

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

I SEI VINI PER L'ESTATE DELL'ENOTECA MIDA: RACCONTI SOTTO LE STELLE

di Alessia Mirone



Spiagge per sognare: da quelle rosa di Budelli alle perlate di Sperlonga

Giubileo 2025: Alatri, città sacra tra le mura eterne

Antispreco: se arrivano i dazi... noi rispondiamo con le ricette

polselli®

LA FARINA ITALIANA

L'arte della
FARINA



Via Casilina, Km 112

03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it

servizioclienti@polselli.it

Cari lettori,

Contro l'aumento dei prezzi, cuciniamo futuro

C'è un'Italia che stringe i denti davanti agli scaffali del supermercato.

Un'Italia che conta i centesimi mentre sceglie la frutta, che si chiede se a settembre riuscirà ancora a comprare l'olio, il latte, il pane.

E poi c'è un'altra Italia. Quella che, pur tra le difficoltà, resiste.

Quella che non spreca, reinventa, condivide.

Noi, di Ciociaria&Cucina, vogliamo stare con questa Italia qui.

I dazi americani, le tensioni internazionali, i rincari annunciati: tutto sembra portarci in una direzione pericolosa, quella in cui il cibo smette di essere bene comune e torna a essere privilegio.

E invece no.

Noi vogliamo che il cibo resti accessibile, giusto, onesto. Vogliamo che resti un diritto quotidiano, non un lusso da proteggere sotto vuoto.

Ecco perché questo numero di agosto – il mese in cui si sogna, si parte, si cerca leggerezza – lo dedichiamo proprio a chi resta con i piedi per terra, a chi si prende cura del proprio territorio, a chi non getta via nulla.

Alle nonne che salvano una scorza d'anguria per farne marmellata.

Agli chef che trasformano un avanzo in poesia.

Ai produttori locali che resistono senza mai abbassare la qualità.

A tutti quelli che, come noi, pensano che mangiare bene sia un atto politico.

La cucina antispreco non è una moda. È una dichiarazione d'intenti.

E noi continueremo a raccontarla, con passione, con orgoglio, con amore.

Perché se il mondo si fa più caro, noi risponderemo con più valore.

In ogni pagina di questo magazine troverete un consiglio, una storia, un sapore che non costa troppo ma vale tantissimo.

Perché l'estate può essere bollente, ma il cuore resta fresco se lo si nutre con la verità.

Con tutto l'impegno,

con tutta la speranza,

con tutto l'amore per questa terra che ci dà da vivere e da scrivere,

l'Editore

K·ZAPHIRA

THE
ELEGANT
LIGHT
YOU'LL
NEVER
FORGET



DF[®]
GOCCE

www.dfgocce.com

K· LA FIRMA ELEGANTE DI KATIA CASSIANO

Tra alambicchi, legni pregiati e silenzi aromatici, DF Gocce dà forma a una nuova linea dal carattere distintivo e elegante, frutto dell'evoluzione di una storia familiare diventata sinonimo di eccellenza. **K·** è il nome scelto da **Katia Cassiano**, che dopo anni al fianco del compagno Dario Ferri ha voluto imprimere la propria visione: più femminile, più raffinata, ma sempre ancorata alla qualità assoluta.

K· non è solo una firma, ma una filosofia. Ogni referenza della linea è il risultato di un processo meticoloso che prevede **affinamento in legno dai 12 ai 18 mesi**, per ottenere profondità aromatica, ricchezza olfattiva e una trama gustativa definita

e persistente. Una vera punta di diamante per l'azienda, che eleva ancora una volta lo standard dell'artigianalità liquoreria italiana.

K· è il nome, ma anche il segno. È la lettera che Katia ha scelto per raccontare la sua visione, quella di una donna che conosce ogni passaggio del processo produttivo, ma sa osservarlo con occhi nuovi.

I quattro prodotti non sono solo referenze. Sono **gesti di stile, precisione e identità**. Sono la prova che un'azienda può evolversi senza tradirsi.

DF Gocce, con questa linea, raggiunge nuove vette, portando avanti un racconto fatto di legno, tempo, radici e passione.

K·Fibrenus – L'amaro che parla di territorio

L'Amaro Riserva K·Fibrenus nasce da un'infusione lunga e paziente di ben 24 botaniche, molte delle quali raccolte attorno alle sponde del Lago di Posta Fibreno. Il risultato è un profilo mentolato ed erbaceo, attraversato da spezie nostrane e orientali. Dopo 45 giorni di infusione in alcool puro, il liquido viene lasciato in affinamento per 18 mesi in barrique, dove prende forma il suo equilibrio.

Al naso emergono profumi generosi: floreali, balsamici, quasi boschivi. Al palato, la persistenza è sorprendente e armoniosa, con un finale pulito, che conquista lentamente. È un amaro pensato per chi ama la profondità e i ritorni lunghi. Una sintesi perfetta tra tradizione erboristica e moderna finezza gustativa.



K·Anithea – La sambuca che veste l'ambra

Nel panorama delle sambuche, K·Anithea si distingue per la sua colorazione dorata, merito di un lungo passaggio in legno e della presenza elegante della vaniglia Bourbon, in equilibrio con l'intensità dell'anice stellato.

Alla vista conquista con il suo tono caldo e vellutato. Al naso, è un trionfo di anice e finocchietto selvatico; al palato, risulta piena, rotonda, intensa ma gentile. K·Anithea è la dimostrazione che anche un grande classico può rinnovarsi, se trattato con rispetto e visione distintiva.

K-Rubina – Ratafià di visciole, velluto in bottiglia

È l'interpretazione più suadente della nuova linea. Unisce la forza di un vino rosso Montepulciano Riserva con l'eleganza di una infusione di visciole marasche e spezie scelte con attenzione.

Ne nasce un elisir profondo e vellutato, che conserva la vena fruttata della ratafià ma la eleva con una trama tannica gentile, nata proprio dal vino affinato.

K-Rubina conserva la memoria della tradizione ma la veste di pulizia e armonia sensoriale. Un sorso che racconta il lato più delicato del frutto.



K-Zaphira – Oro liquido tra ginepro e zafferano

È luce pura, intensità dorata, eleganza assoluta. Il suo profilo nasce dall'unione tra ginepro selezionato e zafferano pregiato, in un equilibrio che richiama le infusioni aromatiche più complesse.

La speziatura balsamica incontra il calore dorato del fiore rosso, per un sorso fresco ma strutturato, ideale come digestivo e perfetto anche nella mixology contemporanea.

L'affinamento in legno esalta i contrasti e li armonizza in un corpo unico, che racconta di ricercatezza aromatica e modernità liquida.

K-Zaphira è la sintesi di ciò che Katia Cassiano ha voluto trasmettere con la linea K: un'identità luminosa, elegante, dalla firma inconfondibile.



IN OGNI GOCCIA, UNA SCELTA D'ECCELLENZA

Con la linea K, DF Gocce non firma solo nuovi prodotti: racconta un'idea di qualità che nasce dal tempo, dal legno e da uno sguardo capace di cogliere le sfumature.

Ogni bottiglia è un gesto d'amore per il dettaglio, per il territorio, per il piacere autentico.

Scoprirli è come aprire un diario aromatico dove ogni sorso diventa una pagina da rileggere, lentamente, con tutti i sensi.

A scenic view of Lago di Posta Fibreno. In the foreground, a large, gnarled tree with many bare branches stands on a patch of green moss or algae at the water's edge. The tree's trunk is thick and textured, with some peeling bark. The lake is a deep blue, reflecting the sky. In the background, there are green hills and mountains under a clear blue sky. A small boat is visible on the lake in the distance. The overall atmosphere is serene and natural.

Dal cuore limpido del
**LAGO DI
POSTA FIBRENO**

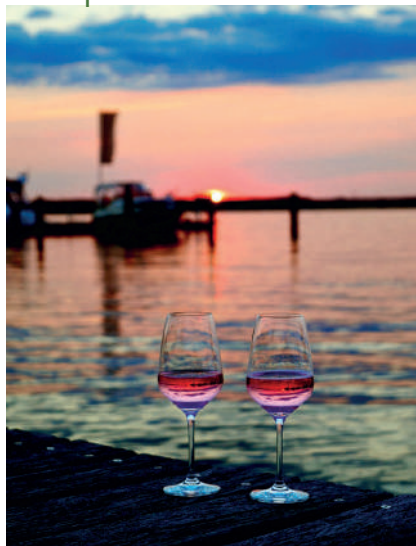
l'anima pura delle nostre erbe

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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence



In copertina



I VINI DELL'ESTATE
racconti sotto le stelle
6 etichette selezionate per chi
cerca stile e leggerezza nel
calice.

di Alessia Mirone



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

Sommario



Registro Operatori
Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:

Alfio Mirone

Editorialisti:

Biancamaria Valeri - Livia
Gualtieri - Sara Sepahi - Alessia
Mirone - Marie JovenEAU -
Antonio Colasanti - Paola
Pisano - Alessia Feola - Carmela
La Rocca - Marco Sargentini

3 Lettera dell'Editore

24 Baccalà all'anguria e vino rosso
di Cristina Todaro

16 Giubileo 2025 in Ciociaria: Alatri
di Redazione turismo

33 Semifreddo alle nocciole
della Pasticceria Aurora

35 Fregola estiva al profumo di limone
d'i Naomi Spaziani

38 Cocktail d'autore e spirito ciociaro
di Alfio Mirone

42 L'antispreco come atto d'amore
Redazione del gusto

56 Pizza professionale, questione di forni
di Ristor Impianti

60 Responsabilità
di Paola Pisano

65 50 sfumature di ciccia
di Stella Del Morrone

68 Giubileo 2025: Ferentino e Fondi
di Biancamaria Valeri

72 La panzanella croccante
di Ala Balabyshkina

92 Ferment'Action
di Marie JovenEAU

Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIARIAECUCINA.IT

Spiagge... per sognare



E quale miglior inizio se non la spiaggia rosa
di Budelli in Sardegna?

LIVIA GUALTIERI

Agosto, il mese vacanziero per eccellenza, non può non evocare il pensiero di mare e partenze verso luoghi da sogno per evadere dalla routine quotidiana. Perciò vi propongo un viaggio verso le spiagge più affascinanti ed originali che si possano scovare a tutte le latitudini del nostro splendido pianeta. In questo itinerario non possiamo non partire dal nostro paese. E quale miglior inizio se non **la spiaggia rosa di Budelli in Sardegna?** Questa meraviglia nostrana, facente parte del Parco Nazionale dell'Arcipelago della Maddalena, deve il colore della sua sabbia alla forte concentrazione dei gusci rosa di un organismo chiamato miniacina miniacca che vive sulle foglie della pianta acquatica posidonia. Purtroppo non è possibile accedervi, essendo area protetta. Ma la sua bellezza si può ammirare dal mare, in lenta navigazione e a debita distanza. Se si è amanti del rosa si può comunque avere il privilegio di passeggiare sui gusci sminuzzati di questi piccoli esseri nell'**isola di Harbour Island nelle Bahamas, a Pink Sands Beach**, dove si può godere dello stile caraibico in resort di lusso. Per chi, invece, ama il verde è possibile calpestare sabbia di questo colore, dato dal minerale olivina che si forma quando la lava entra in contatto con il mare, in spiagge

vulcaniche come quella di **Kourou nella Guiana francese o a Papakolea Beach nelle Hawaii**. Spostandoci agli antipodi, nell'affascinante e selvaggia Nuova Zelanda, troviamo la **spiaggia di Koekohe** che si presenta disseminata di enormi sfere di roccia scura formatesi milioni di anni fa con strati di argilla, calcare e concrezioni di minerali attorno a un nucleo organico, vale a dire al fossile di qualche specie di quell'epoca remota. Secondo una leggenda maori, queste sfere sarebbero i resti di zucche e ceste di cibo provenienti dalla mitica canoa Airateuru che naufragò su quelle coste migliaia di anni fa, mentre portava gli antenati in quel luogo. Proseguiamo il viaggio navigando nell'Oceano Indiano verso uno degli arcipelaghi più famosi e amati dai turisti di tutto il mondo, quello delle Maldive. Ma questa volta non parliamo di spiagge bianchissime e mare turchese, bensì di un fenomeno naturale, la bioluminescenza. Questa si verifica quando microrganismi viventi emettono luce, in particolari condizioni. E veniamo alla **spiaggia dell'isola di Vaadhoo** che, di notte, si trasforma in un magico cielo stellato grazie a questo fenomeno. Ci permette, così, di camminare letteralmente sulle stelle lasciandovi le nostre impronte, mentre ammiriamo estasiati quelle infinite lucine blu che sono, in realtà,





fitoplancton, specie acquatica fondamentale nell'ecosistema marino e nella catena alimentare di tante altre creature, tra cui i delfini. Parlando di stelle non posso non citare la **spiaggia dell'isola di Taketomi** in Giappone, nella prefettura di Okinawa.

