, incisa su fusto cilindrico, celebra i lavori di rifacimento stradale ordinati dall'imperatore Traiano, intorno al 114 d.C. (*faciendam curavit*). Maurizio Giovagnoli in un pregevole studio da lui pubblicato nelle Edizioni Quasar: Società, *economia, religione delle città erniche: Alatri, Anagni, Capitulum Hernicum, Ferentino e Veroli* (Edizioni Quasar, 2023) discetta sulla formula finale dell'iscrizione, "*faciendam curavit*". Mette in risalto "un aspetto del miliare non evidenziato fino ad oggi e degno di nota": "*faciendam curavit*, variante della più diffusa espressione *faciendum curavit*". (M. Giovagnoli, cit. p.174). Lo studioso individua questa variante al femminile attestata solo in un ristretto gruppo di miliari riconducibili a lavori stradali.
Abbiamo un esempio di miliario, simile a quello di Ferentino (2,10 m x 70 cm di diametro): si trova al XVIII miliario (18° miglio) della Via Salaria, celebrativo dell'intervento stradale disposto dall'imperatore Nerva (97 d. C.). Tale famoso cippo dell'imperatore Nerva ritrovato a Casa Cotta, non è presente nei volumi storici ottocenteschi del CIL, poiché la sua scoperta sul campo avvenne, dopo una violenta piena del fiume Tevere, solo nel 1910 ad opera di Angelo Pasqui (in: A. Pasqui, *Tratto di via antica e milliarium scoperto presso il Tevere*, in "Notizie degli Scavi di Antichità", 1910, pp. 366-367). Il reperto è registrato come NS 1910, pp. 366-369 ed è inserito anche nei repertori internazionali come Mitt. 1912, p. 223. L'opera rientra nel grande progetto di revisione e aggiornamento sistematico del CIL, volume XVII, Miliaria Imperii Romani, interamente dedicato alle pietre miliari dell'Impero Romano.
Il testo dell'iscrizione di Nerva si conclude con la formula FACIUNDUM CURAVIT, forma arcaica del gerundivo *faciendum* (da *facio*, "fare"); è una formula che non implica errore grammaticale da imputare al lapicida del miliare di Ferentino. Si trova anche in un'epigrafe del 62 a. C. (CIL VI, 1305; CIL I^2, 751), famosissima iscrizione monumentale del Ponte Fabricio a Roma, dove si legge, ripetuto identico su entrambi i lati delle arcate principali del ponte, il seguente testo:

L·FABRICIVS·C·F·CVR·VIAR·FACIVNDVM·COERAVIT
EIDEMQVE·PROBAVIT
e sotto l'arcata minore, in un'aggiunta successiva datata al 21 a.C.:
Q·LEPIDVS·M·F·M·LOLLIVS·M·F·COS·EX·S·C·PROBAVERVNT

E la traduzione è molto interessante: "Lucio Fabricio, figlio di Gaio, curatore delle strade (VIAR[UM]), si occupò di far costruire [il ponte]. E lui stesso lo collaudò".
Nell'utilizzare la formula "faciundum coeravit" (per *faciendum curavit*, il ponte – *pons, pontis* che in latino è di genere maschile. Nei monumenti romani l'oggetto dell'opera era sottinteso, perché era superfluo citarlo, in quanto l'iscrizione era scolpita direttamente sull'opera stessa che si celebrava) i due elementi grammaticali nella loro formulazione arcaica rendono maggiormente solenne l'opera compiuta di Lucio Fabricio.
L'iscrizione incisa sotto l'arcata del ponte cita i nomi dei due consoli che collaudarono il restauro del ponte: "I consoli Quinto Lepido, figlio di Manio, e Marco Lollio, figlio di Marco, per decreto del Senato, approvarono [nuovamente il collaudo]". I consoli Lepido e Lollio dovettero testare nuovamente la stabilità del ponte dopo una forte alluvione del Tevere, avvenuta 41 anni dopo la sua costruzione, certificando che l'opera di Fabricio era ancora perfetta. In questa seconda iscrizione si cita "*Marco Lollio figlio di Marco*": si potrebbe congetturare una lontana parentela con il famoso Marco Lollio figlio di Gaio dell'iscrizione incisa sulle pietre dell'avancorpo acropolico di Ferentino (CIL X, 5837, II sec. a. C.)?
Studi recentissimi confermano che il supposto legame di parentela tra i due Lolli, il ferentinate Marco Lollio figlio di Gaio e il romano Marco Lollio figlio di Marco, non sussiste, anche se, pur in assenza di fonti, potrebbe essere verosimile il trasferimento di un ramo della *Gens Lollia* di Ferentino a Roma, città dove fecero una gloriosa "scalata" ai vertici del potere. Tuttavia è dirimente la considerazione che mai un romano avrebbe cambiato nell'epigrafia ufficiale e nei documenti pubblici il proprio patronimico da *Cai filius* (figlio di Gaio) a Marci filius (figlio di Marco). Amelia Carolina Sparavigna in "*La carriera di Marco Lollio, console romano*" (Torino, 20 Aprile 2021, Zenodo,

archiviato con il DOI 10.5281/zenodo.4705282), descrive la carriera militare e politica di Marco Lollio figlio di Marco e le sue alterne vicende. Nell'attenta ricostruzione storica della studiosa non vi è traccia di riferimenti al Marco Lollio ferentinate.