Questa spiaggia è chiamata Hoshizuna-no-Hama, traducibile con Spiaggia della sabbia di stelle. Osservandone da vicino la sabbia si può notare come sia composta da migliaia di minuscole stelle a cinque o sei punte. Queste stelline sono in realtà gli esoscheletri di minuscole creature, trascinati a riva, dopo la loro morte, dalle correnti oceaniche. Una leggenda locale narra che queste creature sarebbero il frutto dell'unione tra la Stella Polare e la Croce del Sud, uccise subito dopo la nascita da un feroce serpente marino che ne avrebbe lasciato gli scheletri in mare. Un passaggio in California, uno degli stati americani più noti per le spiagge è d'obbligo. Qui, vicino alla cittadina di Fort Bragg, si trova la cosiddetta **Glass Beach**. Il nome ci fa già intuire la sua particolarità, essere costituita da migliaia di ciottoli di vetro colorato. Ma ciò che più sorprende è come si sia formata. Agli inizi del XX secolo, infatti, il luogo era una discarica dove gli abitanti lasciavano qualunque tipo di rifiuto. Negli anni '60 fu operata una grande bonifica per ripulire e sanare la zona, ma i resti degli oggetti in vetro, erosi dalle onde e trasformati in graziosi sassolini, furono lasciati rendendo il posto, prima famigerato, una spiaggia famosa nel mondo e protetta, al punto che è severamente vietato portar via anche un solo frammento. Ma la sua origine si ritrova nel fatto che gli abitanti

del luogo la chiamino ancora The Dump, la Discarica. E un'altra particolarità turistica è la vicina città di **Mendocino**, teatro del set della Signora in giallo in cui simulava la celeberrima cittadina di Cabot Cove. Potremmo viaggiare ancora a lungo, ma mi piace concludere con un luogo molto famoso della vicina Grecia, meta da sempre molto amata dai turisti, la splendida isola di **Santorini** nelle Cicladi. Qui, oltre alle celeberrime città di case bianche e blu, possiamo ammirare spiagge dai colori particolari dovuti all'origine vulcanica dell'isola. In particolare, la **Red Beach**, vicino ad Akrotiri, in cui sabbia e scogliere sono intensamente rosse a causa della componente ferrosa delle rocce vulcaniche. Se invece amiamo il nero, potremmo spostarci sulla spiaggia di Perissa la cui sabbia è scura a causa del basalto, tipica roccia derivata dalle colate laviche raffreddatesi rapidamente a contatto con aria e acqua. Possiamo a ragione sostenere che il nostro pianeta sa riservarci sempre molte sorprese ed anche le spiagge delle nostre estati assumono tutti i colori della più fervida fantasia.



Sperlonga, dove il mare racconta storie

Tra sabbia dorata, grotte leggendarie e scorci che incantano

REDAZIONE TURISMO





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



Sperlonga non è solo una meta balneare: è una dimensione. Un mosaico di viuzze bianche, scalinate che si rincorrono come in una danza, buganvillee che esplodono tra le case, archi moreschi e profumo di salsedine. Ma è soprattutto un luogo che custodisce **un'antica storia imperiale**, legata all'imperatore Tiberio, che scelse proprio qui la sua villa estiva. La famosa **Grotta di Tiberio**, parte integrante dell'area archeologica, è una meraviglia naturale che si apre sul mare come una bocca antica: qui sculture ellenistiche raccontano le gesta di Ulisse, e il rumore delle onde sembra un'eco delle epiche omeriche.



Per chi ama i riconoscimenti ufficiali, Sperlonga è **Bandiera Blu** da oltre 26 anni consecutivi. Ma al di là delle certificazioni, c'è la sensazione autentica di camminare in un luogo curato, rispettato, amato. Il mare è pulito, la sabbia è viva, e nell'aria si mescolano note di salsedine, fichi maturi e limoni del giardino mediterraneo. Chi ha la fortuna di salire al tramonto fino alla **Chiesa di Santa Maria di Sperlonga** o al Belvedere sulla cima del borgo, sa cosa significa avere il mondo ai propri piedi: l'incontro tra il blu del Tirreno e l'oro delle pietre antiche è un colpo al cuore. I riflessi del mare si insinuano tra le case e sembrano accarezzare ogni pietra. Non è un caso se Sperlonga è spesso tra le location più scelte per matrimoni, film, shooting internazionali. È scenografica, magnetica, viva. E poi c'è il gusto. Non si può lasciare Sperlonga senza aver assaporato almeno una volta un piatto

Ogni spiaggia di Sperlonga è un piccolo universo da esplorare. **La Spiaggia di Levante**, ampia, dorata, costeggiata da dune e lidi eleganti, è l'ideale per chi cerca relax e servizi. **La Spiaggia di Ponente**, invece, accoglie i tramonti più spettacolari: il sole che cala dietro la Torre Truglia – vedetta seicentesca che domina il promontorio – è una visione che resta nel cuore. Poi ci sono le calette segrete, da scoprire solo via mare o con lunghi sentieri tra le rocce: **Cala dei Quattro Venti**, **Grotta delle Bambole**, **Spiaggia dell'Angolo**. Ogni nome custodisce una leggenda, ogni insenatura regala pace, silenzio e acqua cristallina.

di spaghetti con alici di Terracina, una **tiella di Gaeta** preparata artigianalmente, o una frittura di pesce gustata a due passi dal mare. I ristoranti sulla spiaggia, spesso a conduzione familiare, sono custodi di una tradizione gastronomica semplice ma autentica. E se la giornata finisce con una granita al limone sul lungomare illuminato, allora sì, si può dire di aver vissuto davvero agosto.

Sperlonga è l'Italia che emoziona. Quella che sa competere con le Maldive, con la California e con la Grecia, senza perdere la sua anima antica. È un luogo che si fa spazio nel cuore, che non chiede nulla ma ti dà tutto: storia, bellezza, sapori, sogni.

E ogni agosto, quando il mondo si affolla ovunque, lei riesce ancora a sorprenderti con un angolo silenzioso, un'onda gentile, un tramonto che sembra una poesia.

GAZPACHO DI MELONE E CEVICHE DI SPADA

L'equilibrio perfetto tra dolcezza e mare

FAUSTO FERRANTE



Un piatto perfetto per un antipasto di grande effetto o per una cena estiva gourmet, da servire freddo in una presentazione impeccabile. La scelta di utilizzare il melone cantalupo, con il suo profumo inconfondibile e la sua dolcezza naturale, dona un twist originale alla classica zuppa andalusa, trasformandola in un racconto d'autore, firmato da uno chef che sa fondere con eleganza l'estro contemporaneo con i sapori del territorio.

Lasciatevi ispirare e replicate questo piatto raffinato: vi basterà un buon coltello, un frullatore a immersione e tanta passione per la cucina.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- Per la ceviche di pesce spada
- 320 g di filetto di pesce spada
- 60 g di mirepoix di zucchine
- 60 g di mirepoix di carote
- 40 g di mirepoix di cipolla rossa di Tropea
- ½ limone (succo)
- Sale Maldon q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

PER IL GAZPACHO DI MELONE

- 200 g di melone cantalupo
- 1 cipollotto fresco
- 8 gocce di tabasco
- Sale e pepe nero q.b.
- Olio extravergine di oliva q.b.

PER LA SALSA DI PANNA ACIDA

- 100 ml di panna fresca
- Qualche goccia di succo di limone
- Sale q.b.

PREPARA IL GAZPACHO

Taglia il melone a cubetti e inseriscilo in un bric insieme al cipollotto affettato, il tabasco, un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio. Frulla tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. Passa al setaccio per eliminare eventuali fibre e tieni da parte in frigorifero.

PREPARA LA CEVICHE

Taglia il filetto di pesce spada a cubetti di circa mezzo centimetro per lato. In una ciotola, aggiungi le verdure tagliate a mirepoix (zucchine, carote, cipolla), il succo di mezzo limone, il sale Maldon e un filo di olio extravergine. Mescola con delicatezza e lascia insaporire per almeno 10 minuti.

PREPARA LA SALSA DI PANNA ACIDA

In un piccolo contenitore, emulsiona la panna fresca con qualche goccia di limone e un pizzico di sale, fino a ottenere una consistenza leggermente densa.

IMPIATTA CON STILE

In un piatto fondo, versa una base di gazpacho di melone. Con l'aiuto di un coppapasta, disponi al centro la ceviche di pesce spada. Ultima con un filo d'olio evo e qualche goccia di salsa di panna acida. Servi subito, ben freddo.

TRA POCHISSIMO

FAREMO CENTRO (STORICO)



A FROSINONE IN CORSO DELLA REPUBBLICA



SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

ESAUDISCI I TUOI DESIDERI!!

ROTTAMA

I TUOI

VECCHI OCCHIALI

Valgono fino a

500€

*** Per l'acquisto di un occhiale nuovo**



FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569



Benvenuto AGOSTO

**Agosto: il mese che sa di sole, di mare...
e di sapore vero**

Agosto è il mese della maturazione piena, quello in cui la natura si mostra senza timidezze, donando frutti succosi, ortaggi profumati e pesci dal sapore intenso. È il tempo della raccolta, della cucina che si fa essenziale, e dei piatti che non hanno bisogno di molto per raccontare una stagione.

Il caldo raggiunge il suo culmine, i giorni rallentano e si dilatano. Ed è proprio in questa lentezza che si riscopre il piacere di fare la spesa con calma, scegliendo ciò che è fresco, locale, coltivato o pescato con rispetto. Mangiare secondo stagione ad agosto non è solo una scelta nutrizionale: è un atto di connessione con la terra, un modo per ascoltare il ritmo delle cose vere.

Frutta dolce e idratante, verdure che sanno di sole, pesce azzurro ricco di benefici: ogni alimento ha il suo momento, e ad agosto tutto è al culmine. È il mese in cui i mercati esplodono di colori e profumi, e le ricette si fanno leggere ma memorabili.

In questo articolo abbiamo raccolto i veri protagonisti del mese, con consigli utili per riconoscerli e conservarli al meglio. E come sempre, due ricette facili e gustose ti aspettano per portare agosto nel piatto, ogni giorno.

Scopriamo insieme cosa non può mancare sulle nostre tavole in questo mese ricco e generoso.

Frutta di Agosto

Anguria: Fresca e dissetante, è il frutto simbolo dell'estate. Composta per oltre il 90% da acqua, è perfetta per combattere il caldo e reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione.

Melone: Profumato e zuccherino, ideale a colazione, a fine pasto o in antipasto con prosciutto. È ricco di vitamina A e potassio.

Pesche: Succose, profumate e versatili, si prestano bene sia per dessert che per preparazioni salate. Apportano fibre e antiossidanti.

Albicocche: Piccole, dolci e nutrienti, sono ricche di vitamina A e betacarotene, ottime per la pelle e la vista.

Fichi: Dal gusto intenso e zuccherino, sono perfetti sia freschi che in versione caramellata o abbinati a formaggi stagionati.

More, mirtilli, lamponi, ribes, uva spina: Frutti di bosco colorati e ricchi di antiossidanti, ideali per macedonie, frullati o dolci leggeri.

Uva: Dolce e succosa, disponibile in diverse varietà. Ricca di resveratrolo, è un potente alleato contro l'invecchiamento cellulare.

Pere e susine: Dolci, idratanti e ricche di fibre, aiutano la digestione e sono ideali per preparare composte o dessert al cucchiaino.



Verdura di Agosto

Pomodori: Nel loro massimo splendore. Ricchi di licopene, sono perfetti per insalate, salse fresche, conserve e sughi profumati.

Peperoni: Gialli, rossi o verdi, sono un'esplosione di vitamina C e colore. Ottimi crudi, arrostiti o ripieni.

Melanzane: Regine dell'estate, sono ideali per parmigiane, caponate o grigliate. Favoriscono la digestione e sono povere di calorie.

Cetrioli: Rinfrescanti e leggeri, aiutano l'idratazione. Ideali in insalate estive o centrifugati.

Carote: Croccanti e dolci, ricche di betacarotene. Ottime crude, al vapore o in vellutate fredde.

Bietole, cicoria, radicchio, lattuga: Foglie verdi e amare che depurano l'organismo, ricche di sali minerali e fibre.



Ravanelli: Piccanti e croccanti, danno vivacità a ogni insalata. Favoriscono la digestione e sono ipocalorici.

Fagiolini e fagioli: Ricchi di proteine vegetali, fibre e ferro. Ottimi in insalate tiepide o zuppe leggere.

Aglio e prezzemolo: Aromi che non sono semplici ingredienti, ma potenti alleati per la salute e per insaporire ogni piatto con semplicità.

Patate: Fondamentali in cucina, si prestano a mille usi anche in estate, soprattutto bollite o al vapore.

Funghi: Versatili e ricchi di sapore, sono ideali per contorni, risotti o frittate.

Pesce di Agosto

Orata: Carni delicate e leggere. Ottima al cartoccio, alla griglia o in padella con verdure di stagione.

Spigola: Conosciuta anche come branzino, è ideale per preparazioni semplici che ne esaltino il sapore naturale.

Sgombro: Pesce azzurro ricco di Omega 3, ideale per una dieta sana. Ottimo al forno, in padella o con verdure grigliate.

Sardina e acciuga: Economici e ricchi di nutrienti, perfetti per piatti saporiti, marinature e conserve.

Triglia: Dal gusto deciso, si presta a fritture, zuppe e piatti tradizionali.

Dentice, merluzzo, nasello, sogliola, pesce spada: Pesci dalle carni bianche o compatte, adatti a grigliate, carpacci o piatti unici leggeri e gustosi.



Consigli per la Spesa e la Conservazione

Frutta e verdura: scegli prodotti maturi al tatto e al profumo. Evita quelli troppo duri o visivamente spenti. Conservarli in frigo, ma lascia fuori angurie, meloni e pomodori interi finché non li tagli.

Pesce: deve avere occhi lucidi, branchie rosse e un odore gradevole di mare. Meglio acquistarlo al mattino presto e consumarlo in giornata.

RICETTE SEMPLICI E GUSTOSE

Un secondo piatto che è quasi un'ode all'estate. Il pesce spada, con le sue carni compatte e delicate, viene cotto semplicemente alla griglia o in padella rovente, lasciando intatto il suo sapore naturale.

A dargli freschezza e un tocco inaspettato arriva un'insalata tiepida di fichi maturi, cipolla di Tropea tagliata fine, menta fresca e un filo d'olio buono. Il dolce del fico si fonde con la sapidità del pesce, la cipolla dona un'acidità gentile, la menta rinfresca.

Un piatto elegante ma disinvolto, perfetto per chi vuole stupire con poco e mangiare con piacere e leggerezza.



**Pesce
spada
grigliato
con
insalata
di fichi e
menta**

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 4 fette di pesce spada fresco, alte circa 2 cm
- 6 fichi maturi
- 1 cipolla di Tropea
- Qualche foglia di menta fresca
- Olio extravergine d'oliva, sale e pepe q.b.
- Succo di mezzo limone

PREPARAZIONE

Si parte tagliando finemente la cipolla di Tropea e mettendola a marinare in acqua e limone per qualche minuto: così sarà dolce e croccante. I fichi, senza sbucciarli, si tagliano in quarti e si lasciano riposare con un filo d'olio e qualche foglia di menta.

Intanto si scalda una griglia o una padella antiaderente. Le fette di pesce si cuociono due minuti per lato, giusto il tempo di dorarsi senza perdere succosità. Una volta pronte, si servono su un letto di insalata fatta con i fichi, la cipolla scolata, la menta fresca e un filo d'olio. Un pizzico di pepe nero e il piatto è pronto: elegante, estivo, pieno di contrasti che si abbracciano.

Coppetta estiva con yogurt, more e crumble croccante



Non è un dolce classico e non è solo frutta: è una piccola pausa di piacere, fresca e completa.

Alla base, uno strato di yogurt bianco denso e freddo, magari di bufala o di pecora per un gusto più profondo.

Sopra, un cucchiaino generoso di more fresche schiacciate appena, sprigionando il loro succo violaceo e intenso.

A chiudere, un crumble sbriciolato di pane raffermo tostato con miele e qualche foglia di timo.

Una merenda? Un dessert di fine cena? Entrambi. È il tipo di dolce che non appesantisce, non stanca, ma lascia il sorriso in bocca.

PER 4 COPPETTE TI SERVONO:

- 250 g di more fresche
- 300 g di yogurt intero (meglio se di bufala o pecora)
- 2 cucchiaini di miele millefiori
- 3 fette di pane raffermo o pane ai cereali
- Qualche fogliolina di timo fresco
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- Un filo di olio extravergine delicato

PREPARAZIONE

Per prima cosa si lavora il pane: lo si sbriciola grossolanamente con le mani, lo si irroro con un filo d'olio, un cucchiaino di zucchero di canna e si inforna per 10 minuti a 180°C finché diventa dorato e croccante.

Le more si schiacciano in una ciotola con un cucchiaino di miele, lasciando che rilascino un po' del loro succo viola. Lo yogurt si lavora con una frusta o un cucchiaino per renderlo più cremoso.

Si compone la coppetta alternando: uno strato di yogurt, uno di more al miele, e infine una generosa manciata di crumble tiepido. Qualche fogliolina di timo per profumare e il gioco è fatto. Il cucchiaino affonda in tre consistenze e tre sapori che si rincorrono: dolce, fresco, croccante.

BACCALÀ ALL'ANGURIA E VINO ROSSO: IL FRESCO CHE NON TI ASPETTI

Quando l'estate chiama, il palato vuole freschezza. Ma anche sorpresa.

CRISTINA TODARO





Un'idea che rompe gli schemi, ma resta leggibile e replicabile, anche per chi vuole osare con il proprio menù casalingo. Non è solo una ricetta: è un invito a riscrivere il concetto stesso di "piatto fresco".

Un baccalà estivo, raffinato, vestito di rosso e dolcezza.

Scopri com'è facile portare l'eleganza nel piatto, con pochi ingredienti e una grande idea.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di filetto di baccalà già bagnato, con pelle • 400 g di anguria (senza buccia né semi) • 1 bicchiere di vino rosso Cesanese • 1 bicchiere di latte • Cipolle rosse in agrodolce • 20 g di granella di nocciole tostate • Olio di semi • Olio extravergine d'oliva • Sale e pepe • Polvere di peperoncino (facoltativa)

PREPARAZIONE

Anguria e base del piatto

Con un coppapasta, ricavate 4 dischi sottili di anguria (una per porzione). Eliminate eventuali semi e mettete da parte su carta assorbente per far perdere un po' d'acqua. Queste fette serviranno come base per l'impattamento.

Brodo di baccalà e maionese alla nocciola

Eliminate la pelle e le eventuali spine dal filetto, tenendo da parte un piccolo pezzo di pelle. In un pentolino portate a bollire il latte con gli scarti del baccalà, cuocete per 5 minuti, poi spegnete e lasciate in infusione fino a completo raffreddamento. Filtrate il liquido, trasferitelo in un boccale, aggiungete olio di semi e granella di nocciole. Emulsionate fino a ottenere una crema simile a una maionese.

Pelle croccante

Arrostite la pelle tenuta da parte su una piastra ben calda, prima da un lato e poi dall'altro, fino a renderla croccante.

Anguria ubriaca

Frullate l'anguria restante e filtrate. In una padella antiaderente versate il succo con il vino rosso e un pizzico di peperoncino. Fate ridurre a fiamma bassa finché la salsa non diventa densa e lucida.

Cottura del baccalà

Tagliate il filetto in cubotti. Rosolateli in padella con un filo d'olio extravergine e una macinata di pepe, per pochi minuti.

Impiattamento

Disponete al centro del piatto il disco di anguria. Adagiate sopra i cubi di baccalà, la pelle arrostita, un cucchiaino di maionese alla nocciola, le cipolle in agrodolce e completate con l'anguria ubriaca versata a filo.



GIUBILEO 2025

ALATRI, CITTÀ SACRA TRA LE MURA ETERNE

REDAZIONE TURISMO

La città tra fede, pietra e cielo

Ci sono luoghi che accolgono senza clamore, dove ogni pietra sembra custodire un racconto, ogni sguardo si apre su una valle che parla di fede, memoria e bellezza.

Alatri, è uno di questi luoghi. Un borgo che attraverso i secoli con la discrezione delle terre autentiche e che oggi, con il Giubileo 2025, si offre ai pellegrini come tappa imprescindibile per chi vuole ritrovare senso e silenzio nel proprio cammino.



LE MURA CICLOPICHE: IL PERIMETRO DELLA FEDE

Prima ancora delle sue chiese, Alatri sorprende per le sue **mura megalitiche**: un circuito imponente di pietre squadrate, incastrate senza malta, che risale a oltre duemila anni fa. Le mura ciclopiche racchiudono la Civita e ne fanno un esempio unico di architettura sacra e protettiva. Non sono solo testimonianza storica, ma

simbolo stesso di protezione spirituale, quasi un abbraccio di pietra che nei secoli ha custodito la fede, la comunità e i suoi luoghi di culto. Le porte monumentali – come **Porta Maggiore e Porta San Benedetto** – accolgono ancora oggi il passaggio di fedeli e pellegrini, in un'atmosfera sospesa tra il visibile e l'invisibile.

ALATRI E IL GIUBILEO: UNA CITTÀ CONSACRATA NEL TEMPO

Civita e la Cattedrale di San Paolo: il cuore sacro di Alatri

Nel punto più alto della città, dove le antiche **mura ciclopiche** cingono ancora l'acropoli, si trova la **Civita**, anima primordiale di Alatri. Qui il tempo si fa pietra, silenzio, respiro profondo. È in questo luogo, carico di storia e sacralità, che sorge la **Cattedrale di San Paolo Apostolo**, costruita sui resti di un tempio pagano e divenuta nel corso dei secoli il centro liturgico e spirituale della città.

La Cattedrale custodisce tesori d'arte e di fede: il celebre **Trittico del Redentore**, antichi affreschi, una croce processionale, oltre a una solenne atmosfera che accompagna ogni passo del pellegrino. Camminare nella Civita, tra

pietre millenarie e silenzi carichi di memoria, è già un atto di preghiera; entrare nella Cattedrale è come tornare a casa, **nel cuore pulsante della fede alatrene**.

La Chiesa di San Francesco: la semplicità del sacro

Costruita tra il XIII e il XIV secolo, la **Chiesa di San Francesco** è uno degli edifici religiosi più amati dai fedeli. Il suo stile gotico cistercense, spoglio e lineare, invita alla meditazione. La tradizione vuole che San Francesco stesso abbia visitato Alatri, lasciando in dono il suo mantello, oggi scomparso ma ricordato con profonda devozione.

All'interno si possono ammirare affreschi



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507





trecenteschi e quattrocenteschi, una croce lignea e l'elegante chiostro francescano, oggi sede di incontri culturali e spirituali. Durante il Giubileo, la chiesa diventa luogo privilegiato per i momenti di silenzio e preghiera individuale.

La Chiesa di Santa Maria Maggiore: tra cielo e pietra

Posta in posizione panoramica, domina con eleganza lo scorcio urbano. La **Chiesa di Santa Maria Maggiore** è tra le più antiche di Alatri, con origini alto-medievali e un impianto romanico che si innalza con imponenza.

Il portale monumentale, i capitelli scolpiti e le absidi semicirculari testimoniano un passato glorioso. Ma è all'interno che il tempo si dilata: le cappelle laterali, le opere pittoriche e il silenzio che accoglie il fedele, trasformano questa chiesa in uno scrigno di spiritualità. Santa Maria è anche luogo prediletto per concerti di musica sacra e liturgie solenni giubilari.

Il Convento dei Padri Cappuccini: fede e accoglienza

Appena fuori le mura, ma ben dentro l'anima della città, si trova il **Convento dei Padri Cappuccini**, da secoli luogo di accoglienza e spiritualità. Fondato nel Seicento, conserva al suo interno una suggestiva cappella, un chiostro seicentesco e una biblioteca di testi religiosi e patristici.

I Cappuccini, noti per il loro impegno verso i

poveri e gli ultimi, sono ancora oggi un punto di riferimento per i fedeli che cercano ascolto, confessione e sostegno spirituale durante il loro cammino giubilare.

Civita: il sacro prima della storia

La Civita è la **matrice sacra** di Alatri. Le mura megalitiche, le antiche porte, la monumentalità austera dei blocchi ciclopici raccontano un passato precristiano che si è intrecciato naturalmente con la fede.

Qui, dove un tempo si veneravano divinità pagane, ora s'innalzano chiese, conventi e silenzi che parlano di Cristo. Camminare nella Civita significa attraversare la storia spirituale d'Italia, dalle radici italiane al battesimo della fede.



UN CAMMINO D'ARTE SU CORSO VITTORIO EMANUELE

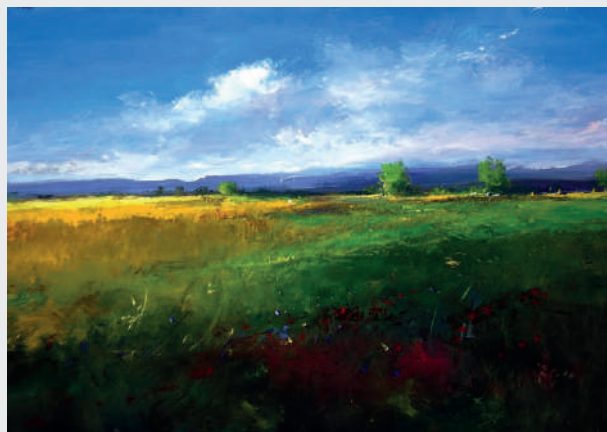
Corso Vittorio Emanuele, dal basso dell'arco d'ingresso fino al cuore della città, si trasforma in **una galleria a cielo aperto** durante l'Anno Santo. È una strada dove gli artisti alatrensi si uniscono per esaltare la propria arte e valorizzare il borgo: un'esperienza unica in tutta la provincia, capace di catturare turisti e pellegrini.

Ogni bottega è un porto accogliente: gli artigiani ospitano i visitatori, mostrano le loro opere, raccontano storie di colori, materia e memoria. È un percorso dove la creatività contemporanea incontra le radici del territorio, trasformando la strada in un laboratorio vivente.

GLI ARTISTI E IL LORO SPAZIO CREATIVO

Sabrina Faustini La Saletta

Alla «Saletta di Sabri», Sabrina mette in scena piccoli formati pittorici dai toni caldi e avvolgenti. La sua vetrina è un invito alla contemplazione, uno spazio intimo dove l'arte diventa dialogo silenzioso con il visitatore.



Daniele Dell'Uomo

Alina Cotuna Iconografa e ceramista

Alina lavora tra icone e ceramiche ispirate alla tradizione bizantina, creando opere che parlano di luce, spiritualità e simbologia. È un ponte tra oriente e occidente nella lingua universale dell'arte.



Alina Cotuna



Sabrina Faustini

OLTRE IL SACRO: ITINERARI TRA FEDE, ACCOGLIENZA E TERRITORIO

Al termine di questo percorso spirituale, è giusto ricordare che il Giubileo 2025 è anche un'opportunità per **riscoprire i territori con lentezza e rispetto**. Progetti regionali come Le Vie del Giubileo, promossi da **Regione Lazio**

e **ARSIAL**, propongono itinerari integrati tra fede, cultura e sapori.

Alatri, con la sua ospitalità, la sua bellezza sincera e la sua anima intatta, è pronta ad accogliere ogni pellegrino come un figlio che torna a casa.