Bisogna evitare nelle interpretazioni storiche sussulti di campanilismo! Tuttavia la possibilità di un legame di parentela tra i due Lolli, Marco Lollio di Ferentino (II sec. a. C) e Marco Lollio di Roma (I sec. a. C.), è un'ipotesi suggestiva che potrebbe far nascere nei ferentinati odierni una sensibile soddisfazione: essere stati "importanti" non solo nell'età repubblicana e cesariana, ma anche in quella imperiale.

Nella sintassi latina la formula *faciundum curavit* o *faciendam curavit* sono assolutamente corrette, ma con una differenza logica, grammaticale ed anche "storica". Il gerundivo in latino si costruisce accordandosi al nome di riferimento in genere, numero e caso, come se fosse un aggettivo; pertanto *faciundum* è forma arcaica e variante del gerundio o gerundivo *faciendum* (dal verbo *facio*); è accusativo neutro, si riferisce alla strada intesa come **monumento** (in latino *monumentum*, sostantivo neutro della seconda declinazione). Nel miliare di Ferentino *faciendam*, accusativo femminile, si riferisce alla strada o alla cura di un'opera monumentale come può essere la costruzione di una strada. La differenza storica? Il miliare di Nerva risale alla fine del I sec. d. C.; il miliare di Ferentino al 114 d. C., con una differenza di 17 anni. Quest'ultimo fu realizzato durante l'impero di Traiano e celebrò un'opera disposta dall'Imperatore, che tanto si spese per la città di Ferentino. A Ferentino si realizzò una felice coerenza con la politica imperiale, anche nell'uso di caratteri epigrafici solenni e classicheggianti, tipici delle iscrizioni di età traianea. Tali caratteri epigrafici rappresentano l'apice assoluto della scrittura monumentale romana. Tra 98 e 117 d.C. la tecnica dell'incisione su pietra raggiunse una perfezione formale, geometrica ed estetica mai più eguagliata nella storia occidentale, diventando il canone classico per eccellenza: la nitida, limpida Capitale Quadrata Monumentale (o Lapidaria), utilizzata mirabilmente nelle epigrafi ferentinati e in particolare nel miliario.



Il percorso continua ... Ferentino, Museo Archeologico, Palazzo "Martino Filetico"
I sotterranei del MAF. Foto dal web



IL PERCORSO

RISTORANTI

ALATRI

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

ATINA

IL VICOLO - Via Planca
Tel. 0776 628058
LE CANNARDIZIE - Via V. Emanuele, 28-32-34 Tel. 0776 1547322

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

COLLEPARDO

LA LOCANDA DEL CERTOSINO - Piazza della libertà, 2 - Tel. 0775 1470050

FIUGGI

TAVERNA DEL CASTELLO - Via del Soldato Ignoto, 9
Tel. 347 3466202

FROSINONE

ELLETI - Corso della Repubblica, 141, Tel. 0775 211358
UMAMI - Via Marco Minghetti
Tel. 0775 1894351
AL PEPE ROSA - Via Maccari
Tel. 0775 961342
CAFFETTERIA DE MATTHAEIS - Piazzale De Matthaeis 41 - Tel. 327 4889070

GUARCINO

GIULIANA - Via Borgo S. Antangelo, 126 - Tel. 0775 46144
ROCCA DI RIVITURO - S.S. per Campocatino Km 2, 7
Tel. 0775 46565

PATRICA

DAL PATRICANO - S.S. Monti Lepini, Km 11, 300 Tel. 0775 222459

PIGLIO

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

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

CASSINO

FORNO CASAMADRE - C.so della Repubblica - Tel. 0776 1548632

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

AGRITURISMI

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANOI

BIOAGRITURISMO VELOCCII - Via Arasciara - Tel. 345.3520393

PIGLIO

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

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



O DEL GUSTO

ENOTECHE & CANTINE

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

ALVITO
TENUTA PETRA POTENS
Via Colle della lungera
Tel. 391.472 3931

ARPINO
ENOTECA BARNABA - Piazza Municipio, 45
Tel. 349 7715014

ATINA
LE CANNARDIZIE - Via V. Emanuele, 28-32-34 Tel. 0776 1547322

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

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

LA FORMA – SERRONE
VINI GIOVANNI TERENZI - Via Forese, 13
Tel.. 0775 594286

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

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

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

FRANTOI

BOVILLE ERNICA
FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO
CANTINA MONTICIANA -
Via Selvapiana, 44
Tel. 366 1481059

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

PIZZERIE

GUARCINO
ROCCA DI RIVITURO - S.S. per Campocatino
Tel. 0775 46565

FROSINONE
ELLETI - Corso della Repubblica, 141, Tel. 0775 211358
SALVO LA PIZZERIA VERACE - Via A. Ciamarra, 213
Tel. 0775 1887327

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

MACELLERIE

AMASENO
FATTORIA LAURETTI - Via Circonvallazione -Tel. 0775 658044

GUARCINO
ERZINIO – Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

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

SCARICA IL TUO **PDF** GRATUITO

e scopri l'Islanda