INVITO AL PELLEGRINO

Venire ad Alatri, in questo Giubileo 2025, non è solo visitare un luogo. È vivere un'esperienza. È entrare nella storia, toccare la pietra, respirare il silenzio, ascoltare il battito lento della fede. Le sue chiese, le sue mura, le sue botteghe e i suoi conventi sono pronti ad accoglierti.

Che tu sia in cammino o in cerca di cammino, Alatri ti aspetta.



Roberta Fanfarillo

Roberta Fanfarillo [Civico]61, arte che vibra d'anima

Nel cuore di Corso Vittorio Emanuele, **Roberta Fanfarillo** accoglie i visitatori nel suo spazio intimo e autentico, dove l'arte nasce da emozioni vere e da un legame profondo con la vita. Le sue opere, tra materia e memoria, raccontano storie silenziose, fatte di gesti sinceri e luce interiore.

Ogni creazione è un invito a fermarsi, a sentire, a riconoscersi. **Roberta è voce poetica del territorio**, presenza generosa che trasforma il suo atelier in un luogo dove l'arte parla direttamente al cuore.



Giorgio Tolomei

Daniele Dell'Uomo Pittore dell'anima

Nato ad Alatri nel 1954, Daniele è attivo da oltre mezzo secolo nel panorama artistico locale. Le sue opere – paesaggi, nature morte, riflessioni sospese – sono un «rapimento pacifico dell'attimo», influenzato da Cézanne, Gauguin e Picasso. Incontri e mostre recenti (Veroli, Alatri) testimoniano la sua vivacità artistica

Giorgio Tolomei Galleria La Ragnatela

Conosciuto come «Gitò», Giorgio ha creato un ambiente in cui la materia pittorica diventa visione poetica. Figura riconosciuta anche per le sue «porte dipinte» a Fumone, la sua arte evoca memoria e sacralità in un dialogo continuo con il paesaggio ciociaro.



dolce o salato
Aurora



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





SEMIFREDDO

IL LUSSO SEMPLICE DELL'ESTATE

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

Per il semifreddo:

3 uova fresche (tuorli e albumi separati)
100 g di zucchero semolato
250 g di panna fresca da montare
150 g di nocciole tostate tritate finemente
100 g di croccante alle nocciole (a pezzi interi)

Per decorare:

Lamponi freschi q.b.
Granella di nocciole (facoltativa)

Per il croccante alle nocciole

100 g di zucchero
100 g di nocciole intere tostate

PREPARAZIONE

Preparare il croccante

In un pentolino dal fondo spesso, sciogli lo zucchero a fuoco medio senza mescolare, fino a ottenere un caramello dorato. Aggiungi le nocciole intere e mescola velocemente. Versa il composto su carta forno e lascia raffreddare completamente. Una volta indurito, spezzalo in pezzi irregolari e mettilo da parte.

Fodera uno stampo da plumcake con pellicola trasparente, lasciandola sbordare. Riponilo in freezer mentre prepari il composto.

In una ciotola, monta i tuorli con lo zucchero fino a ottenere una crema chiara e spumosa.

Unisci le nocciole tritate finemente alla crema di tuorli e zucchero. Mescola delicatamente.

In due ciotole distinte, monta la panna ben fredda e gli albumi a neve ferma, utilizzando fruste pulite.

Nocciole, croccante e lamponi: il dolce freddo che celebra Ferragosto

Ferragosto chiama freschezza, ma anche dolcezza da condividere. Questo semifreddo alla nocciola è la ricetta giusta per sorprendere senza complicazioni: si prepara in poco tempo, non richiede cottura e ha un cuore croccante irresistibile. I lamponi freschi aggiungono colore e un tocco fruttato che rende ogni fetta una festa.

Incorpora prima la panna montata al composto alla nocciola, mescolando dal basso verso l'alto. Poi aggiungi gli albumi montati, con la stessa delicatezza.

Versa metà del composto nello stampo, inserendo i pezzi interi di croccante alle nocciole in modo casuale. Ricopri con il resto del composto e livella. Riponi in freezer per almeno 5 ore, meglio se per tutta la notte.

Sforma il semifreddo, affettalo con un coltello affilato e servilo con lamponi freschi e, se lo desideri, una spolverata di granella di nocciole.

IL CONSIGLIO DELLA PASTICCERIA AURORA

Inserire il croccante a pezzi interi all'interno del semifreddo regala una consistenza sorprendente e un gioco di texture che conquista. Basta un taglio netto per rivelarne tutta la meraviglia.



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

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



FREGOLA CON BURRATA, PACHINO E LIMONE

NAOMI SPAZIANI

Quando il caldo si fa sentire e il desiderio è quello di un piatto saporito ma leggero, la chef Naomi Spaziani ci regala una ricetta semplice e sorprendente: Fregola estiva e fresca, dove i sapori intensi della tradizione mediterranea incontrano la delicatezza di una burrata che si scioglie al primo assaggio.

Una preparazione che esalta il sole dei pomodori Pachino, la rotondità delle olive taggiasche, la freschezza del basilico e il profumo della scorza di limone, uniti a un formato di pasta sardo sempre più amato: la fregola.

Questo piatto, da gustare anche tiepido, è un'esplosione di gusto e colore, perfetto per cene all'aperto, pranzi leggeri e momenti da ricordare. Perché l'estate si celebra anche così: con ingredienti semplici e un grande tocco di creatività.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 250 g di fregola sarda
- 1 spicchio d'aglio
- 200 g di pomodori Pachino
- 150 g di olive taggiasche
- 100 g di burrata fresca
- Basilico fresco
- Scorza di limone non trattato
- Olio extravergine d'oliva
- Sale

PREPARAZIONE

Inizia facendo rosolare uno spicchio d'aglio in una padella capiente con un filo d'olio extravergine. Aggiungi i pomodori Pachino tagliati a metà e lasciali cuocere a fuoco vivace per qualche minuto, in modo che rilascino il loro succo. Sala leggermente e unisci le olive taggiasche e alcune foglie di basilico spezzettate a mano.

Dopo circa 7-8 minuti, versa la fregola direttamente nella padella, cuocendola come se fosse un risotto: aggiungi un mestolo di acqua calda alla volta, mescolando spesso e lasciando che la pasta assorba tutti i sapori. Prosegui così fino a raggiungere una consistenza cremosa e una cottura al dente.

Spegni il fuoco, manteca con un filo di olio evo locale e impiatta. Completa con la burrata fresca, qualche foglia di basilico, scorza di limone grattugiata e, se lo desideri, un ultimo filo d'olio a crudo.

Un piatto estivo, avvolgente e sorprendente. Da gustare lentamente.



Bake with Love

FORNO
CASAMADRE
— pane e piadina —
DAL 1993

Forno CasaMadre- C.so della Repubblica, 229 - Cassino FR
Telefono: 0776 154 8632



CHI AMA IL PANE GUARDA LA CROSTA

**A Cassino, Giuseppe Varone ha creato un forno che
impasta grano, memoria e verità**

REDAZIONE DEL GUSTO

C'è un forno, nel cuore della Ciociaria, che non si nasconde dietro il vetro: lo attraversa. Lo sfonda, anzi, con la forza gentile della trasparenza. Si chiama Casamadre, ed è il sogno impastato a mano di Giuseppe Varone, panificatore visionario e contadino contemporaneo, che ha deciso di mettere il proprio laboratorio letteralmente a vista, perché – come lui stesso afferma – “chi produce deve anche educare, spiegare, condividere.”

Casamadre non è un semplice forno: è un luogo di passaggio tra ciò che siamo stati e ciò che vogliamo tornare ad essere. Farine macinate a pietra, lievito madre vivo, fermentazioni lente e profumate di tempo. Il pane qui non viene soltanto cotto: viene raccontato. E chi entra, guarda. Osserva le mani in movimento, il ritmo silenzioso della lievitazione, il rispetto per gli ingredienti. E fidarsi diventa naturale.

Farro monococco, segale, saraceno, grano tenero, grano duro, semola e grani antichi sono protagonisti quotidiani di pani che parlano al corpo ma anche alla coscienza. La scelta delle farine è frutto di una ricerca ostinata verso filiere pulite, sostenibili, spesso biologiche, sempre italiane. Il risultato? Pani che sanno di terra e di cielo, di sudore e di ritorno.

La crosta è poesia, il pane è coscienza

È nella crosta che Giuseppe invita a cercare la verità: “una crosta chiara racconta un'occasione persa; una crosta scura, caramellizzata, è segno di cura, cottura giusta, tempo rispettato.” Ogni pane, da Casamadre, è diverso. C'è il casareccio, quello integrale, quello al farro, al pomodoro o ai multicereali. Ci sono le ciabattine e i pan d'estate con la frutta, le pizze, i croissant, i maritozzi, le piadine, i biscotti. Ma è l'intenzione che li rende unici: quella di creare qualcosa che nutra davvero, senza scorciatoie né forzature.

Grano, radici e futuro

Nato e cresciuto a Cassino, Giuseppe conosce la memoria agricola della sua terra, dove un tempo il grano si coltivava in famiglia e il pane si cuoceva nei forni comuni. Oggi, quella memoria diventa azione concreta: ha avviato una coltivazione biologica di grano antico Senatore Cappelli, per completare un cerchio che parte dal campo e si chiude nel forno, come un abbraccio.

Casamadre è tutto questo: una filosofia, un laboratorio trasparente, un atto d'amore verso il pane. Ma soprattutto è un invito a fermarsi, ad annusare, ad ascoltare la crosta. Perché in quella crosta c'è scritto il tempo che abbiamo scelto di vivere bene.

A Roma la serata firmata

SARANDREA



ALFIO MIRONE

COCKTAIL D'AUTORE E SPIRITO CIOCIARO



Vero am
...vero el

Liquore a base
di infuso di radici
di genziana (Gentiana lora)
(Gentiana herb)

Sarandrea,
da 100 anni
una storia naturale.

SARANDREA
LIQUORI

UN BRINDISI ALLA TRADIZIONE ERBORISTICA CHE GUARDA AL FUTURO, CON EDOARDO CIERVO E LA FAMIGLIA SARANDREA PROTAGONISTI DI UN EVENTO TUTTO DA RACCONTARE.

Quando Edoardo Cervo mi chiama per invitarmi a Roma a una serata speciale, so già che non sarà un semplice evento. Conosco il suo entusiasmo, la sua curiosità e quella rara capacità di unire studio, passione e impegno. Studente universitario, collaboratore attento e appassionato della nostra redazione - dove spesso firma articoli di cinema e musica - Edoardo ha saputo costruirsi uno spazio

autentico anche nel mondo della mixology. E così, in una sera romana ha incantato il pubblico con una drink list che parlava una lingua antica e moderna allo stesso tempo: quella di Sarandrea, storica azienda erboristica ciociara, presente con la sua anima più autentica grazie a Marco e Alessandra Sarandrea, testimoni instancabili di un'identità fatta di erbe, radici e sapienza.



Sei cocktail, un solo cuore: la Ciociaria in un bicchiere

Dietro al banco, Edoardo ha proposto e raccontato sei cocktail ispirati ai liquori Sarandrea, Daniela all'accoglienza. Nessuna improvvisazione: ogni sorso è stato accolto con applausi, ogni ingrediente scelto con cura, ogni abbinamento pensato come un omaggio al territorio. Ecco come sono nati i sei cocktail protagonisti della serata:

GIN TONIC/LEMON

Un classico rivisitato con carattere: l'Old Gin Sarandrea, secco e profumato, si fonde con acqua tonica Limestone per una versione elegante, oppure con gazzosa bio al limone per una variante più vivace e solare. Servire in tumbler alto con ghiaccio e una scorza di limone.

AMERICANO

Una rivisitazione che omaggia la tradizione con il tocco ciociaro: Bitter Sarandrea e Hypoclas, antica bevanda aromatica a base di vino e spezie, vengono alleggeriti con tonica Limestone. Un sorso elegante, speziato, mai scontato. Da servire in bicchiere basso con ghiaccio e fetta d'arancia.

BIO-NEGRONI

Il Negroni si veste di verde. Tutti gli ingredienti sono firmati Sarandrea: Old Gin, Bitter e Hypoclas, in un equilibrio tra amaro, botanico e speziato. Servire in doppio old fashioned con ghiaccio grande e scorza d'arancia.

SARANDREA SPRITZ

Un'alternativa al classico spritz che conquista al primo sorso. Il Bitter Sarandrea, con le sue note erbacee, sposa un Prosecco Valdobbiadene e la vivacità della tonica Limestone. Fresco, effervescente, intrigante. Da servire in calice balloon con ghiaccio e scorza d'arancia.

NIENTE DI CHE

Il nome è una provocazione, perché questo drink colpisce. Old Gin Sarandrea, il liquore artigianale "Niente", un goccio di lime fresco e tonica: il risultato è un cocktail ironico, agrumato e sorprendente. Da servire in bicchiere alto con ghiaccio e foglia di menta.

BIT-GENERATION

Una celebrazione del gusto amaro, come piace alle nuove generazioni: Genziana Sarandrea, Bitter Sarandrea e tonica. Il risultato? Un bitter tonic deciso ma elegante, perfetto come aperitivo "di pensiero". Servire con ghiaccio, scorzetta di limone e, se piace, una goccia di agave a bordo bicchiere

Cocktail che diventano stile, linguaggio, visione. Ogni composizione è un gesto contemporaneo che valorizza il patrimonio aromatico ciociaro, pronto a dialogare con il gusto metropolitano di Roma.

A rendere ancora più speciale la serata è stata l'accoglienza impeccabile di Dino Capogna, imprenditore visionario che ha saputo creare un vero ecosistema del gusto con Naturasì e il bistrot bio adiacente. Piatti curati, selezione vinicola rigorosamente biologica, attenzione ai dettagli: tutto ha contribuito a creare un'atmosfera calda e autentica, dove il sapore della serata ha trovato la sua cornice ideale.

E chissà che da questa bella sinergia non possa nascere, già in autunno, un piccolo angolo dedicato ai prodotti ciociari all'interno del punto vendita Naturasì di Trastevere. Sarebbe un modo semplice ma potente per raccontare,

anche a Roma, la nostra terra e le sue eccellenze biologiche. Ciociaria&Cucina è pronta a fare la sua parte — con entusiasmo, rispetto e la solita voglia di far conoscere ciò che davvero vale. Perché quando Roma chiama, noi rispondiamo con il cuore.

Marco e Alessandra Sarandrea, con la loro presenza gentile e costante, hanno dimostrato ancora una volta quanto sia importante promuovere il territorio con competenza e amore. I loro prodotti non sono solo eccellenze artigianali, ma ambasciatori della Ciociaria nel mondo, capaci di parlare a chi cerca autenticità, qualità e una storia vera da bere.

Una serata romana, sei cocktail firmati Sarandrea, un giovane talento che sa emozionare, un'azienda che continua a raccontare la sua terra con eleganza e visione. E noi, felici di esserci stati per brindare — ancora una volta — al futuro.



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

ANTISPRECO ALIMENTARE

REDAZIONE DEL GUSTO



**Se arrivano i dazi...
noi rispondiamo con le ricette**

L'ANTISPRECO COME ATTO D'AMORE

Contro i rincari, cuciniamo resistenza. Noi di Ciociaria&Cucina continuiamo a parlare di stagionalità, produttori locali e piatti buoni anche per il portafogli.

Il futuro ha già bussato alle nostre cucine — e non porta buone notizie: i dazi imposti dagli Stati Uniti rischiano di far lievitare i prezzi di molti alimenti. Alcune aziende italiane, per restare a galla, potrebbero scaricare i costi sui consumatori. Cosa significa? Che mangiare bene potrebbe diventare un lusso. Ma non per chi sa scegliere con intelligenza: chi segue la natura, chi valorizza i territori, chi sa trasformare un ingrediente dimenticato in un piatto memorabile. Lo diciamo da sempre: il cibo è cultura, salute, identità. Ma è anche una forma di resistenza. Quando i prezzi aumentano, la risposta è la creatività. È la ricetta che nasce da una buccia, da un pane raffermo, da una zucchina troppo matura. È l'amore per la terra che ci insegna a rispettarla, prima ancora di consumarla.

L'ANTISPRECO NON È UNA MODA. È UNA SCELTA CIVILE

Ogni piatto che raccontiamo, ogni suggerimento che pubblichiamo, è un invito alla consapevolezza: non serve spendere di più per nutrirti meglio. Serve pensare meglio, agire con intelligenza, riallacciare il rapporto con la terra.

Lo facciamo ogni giorno con le nostre rubriche, con gli chef che ci accompagnano, con idee semplici ma potenti. E se le aziende non potranno più garantire accessibilità, noi metteremo ancora più valore in parole come “stagionalità”, “km 0”, “filiera corta”. Perché la vera eccellenza non si misura in euro, ma nella sua capacità di nutrire davvero.

Le nostre ricette parlano chiaro

Ogni settimana sul sito trovi idee che salvano gusto ed economia domestica:

- Marmellate di bucce d'anguria
- Insalate con pane tostato e verdure estive
- Cous cous svuotafriço
- Polpette di legumi avanzati

Ricette semplici, fresche, gustose.

Perché oggi più che mai, il benessere comincia dalla consapevolezza.

L'arte del recupero: quando il cibo diventa memoria

Nel piatto finisce spesso la storia di chi siamo.

Un tempo, le bucce si mettevano nel brodo, il pane avanzato diventava pappa al pomodoro, e nessuno buttava via le foglie del sedano.

Erano gesti normali, tramandati.

Oggi li chiamiamo “antispreco”, ma in realtà sono sapienza antica, che torna a vivere nei gesti degli chef e nei consigli delle nonne.

Vedere potenzialità dove altri vedono scarti: è questa la chiave. Ogni ricetta di recupero è un atto poetico: perché salva, trasforma, reinventa.

Sostenibilità a tavola: la cucina come atto politico

In un mondo dove il consumo sfrenato impoverisce e il cibo costa sempre di più, cucinare con ciò che abbiamo è un gesto rivoluzionario. Significa scegliere meno e meglio. Sostenere i piccoli produttori.

Valorizzare ciò che la stagione offre, senza rincorrere l'inutile.

Questa è la vera sostenibilità.

Quella che parte dal piatto e arriva al pianeta. Cinque ricette antispreco da salvare, cucinare, amare. Dall'aperitivo al dolce, un menu da gustare a Ferragosto.

- Verdure dimenticate? Falle rinascere con questo contorno al forno
- Spaghetti cremosi alle zucchine con polpette vegetariane
- Insalata di tonno e avocado: il secondo leggero che salva il frigo
- Verdure dimenticate? Falle rinascere con questo contorno al forno
- Dolce al cucchiaino e crumble di biscotti

Continua a leggere per scoprire le nostre 5 ricette antispreco, dal cuore al piatto.

Un movimento che cresce, una tavola che resiste

Non è solo una questione economica. È una questione di valori.

L'antispreco è un atto d'amore verso la terra, verso chi produce, verso chi verrà dopo di noi.

Ecco perché continueremo, con ogni edizione del nostro magazine, a proporre idee, ricette e riflessioni per non lasciare indietro nessuno.

Perché il cibo è vita.

E la vita non si butta.

CROSTONI ANTISPRECO: L'APERITIVO CHE SALVA IL PANE RAFFERMO

C'è un profumo che parla di casa, forno acceso e creatività: quello del pane che torna in vita con una nuova ricetta. Questi crostoni con uovo al forno sono la soluzione perfetta per recuperare il pane casereccio ormai rafferma, trasformandolo in un antipasto sfizioso o una colazione salata che non si dimentica.

Un piatto antispreco, sì, ma anche un invito a sperimentare: basta un uovo, qualche aroma e tutto ciò che la dispensa offre per portare a tavola un piccolo capolavoro.

INGREDIENTI PER 4 CROSTONI

- 4 fette di pane rafferma (pugliese o casereccio) • 4 uova • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Timo e origano q.b. • Acciughe sott'olio (facoltative) • Salsa di pomodoro o pomodori freschi a fettine • Peperoncino q.b. • Sale e pepe • q.b.

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a 180°C.

Con un coppapasta o un bicchiere, crea un foro centrale nelle fette di pane.

Disponi le fette su una teglia foderata con carta forno.

Rompi un uovo nel centro di ogni crostone.

Condisci con un filo d'olio, un pizzico di sale, pepe, erbette a piacere e, se gradite, acciughe sminuzzate o una cucchiata di salsa di

pomodoro.

Inforna per circa 30 minuti per un uovo ben cotto, o 20 se preferisci il tuorlo morbido.

Una volta sformati, guarnisci con un battuto aromatico o un filo d'olio al peperoncino. Servi caldi.

Un piatto versatile, sano e delizioso che ci ricorda quanto la semplicità possa essere gourmet. E che il pane, anche se rafferma, può essere ancora protagonista.

SPAGHETTI CREMOSI ALLE ZUCCHINE

Un'idea semplice ma creativa per trasformare ciò che hai già in casa in una coccola estiva, leggera e piena di carattere. La dolcezza delle zucchine incontra la forza aromatica del basilico, la cremosità del Grana e il croccante delle noci e dei pinoli tostati. Il risultato? Un piatto etico, gustoso e perfetto anche per chi segue una dieta vegetariana.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di spaghetti
- 2 zucchine
- 1 confezione di polpette vegane (soia e frumento)
- 50 ml di latte di mandorla
- 4 cucchiaini di formaggio Grana grattugiato
- 20 g di frutta secca mista (pinoli, mandorle, noci)
- pane rafferma
- olio extravergine di oliva
- sale
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino fresco a piacere
- Basilico fresco



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



PREPARAZIONE

Prepara le zucchine: lavale, tagliale a cubetti e falle saltare a fuoco vivo in padella con un filo d'olio. Aggiusta di sale.

Crea la crema: frulla le zucchine con il latte di mandorla, l'aglio, il peperoncino, qualche foglia di basilico e il formaggio grattugiato.

Tosta le briciole: trita finemente il pane raffermo con la frutta secca. Scalda una padella con un filo d'olio e fai tostare fino a ottenere una consistenza croccante.

Cuoci la pasta: lessa gli spaghetti in acqua salata, scolandoli al dente. Conserva un po' d'acqua di cottura.

Manteca e servi: salta la pasta in padella con la crema di zucchine, aggiungendo acqua di cottura se necessario. Impiatta con le polpette, le briciole croccanti e foglioline di basilico.

Un primo vegetariano fresco, antispreco e goloso che sa farsi ricordare.

INSALATA DI TONNO E AVOCADO: IL SECONDO LEGGERO CHE SALVA IL FRIGO

Chi ha detto che un piatto antispreco non possa essere anche raffinato e colorato? Questa insalata nasce proprio così: dall'idea di recuperare l'avocado maturo e qualche verdura dimenticata in frigo, trasformandoli in un piatto fresco, nutriente e pronto in pochi minuti. Il tonno aggiunge sapidità, mentre mela e finocchio regalano croccantezza e note aromatiche. Un piatto versatile che puoi servire come antipasto estivo o come secondo piatto leggero e bilanciato.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 4 fette di pane raffermo (pugliese o casereccio) • 80 g di tonno sott'olio, sgocciolato • 50 g di avocado maturo • 100 g di finocchio fresco • ½ mela (meglio se verde o acidula) • 80 g di lattughino o misticanza • 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva • Succo di limone • Sale

PREPARAZIONE

Lavate e affettate finemente il finocchio.

Tagliate a cubetti l'avocado e la mela (privandola della buccia se preferite).

Lavate con cura il lattughino e asciugatelo.

In una ciotola capiente disponete l'insalata, il finocchio, la mela e l'avocado.

Condite con un filo d'olio extravergine, succo di limone e un pizzico di sale.

Completate il piatto aggiungendo il tonno sgocciolato e servite subito, magari con qualche seme misto o una spolverata di pepe.

Un piatto furbo, veloce e senza sprechi, che unisce freschezza, colore e sapore. Perfetto per chi ama mangiare bene con leggerezza.



VERDURE DIMENTICATE? FALLE RINASCERE CON QUESTO CONTORNO AL FORNO

Basta un po' di creatività per trasformarle in un contorno profumato, croccante e pieno di gusto.

Un piatto facile, economico e zero sprechi, da gustare caldo o a temperatura ambiente, perfetto per accompagnare secondi di carne, pesce o piatti vegetariani.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 1 zucchina • 1 melanzana • 1 peperone • 1 cipolla rossa • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • Sale e pepe • Per il pangrattato profumato: • 4 cucchiaini di pangrattato ricavato da pane raffermo • 1 cucchiaino di origano • Buccia grattugiata di mezzo limone • 1 cucchiaino di prezzemolo tritato (o basilico) • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Lava e taglia le verdure a tocchetti o a fettine sottili, cercando di uniformare le dimensioni per una cottura omogenea. Disponile su una teglia rivestita di carta forno, condisci con un filo d'olio, sale e pepe, e mescola bene.

In una ciotola, prepara il pangrattato profumato: mescola il pangrattato con olio, erbe, scorza di limone e origano. Spolvera il mix sopra le verdure e inforna a 190°C per circa 30-35 minuti, fino a doratura croccante. Servi il contorno caldo o tiepido, magari accompagnato da uno yogurt greco o una salsa leggera. Un contorno antispreco dal sapore estivo, facile da preparare e ideale per recuperare le verdure che stanno per rovinarsi. Profumato, leggero e croccante: così il frigo resta pulito e la tavola gustosa!

DOLCE AL CUCCHIAIO E CRUMBLE DI BISCOTTI

Il dessert furbo che non spreca nulla e conquista tutti

L'estate regala frutta succosa e dolce, ma a volte ce ne dimentichiamo in frigo o in fruttiera... e si ammorbidisce troppo. Facile, veloce, leggero e senza cottura: perfetto per Ferragosto e le merende d'agosto!

INGREDIENTI PER 4 BICCHIERI

4 fette di pane raffermo (pugliese o casereccio) • 3 pesche mature (o albicocche, prugne, fragole...) • 200 g di yogurt o ricotta fresca • 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'agave • 6-8 biscotti secchi avanzati (tipo digestive, oro saiwa o integrali) • Succo di mezzo limone • Qualche foglia di menta (facoltativa) • Cannella o vaniglia a piacere

PREPARAZIONE

Lava e taglia la frutta a pezzetti, aggiungi il succo di limone, un pizzico di cannella o vaniglia e lascia macerare 10 minuti. In una ciotola, mescola lo yogurt con il miele fino a ottenere una crema vellutata.

In un mixer o a mano, sbriciola i biscotti in modo grossolano: diventeranno il tuo crumble croccante.

Componi i bicchieri alternando: uno strato di crema, uno di frutta marinata, uno di crumble. Ripeti.

Decora con qualche fogliolina di menta fresca e servi subito, oppure conserva in frigo fino al momento del dolce.

Un dolce antispreco, senza cottura, da servire in bicchiere con frutta matura e biscotti avanzati. Fresco, colorato e leggero: il dessert perfetto per chiudere il Ferragosto con dolcezza... e intelligenza!





I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.

Isola del Liri

Via Verdi, 23



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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

A scenic sunset over a body of water, with a wine glass in the foreground. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The sky is filled with soft, colorful clouds. The water reflects the light from the sun. In the foreground, a wine glass filled with white wine is positioned on a table. The background shows a dark silhouette of a tree and a distant shoreline.

I VINI DELL'ESTATE racconti sotto le stelle

6 etichette selezionate per chi cerca stile e leggerezza nel calice

ALESSIA MIRONE

L'estate, da sempre, impone al vino un cambio di passo. Non bastano aromaticità e acidità per decretare la riuscita di un calice: ciò che si cerca nei mesi più caldi – soprattutto con l'arrivo di Ferragosto – è **equilibrio, immediatezza e coerenza con il contesto.**

La temperatura, l'umidità, la convivialità più informale e i piatti tipici della cucina estiva richiedono vini capaci di integrarsi armonicamente. E questo non vuol dire "semplicità" o rinuncia alla qualità, anzi. Significa selezionare bottiglie che sappiano essere **versatili, riconoscibili e territoriali**, senza appesantire il palato o l'esperienza.

Nel mio lavoro quotidiano nel mondo del vino, noto una sempre maggiore consapevolezza da parte dei consumatori: cresce la richiesta di

vini **organici, non filtrati, leggeri nel corpo ma ricchi di espressione**, che possano accompagnare sia un pranzo all'aperto che un aperitivo dopo il mare.

Ecco perché con **Daniele Attini**, guida dell'Enoteca MIDA, abbiamo selezionato **sei etichette che incarnano perfettamente lo spirito dell'estate.** Sei vini, pensati per rispondere alle esigenze di chi cerca **freschezza, qualità, identità**, in un periodo dell'anno in cui il vino deve "funzionare" nel contesto: caldo, convivialità, leggerezza.

Non troverete qui bottiglie costruite per stupire o per restare in cantina anni: questi sono **vini vivi, dinamici, sinceri**, da bere ora. Vini che esprimono la stagione e si adattano ai suoi ritmi, tra un pranzo sotto il pergolato e una sera d'agosto che chiude una giornata di sole.



I SEI VINI DELL'ENOTECA MIDA PER L'ESTATE

La selezione di questi sei vini nasce da un'idea chiara: offrire bottiglie che non siano semplicemente "estive", ma che esprimano **una storia, un'identità enologica coerente con la stagione e con il gusto contemporaneo.** Ogni etichetta è stata scelta per le sue caratteristiche organolettiche, ma anche per il valore del progetto che rappresenta: cantine attente al territorio, al lavoro in vigna, al rispetto delle uve e del consumatore.

Dal Lazio alla Sardegna, dal Trentino all'Alto Adige, passando per il cuore del Veronese, questi sei vini parlano lingue diverse, ma con un **obiettivo comune**: regalare un'esperienza di beva autentica, conviviale e consapevole.



6 VINI SELEZIONATI PER
CHI CERCA STILE E
LEGGEREZZA NEL CALICE



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

FRESCO DI MASI ROSSO – MASI AGRICOLA



Verona IGT – Biologico, non filtrato

Tra i rossi-rosati più sorprendenti dell'estate, Fresco di Masi Rosso si distingue per la sua immediatezza e autenticità.

Nasce nelle colline veronesi dalla sapiente vinificazione di uve Corvina, coltivate secondo principi biologici. Non è un rosso strutturato, né un rosato convenzionale: è un vino “ibrido” che guarda al futuro, ma con profondo rispetto per la tradizione. Il suo colore rubino brillante anticipa profumi di ciliegia, frutti rossi freschi e una leggera nota erbacea. In bocca è morbido, ma con un finale asciutto, bilanciato e rinfrescante.

Perfetto per: una grigliata leggera, taglieri di salumi freschi o una parmigiana di melanzane.

Ottimo compagno quando serve un rosso “estivo”: servito leggermente fresco, capace di sostenere il pasto senza appesantire.



FRESCO DI MASI BIANCO – MASI AGRICOLA



Verona IGT – Biologico, non filtrato

Frutto di uve Garganega e Chardonnay, coltivate secondo agricoltura biologica, questo bianco non filtrato rappresenta una delle novità più intelligenti dell'enologia estiva. È limpido nei profumi, opalescente nel colore, sincero nel sorso. Al naso dominano fiori bianchi, pesca, agrumi e una sottile nota mandorlata. La vinificazione in acciaio e la totale assenza di chiarifiche lo rendono un vino “vivo”, dinamico, da bere subito.

Perfetto per: piatti vegetariani, crudi di pesce, cous cous estivo.

Pensato per esaltare i sapori leggeri e naturali della cucina d'estate: unisce freschezza e complessità, senza sovrastrutture.

BRUT – LA COLLINA DEI CILIEGI



Vino Spumante – Metodo Charmat

Non può mancare, nei giorni più caldi, una bollicina elegante e verticale, capace di accompagnare ogni fase del pasto o aprire con stile un brindisi di Ferragosto.

Il Brut della Collina dei Ciliegi è uno spumante ottenuto con metodo Charmat da uve autoctone del Veronese. L'azienda lavora su una collina che un tempo ospitava ciliegi secolari, oggi trasformata in vigneto, mantenendo intatta la vocazione del suolo e il legame con la natura.

Nel calice si presenta con un perlage fine, vivace, e un bouquet che mescola note di mela verde, biancospino e scorza di limone. In bocca è secco, pulito, con una bollicina ben integrata e una chiusura agrumata e sapida.

Perfetto per: antipasti di pesce, frittture leggere, aperitivi estivi.

Perfetto per dare un tono brillante e versatile a ogni aperitivo all'aperto: fresco, versatile, mette tutti d'accordo con eleganza.



COSTAMOLINO VERMENTINO DI SARDEGNA DOC – ARGIOLAS



Vermentino 100% – Sardegna

Il Costamolino è uno di quei vini che raccontano la Sardegna nel modo più autentico: sapidità marina, profumi mediterranei e una struttura elegante, senza mai perdere freschezza.

Prodotto dalla storica cantina Argiolas, simbolo della viticoltura sarda nel mondo, nasce da uve Vermentino coltivate su terreni calcarei e sabbiosi, accarezzati dai venti salmastri del Campidano.

Il naso è ampio: fiori di campo, salvia, frutta bianca, con una punta di macchia mediterranea. Il sorso è lineare, salino, con un finale lungo e armonico.

Perfetto per: piatti di mare, insalate di riso, carni bianche alla griglia. L'essenza del Mediterraneo nel bicchiere, da portare ovunque ci sia voglia di mare: porta in tavola il profumo del mare, senza pesare mai.

CAPOLEMOLE BIANCO – MARCO CARPINETI



Bellone e Malvasia – Lazio Biologico

Parlare di Capolemole Bianco significa raccontare un angolo di Lazio enologico coraggioso e autentico.

Marco Carpineti, pioniere della viticoltura biodinamica nella zona di Cori, firma questo blend di Bellone e Malvasia da uve biologiche, lavorate con attenzione estrema alla pulizia e alla vitalità del vino.

Al naso colpisce per intensità: fiori gialli, albicocca, spezie dolci e un sottofondo minerale che ritorna al palato. L'ingresso è avvolgente, la beva fresca e persistente, con una chiusura lievemente sapida.

Perfetto per: primi piatti con verdure, formaggi freschi, zuppe fredde. Un bianco di carattere per chi cerca autenticità anche sotto l'ombrellone: perché è un vino che coniuga anima territoriale e modernità.

PFEFFERER PINK – COLTERENZIO



Blend di vitigni aromatici – Alto Adige

Chiude la selezione un rosato profumato, gentile ma deciso, prodotto dalla cooperativa Colterenzio, una delle realtà più dinamiche dell'Alto Adige.

Il Pfefferer Pink è un vino ottenuto da un mix di uve aromatiche tra cui Schiava e Moscato Rosa, che conferiscono a questo rosé un profilo olfattivo intenso e inconfondibile.

Il nome "Pfefferer" deriva da una varietà di Moscato con un caratteristico profumo speziato ("pepato"), che si ritrova anche nel bicchiere: rosa canina, fragoline, pepe bianco e pompelmo rosa.

La beva è dissetante, fine, con un finale asciutto e floreale.

Perfetto per: tartare di salmone, carpacci estivi, pizza gourmet.

Il rosato ideale per serate rilassate, picnic al tramonto e cene improvvisate: il rosato fresco che piace anche a chi non beve rosati.

Spero che questi sei vini possano accompagnarvi nelle vostre sere d'agosto, con la leggerezza di un sorso ben scelto e il piacere di una compagnia autentica. Ferragosto è da sempre un momento simbolico dell'estate italiana: conviviale, luminoso, spontaneo. È il giorno perfetto per brindare con vini che sanno stare al passo con la stagione, ma anche con i vostri gusti e i vostri piatti.

Vi invito a scoprire questi e tanti altri vini selezionati con cura all'**Enoteca MIDA** di Ferentino: un luogo dove la passione per il vino incontra la competenza, e dove ogni etichetta è scelta per raccontare qualcosa. Che sia un bianco minerale, un rosato aromatico o una bollicina da condividere, il vino giusto esiste: bisogna solo saperlo incontrare.

Buon Ferragosto e buona estate



RISTORIMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com



**MORETTI
FORNI**

The SmartBaking Company®

**RISTORIMPIANTI:
LA TECNOLOGIA AL
SERVIZIO DEI VERI
PROFESSIONISTI**

Un'esperienza di cottura esclusiva
con i nostri Chef Ambassador e i forni
Neapolis, serieX, serieS e serieT

Per info e prenotazioni **RISTORIMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



IRINOX
The Freshness Company®



PIZZA PROFESSIONALE, QUESTIONE DI FORNI

Tecnologia, efficienza e precisione: la qualità della pizza parte da una scelta strategica

REDAZIONE TECHNOLOGY

La pizza è un simbolo universale, ma dietro la sua apparente semplicità si nasconde una verità che ogni professionista conosce bene: la differenza si fa in cottura. In un settore dove ogni dettaglio conta, il forno non è solo uno strumento, ma un alleato strategico. Affidabilità, controllo della temperatura, efficienza energetica, velocità e costanza nei risultati sono le caratteristiche che definiscono un forno professionale all'altezza delle sfide di oggi.

Ristor Impianti, da anni punto di riferimento per le attrezzature da cucina in ambito professionale, ha scelto di collaborare con aziende leader del settore come Moretti Forni, per offrire soluzioni tecnologiche che esaltano la qualità del prodotto finale e ottimizzano ogni fase del lavoro.

Le linee di forni Moretti Forni: innovazione al servizio dei pizzaioli

Nel mondo della pizza professionale, il forno è il cuore pulsante della cucina. Scegliere quello giusto significa migliorare produttività, qualità e sostenibilità. Le soluzioni proposte da Moretti Forni – azienda di riferimento nel settore – rispondono alle diverse esigenze con linee affidabili, moderne e performanti.

Neapolis è il forno elettrico pensato per la pizza napoletana: raggiunge temperature elevatissime con consumi ridotti e grande costanza. Ideale per chi punta su qualità e velocità, anche in spazi ridotti.

Serie S è la gamma modulare più efficiente, capace di ridurre i consumi fino al 35%. Adatta a ogni tipo di locale, garantisce resa produttiva e ottimizzazione energetica.

Serie T offre invece una soluzione perfetta per la ristorazione veloce: il forno a nastro assicura continuità operativa, precisione e semplicità

d'uso, anche nei picchi di lavoro.

Serie P e iDeck, infine, sono scelte classiche ma sempre attuali, ideali per chi cerca affidabilità, robustezza e facilità d'uso, senza rinunciare alla qualità di cottura.

Perché scegliere la tecnologia giusta fa la differenza

Ogni forno ha la sua identità e risponde a esigenze specifiche. Ecco perché Ristor Impianti accompagna ogni cliente nella scelta consapevole e personalizzata dell'attrezzatura, valutando insieme fattori come il tipo di pizza proposta, il volume giornaliero, lo spazio disponibile e gli obiettivi di produttività. Un forno scelto bene è un investimento che migliora le performance della cucina, la soddisfazione del cliente e l'efficienza del personale.

La pizza è arte, ma anche tecnica. E quando la tecnica si affida a tecnologie all'avanguardia come quelle di Moretti Forni, supportate dalla competenza di Ristor Impianti, il risultato è garantito. Che si tratti di un locale gourmet o di una pizzeria a flusso continuo, esiste un forno perfetto per ogni realtà. E noi siamo qui per aiutarvi a trovarlo.





Simone Taglienti

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



Simone Taglienti, vent'anni di evoluzione

REDAZIONE DEL GUSTO

Quando la redazione ha deciso di dedicarti questo articolo ho sorriso.

Perché sì, vent'anni di Luppolo e Farina andavano raccontati. Ma io, da spettatore privilegiato del tuo cammino, sentivo che dovevo aggiungere qualcosa. Un pensiero, un augurio, un applauso sincero.

Ti ho visto costruire, cercare, ascoltare. Ti ho visto mettere le mani nella farina con rispetto e nella materia prima con una visione chiara.

In un mondo in cui si corre dietro alle mode, tu hai fatto una scelta diversa: hai fatto della pizza una forma di cultura, con impasti che parlano di te, di tecnica, di verità.

E allora niente retorica, solo un brindisi (birra artigianale, ovviamente) al professionista che sei.

E un abbraccio al ragazzo che non ha mai perso di vista il fuoco buono da cui tutto è iniziato.

Buon compleanno, Simone. Che i prossimi vent'anni siano ancora più tuoi.

PS: comunque la tua pizza senza glutine è più buona di certe pizze col glutine in giro. Lo dovevo dire.

Alfio Mirone

Nel cuore di Isola del Liri, **Simone Taglienti** festeggia vent'anni dall'apertura del suo primo locale. Due decenni di lavoro che hanno trasformato Luppolo e Farina in una delle pizzerie più autorevoli del Lazio, e non solo.

Fin dagli inizi, Simone ha costruito il suo percorso su una filosofia precisa: la **pizza è cultura del prodotto, equilibrio tecnico, consapevolezza gastronomica.**

Ogni suo impasto è il risultato di uno studio attento: **lievitazioni lunghe, fermentazioni controllate, farine selezionate e – con un'intuizione pionieristica – birra artigianale nell'impasto.** Scelte che hanno reso le sue pizze leggere, digeribili e capaci di raccontare un territorio con stile personale.

Nel tempo, Simone ha affinato ogni dettaglio: ha introdotto una **carta degli oli extravergine** per valorizzare gli abbinamenti, ha selezionato birre e vini con coerenza e sensibilità, creando un'esperienza gastronomica completa e mai banale.

Ma è la **pizza** – quella che esce ogni giorno dal suo forno – il vero manifesto della sua visione. **Impasti eleganti, strutture croccanti e scioglievoli, condimenti calibrati con intelligenza e gusto.** Un'idea di cucina che fonde tradizione italiana e linguaggio contemporaneo.

Le sue pizze sono considerate da molti vere

opere d'arte del gusto, riconoscibili per firma e identità, capaci di coniugare bellezza visiva e profondità organolettica.

Simone Taglienti non è solo un pizzaiolo di talento: è un professionista rigoroso, un interprete moderno del concetto di pizzeria d'autore.

E Luppolo e Farina è oggi un punto di riferimento, dove la qualità non è una promessa, ma un fatto. Vent'anni di lavoro vero. Vent'anni di pizza con anima.



Responsabilità

Quando la pioggia incontra l'assenza di coscienza

PAOLA PISANO

Ci sono parole che non si scrivono: si sentono.

Ci sono storie che non si leggono: si attraversano.

Quella di Paola, questo mese, è una di quelle.

Nel suo racconto c'è l'eco di uno shock culturale, ma anche la dolcezza di chi ha saputo farsi ponte tra mondi. C'è la cronaca di una tragedia che non fa notizia per il numero dei morti, ma per il silenzio che lascia dietro ogni porta, in ogni casa, in ogni volto conosciuto. C'è la rabbia giusta e necessaria verso un sistema che ha dimenticato il significato profondo di una parola tanto semplice quanto dimenticata: responsabilità.

Leggerla è come specchiarsi: ci ricorda quanto sia fragile la nostra esistenza quando viene messa nelle mani sbagliate.

Ma ci ricorda anche che esiste un'altra parola, sorella della prima, che può ancora salvarci: coscienza.

E chi scrive con questa intensità, come fa Paola ogni volta, ci aiuta a non perderla

Alfio Mirone

Due valigie, appena sposata e lasciandomi alle spalle la mia vita a Buenos Aires, era l'inverno del 2002. Così è avvenuto il mio primo contatto con Kerrville, Texas. È stato uno shock culturale. Da Buenos Aires, una città di 15 milioni di abitanti, a questo paesino nel mezzo del Texas, con appena 20.000 abitanti (a quei tempi). Questo paese mi sembrava uscito da un film western. Era l'opposto di tutto ciò che avevo vissuto fino ad allora. Un paese di ritmo lento, dove i negozi chiudevano presto, dove tutti si conoscevano, dove ogni cognome portava con sé una storia. Ho visto i miei primi cowboy e miei primi stivali e uno stile di vita completamente diverso. La gente non chiudeva le porte, non bloccava le auto, c'era silenzio, le strade erano vuote, e nessuno camminava.

Non so neanche come iniziare questo scritto, la verità. Il dolore è troppo vicino, troppo vivo. Kerrville non è solo un nome su una mappa: è la terra della mia famiglia americana, dei miei

suoceri, dove è cresciuto mio marito, dove vivono ancora oggi i suoi fratelli. È un luogo che conosco e che visito ogni anno per passare il Giorno del Ringraziamento con la famiglia. Il 4 luglio, mentre gli Stati Uniti accendevano fuochi d'artificio, a Kerrville l'acqua inghiottiva vite. Una piena improvvisa ha travolto un campo estivo, ha portato via bambini, giovani, madri, padri, nonni. Il dolore non è una cifra di 135 persone. Sono i loro vicini. È la donna che faceva carità da più di quindici anni nella chiesa locale vicina a mia suocera. È l'amico di mio cognato e sua moglie e figli.

Il dolore è ovunque, in ogni angolo di questa piccola comunità che non dimenticherà mai questo giorno. Questa tragedia non è stata solo causata dalla pioggia. La pioggia è naturale, ma la mancanza di preparazione non lo è. Negli ultimi anni, i fondi destinati alla prevenzione delle inondazioni e alla sicurezza pubblica sono stati ridotti. Le infrastrutture sono rimaste



fragili. I sistemi di allerta insufficienti. E chi ha il potere di proteggere ha scelto, più o meno consapevolmente, di non farlo. In questi casi, la morte non è un fatto neutro. È il risultato di priorità sbagliate. È una conseguenza politica. Quando si scelgono politiche, non importa il partito, il colore, l'ideologia, che mettono in pericolo la sicurezza delle persone, è un atto politico. Ci dividono, ci mettono gli uni contro gli altri, alimentano il sospetto e la rabbia, ma moriamo tutti uguali. Moriamo per politiche idiote. Sotto l'acqua, sotto le macerie, sotto i crolli che si potevano evitare, sotto i colpi di arma da fuoco in una scuola. E allora non si può parlare solo di sfortuna. Bisogna avere il coraggio di dire: è anche responsabilità. Responsabilità

di chi ha tagliato fondi alla prevenzione. Di chi ha potere e lo usa per proteggere interessi, ma non vite. Responsabilità in cui e come votiamo, cosa vogliamo per nostro futuro. Siamo veloci nella carità, lenti nella prevenzione; appassionati nella colpa e timidi nella riforma. Finché non accetteremo che la prevenzione (in tutti ambiti) è un bene collettivo e non un lusso, continueremo a contare morti con la stessa, feroce regolarità con cui il fiume Guadalupe tracima. La vera domanda oggi non è chi pagherà il conto politico, ma come evitare che noi cittadini paghiamo con la pelle a futuro.

Pace ti chiedo, o fiume, pace, pace/ Peace, I ask of thee, O river, peace, peace

Glendora Gosling





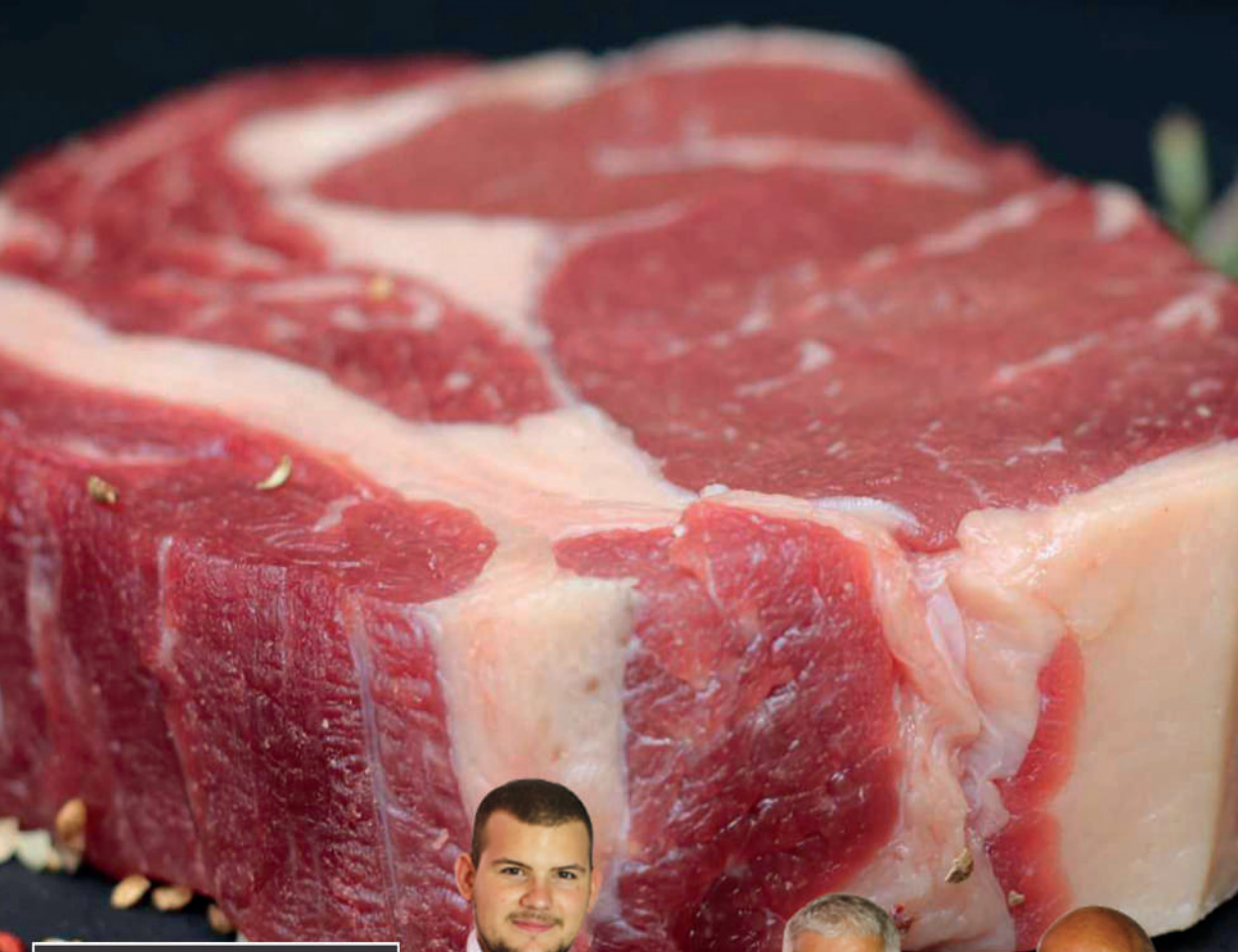
CANTINA COMINIUM

ALVITO

l'amore ^{corona} per la terra.

Via San Ritinto, s.n.c.
03041, Alvito (FR)
349 850 1730
www.cantinacominium.com





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



COSTATA DI SCOTTONA ALLA BRACE CON BURRO ALLE ERBE E SALE AFFUMICATO

Quando il Ferragosto si fa fuoco, carne e magia gourmet

di STELLA DEL MORRONE - MACELLERIA LA CAR, PATRICA

C'è un momento, a Ferragosto, in cui il tempo rallenta e il profumo della brace si mescola all'aria d'estate. In quell'istante nasce un rito antico e moderno, dove la carne non è solo alimento ma celebrazione. Per chi ama la carne vera, quella che racconta un territorio e una macelleria fatta di scelte e mani sapienti, Giovanni Fedeli e Stella del Morrone propongono un capolavoro semplice ed elegante: la costata di scottona alla brace, nobilitata da un burro aromatizzato alle erbe e da un pizzico di sale affumicato.

Un piatto essenziale e sontuoso, che unisce il fuoco al sapore, e trasforma ogni grigliata in un'esperienza di gusto indelebile.



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 1 costata di scottona da circa 800 g (alta almeno 3 dita) • 1 noce abbondante di burro di qualità • 1 rametto di rosmarino • 1 rametto di timo • 1 spicchio d'aglio (facoltativo) • sale affumicato q.b. • pepe nero in grani • olio extravergine di oliva (pochissimo, per la finitura)

PREPARAZIONE

In una ciotola lavora il burro morbido con le foglie tritate finemente di rosmarino e timo. Se vuoi, aggiungi anche mezzo spicchio d'aglio schiacciato. Dai al burro la forma di un cilindro, avvolgilo nella pellicola e lascialo in frigorifero a rassodare (anche il giorno prima).

Tira fuori la costata almeno **1 ora prima della cottura**. Tamponala con carta da cucina e massaggiala con un pizzico di pepe nero pestato al mortaio.

Scalda la griglia (o la brace) al massimo.

Cuoci la costata 4-5 minuti per lato se ti piace al sangue, altrimenti aumenta leggermente i tempi. **Non bucarla mai con la forchetta.** Alla fine, rosola anche i bordi.

Togli la carne dalla brace e lasciala riposare su un **tagliere per 5 minuti**, coperta con un foglio di alluminio. Aggiungi sopra una fetta del burro alle erbe e un pizzico di **sale affumicato**. Il calore la farà sciogliere, profumando la carne.

Un taglio nobile, il fuoco giusto e l'equilibrio perfetto tra rusticità e raffinatezza. La **costata di scottona con burro alle erbe** firmata Stella del Morrone è il piatto di Ferragosto che conquista cuori (e palati) alla prima forchettata.

IL SOLE DI AGOSTO

Fusilloni alla caponata e fiori croccanti

PAMELA LICCARDO



Pamela Liccardo torna sulle pagine del nostro magazine con un piatto che è luce, colore, intensità: un tributo all'estate e al suo cuore caldo e saporito.

I suoi Fusilloni sono un racconto composto da strati, contrasti, gesti precisi. La caponata di verdure, alleggerita e attuale, incontra due salse vellutate di peperoni – rossa e gialla – che si incrociano come pennellate su una tela. Il fondo di verdure arrosto, ridotto con pazienza e passione, avvolge il tutto con profondità.

In ogni scelta di Pamela c'è una storia, un'armonia, un equilibrio. C'è la narrazione di una cucina che non ha paura di essere intensa, ma che cerca sempre la leggerezza giusta. C'è il piacere dell'estetica, dell'artigianalità, della cucina pensata per lasciare il segno.

Con questo ritorno, la sua firma torna a farsi sentire forte e chiara. Un ritorno atteso, che sa di estate e di bellezza.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per la caponata di verdure

1 melanzana
1 zuccina
1 peperone rosso
1 peperone giallo
1 costa di sedano
Mezza cipolla
80 g di pomodori misti
50 g di olive verdi denocciolate
30 g di capperi sotto sale
1 cucchiaino di pinoli
40 g di zucchero
½ bicchiere di aceto
Olio extravergine d'oliva

Sale e pepe q.b.

Basilico fresco

Per il fondo di verdure arrosto

1 carota
1 zuccina
1 melanzana
1 costa di sedano
Mezza cipolla
10 g di aglio
130 g di scarola
15 g di concentrato di pomodoro
Olio extravergine d'oliva
Ghiaccio
Sale q.b.

Per le salse di peperoni

1 peperone rosso

1 peperone giallo
40 g di pomodorini rossi
40 g di pomodorini gialli
1 spicchio d'aglio
Sale, zucchero, olio EVO q.b.

Per i fiori croccanti

Fiori di zucca
Olio per friggere

Per mantecare la pasta

320 g di fusilloni
60 g di burro
4-6 filetti di alici sott'olio
Acqua di cottura q.b.

Per guarnire

Zeste di limone
Caviale (facoltativo)

PREPARAZIONE

Caponata di verdure

Lavate e tagliate a cubetti la melanzana. Salatela leggermente e lasciatela spurgare in un colapasta per 30 minuti.

Nel frattempo, lavate e tagliate a cubetti i peperoni e la zuccina, privandoli dei semi e filamenti.

In una padella antiaderente fate rosolare in olio EVO la cipolla e il sedano tritati. Aggiungete i peperoni e i capperi dissalati, quindi le melanzane, le olive e infine le zucchine. Cuocete per circa 6 minuti. A fuoco spento, unite i pomodori tagliati e lasciate raffreddare.

Completate la caponata con pinoli tostati, aceto, zucchero e qualche foglia di basilico fresco.

Fondo di verdure

Tagliate grossolanamente tutte le verdure. Mettetele in una teglia da forno con un filo d'olio e il concentrato di pomodoro. Mescolate bene e fate tostare a 180°C in forno ventilato per circa 60 minuti.

Trasferite tutto in una pentola con ghiaccio e acqua fredda. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco dolce per 90 minuti.

Filtrate il liquido e fatelo ridurre fino a quando

sarà concentrato di circa ¾. Regolate di sale e frullate per ottenere una salsa densa.

Salse di peperoni

In una pirofila, mettete il peperone rosso e i pomodorini rossi con aglio, olio, sale e zucchero. Cuocete in forno per 15 minuti a 180°C.

Fate lo stesso con il peperone giallo e i pomodorini gialli. Frullate separatamente, filtrate e tenete da parte le due salse.

Fiori croccanti

Private i fiori di zucca del pistillo interno. Friggeteli in olio bollente per circa 1 minuto, finché saranno croccanti. Scolate su carta assorbente.

Cottura dei fusilloni e mantecatura

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata per la metà del tempo indicato. In una padella fate sciogliere il burro con i filetti di alici. Aggiungete la pasta e il fondo di verdure, portando a cottura mantecando con acqua di cottura.

Impiattamento

Disponete nel piatto le due salse a specchio. Aggiungete i fusilloni mantecati. Completate con la caponata, i fiori croccanti, zeste di limone e, per un tocco speciale, caviale.

Fondi, Chiesa di San Pietro, campanile, XIII sec.
richiama la tipologia del campanile della chiesa di S.
Valentino a Ferentino

S. MARIA MAGGIORE DI FERENTINO E S. PIETRO DI FONDI DUE CHIESE A CONFRONTO

BIANCAMARIA VALERI

A Ferentino spicca per bellezza e maestosità il meraviglioso edificio della Chiesa di S. Maria Maggiore, chiesa costruita in stile gotico cistercense alla metà del XIII secolo. La storia dell'edificio è molto più antica; risale all'età paleocristiana, quando Dolcissima, la generosa moglie di Valerio Gaio, ricostruì nel IV secolo d. C., a sue spese, la domus ecclesiae distrutta da una violentissima persecuzione. I resti della primitiva chiesa paleocristiana e del successivo ampliamento in età altomedievale sono stati rinvenuti, in verità, molto corrotti sotto l'attuale pavimento del sacro edificio, durante i lavori di restauro degli anni 1977-1984 a cura del Ministero per i Beni Culturali e Ambientali. (cfr. *La chiesa di S. Maria Maggiore. Bellezza e Armonia*, a cura di Biancamaria e Maria Teresa Valeri, Ferentino 2022)

Scrivete Maria Teresa Valeri (in *La chiesa di S. Maria Maggiore*, cit., p. 36-37): Lo stile gotico-cistercense della chiesa di S. Maria Maggiore si rileva dalle decorazioni a beccatelli sgusciati del sottotetto e dai contrafforti a cappuccio, che rinforzano all'esterno le strutture perimetrali della chiesa nei punti di maggiore scarico dei pesi delle volte a crociera del transetto e della zona presbiteriale. Anche in facciata lo stile cistercense è ravvisabile nel tentativo riuscito di equilibrare l'andamento verticale accentuato della navata centrale mediante l'inserimento di orizzontali cornici marcapiano. Un corto tiburio ottagonale, reso aereo da ampie finestre, si imposta leggero sul tetto in corrispondenza della crociera centrale del transetto, qualificandosi quale punto di convergenza e di sintesi di tutte le linee direzionali dell'edificio: quelle verticali delle pareti e quelle oblique e orizzontali degli spioventi e del tetto.

La facciata, rivolta ad occidente, è ornata da tre rosoni, corrispondenti alle tre navate che dividono l'interno. Il rosone più grande ed elaborato è quello che dà luce alla navata centrale: raffigura una rosa stilizzata e la colonnina centrale superiore ha il capitello ornato agli angoli da quattro testine umane, nella stessa foggia del simile rosone della Chiesa di S. Francesco. Sormonta l'aerea rosa un bassorilievo in marmo bianco, che riproduce il Cristo benedicente: la raffigurazione frontale e rigida della figura sottolinea l'intento di sottolineare la ieraticità

dell'immagine e induce a datare il bassorilievo ad un periodo anteriore al completamento della chiesa gotico-cistercense, forse appartenuto all'edificio di culto ad essa precedente [F. Spesso Galletti, *Una proposta di lettura*, in "Storia della città", 1980, p. 137].

La porta centrale è ornata da un elegante protiro in marmo bianco, databile alla fine del secolo XIII. Esso è sorretto da leoni stilofori ed è decorato con elementi vegetali desunti dal repertorio classico, scolpiti con raffinata tecnica esecutiva. Di particolare raffinatezza è la decorazione della cornice, ornata dall'intreccio spiraliforme di tralci di foglie di vite e grappoli d'uva. Le colonnine si concludono con eleganti capitelli a crochet. Nell'attico bassorilievi raffiguranti i simboli degli evangelisti si affiancano al riquadro centrale raffigurante l'agnello crucifero. Il simbolo di San Luca, il bue, è scolpito su una lastra reimpiegata, che, nel lato oggi murato, è decorata con un bassorilievo altomedievale (prima metà del IX sec.), riprodotto il tipico motivo della treccia di nastro vimineo [A. M.



Ferentino, Chiesa di S. Maria Maggiore
Facciata principale, protiro, XIII-XIV secolo (foto di Fulvio Bernola)

Ramieri, *Corpus della Scultura Altomedievale* XI. La Diocesi di Ferentino, Centro Italiano di Studi sull'Alto Medioevo, 1983, p. 114, Tav. XL] presente anche nei numerosi frammenti lapidei altomedievali, murati nell'edificio o conservati negli ambienti parrocchiali [A. M. Ramieri, *La Diocesi di Ferentino*, cit., pp. 115-123, Tavv. XLI-XLIII]. La cornice dell'attico è in stile ionico con decorazione a foglie di acanto e dentelli fogliati, che si alternano a testine maschili, interessanti perché di fisionomia diversa e ciascuna con la sua peculiare resa espressiva. Nella lunetta che sormonta la porta centrale ancora alla fine del XVI secolo era visibile un mosaico con la raffigurazione della Vergine Gloriosa, la raffigurazione del mistero dell'Assunzione di Maria al cielo. La decorazione musiva, di cui abbiamo memoria nelle fonti storico-archivistiche, è segno della dedicazione della chiesa alla Madonna Assunta. (cfr. Biancamaria Valeri, Silvio Galassi un



Fondi, Chiesa di S. Pietro, facciata

vescovo della Controriforma a Ferentino, 1585-1591, Casamari 1983, p. 57).

Una felice sorpresa vedere analoghe forme nella Chiesa di S. Pietro a Fondi, già cattedrale di quella città e Diocesi.

La chiesa di S. Pietro fu costruita da Leone, console di Fondi (1130-1136), sotto l'episcopato di Benedetto I OSB (1111-1137) e il pontificato di Innocenzo II (com'è riportato in un'epigrafe del 1638) sul luogo dov'era eretta la chiesa di

S. Paolino. La chiesa è stata cattedrale della diocesi di Fondi fino al 1818, quando Pio VII sopprime la diocesi. Nel corso dei secoli ha avuto rimaneggiamenti e restauri, compresa la parziale ricostruzione conseguente alla distruzione causata dai bombardamenti della seconda guerra mondiale. Resta ancora ben visibile l'impianto medievale originario, che riconduce l'edificio agli stilemi dell'arte gotico-cistercense, nonostante che il sacro edificio sia stato inglobato sulla sinistra in un edificio moderno e siano state chiuse le porte di accesso alle navate laterali. Resta, tuttavia, visibile il rosone quadrilobato che sormontava la porta di accesso alla navata laterale destra. Il rosone centrale è stato modificato in un finestrone circolare che dà luce all'interno della chiesa a tre navate, scandite queste da sei pilastri in pietra, a base quadrangolare, sui quali si impostano archi a tutto sesto, poggianti su capitelli rettilinei. La somiglianza con la navata centrale della chiesa di S. Maria Maggiore in Ferentino è molto forte, ma l'edificio fondano presenta delle varianti significative. La chiesa di S. Pietro era cattedrale, mentre a Ferentino la chiesa di S. Maria Maggiore aveva perso il titolo di chiesa cattedrale, essendo stata questa trasferita sul sito dell'acropoli romana all'epoca del vescovo Pasquale, essendo papa Pasquale I (IX sec. d. C.). In S. Pietro di Fondi il transetto non è delimitato da quattro fasci di colonne come in Ferentino e il presbiterio, sopraelevato dal pavimento della navata da cinque gradini, è racchiuso nell'ultima campata conclusa con muro absidale rettilineo. La struttura architettonica di S. Pietro è più semplificata rispetto all'edificio ferentinate di S. Maria Maggiore, segno questo della sua antichità rispetto al modello di Ferentino. In S. Pietro di Fondi la struttura architettonica rimanda più visibilmente al modello della chiesa dell'Abbazia di Valvisciolo (Sermoneta, provincia di Latina), anch'essa costruita intorno al 1100. Nell'attuale chiesa di S. Pietro si conserva un meraviglioso pulpito/ambone cosmatesco e che potrebbe essere considerato modello di riferimento per ricostruire l'immagine del pulpito cosmatesco della cattedrale di Ferentino (SS. Giovanni e Paolo, XI secolo, con cospicui interventi cosmateschi tra XII e XIII secolo). Questo, purtroppo, andò distrutto durante i lavori secenteschi con i quali la cattedrale di Ferentino venne barocchizzata.



Fondi, Chiesa di S. Pietro, interno, pulpito, secondo quarto del sec. XII databile grazie all'iscrizione incisa sopra gli archivolti, che ci tramanda il nome dell'artefice: Giovanni di Nicola della famiglia dei Cosmati romani

ISCRIZIONE

TABULA MARMOREA VITREIS DISTINCTA LAPILLIS - DOCTORIS STUDIO SIC ESTERECTA JOHANNIS - ROMANO GENITO COGNOMINE NICOLAE (dalla scheda ICCD 14066183)

In facciata spicca il protiro marmoreo decorato nella cornice ogivale con sinuosi e armonici motivi floreali. Il portale è decorato da due esili colonnine; quella esterna poggia su leoni stilofori. Sull'architrave rettilinea corre una serie di sette formelle rettangolari che si collocano tre a destra e tre a sinistra di quella centrale in cui è scolpito Cristo in cattedra benedicente con in mano il libro aperto. A sinistra del Cristo sono collocati: S. Pietro con le chiavi; un santo che regge un libro aperto; un cherubino. A destra del Cristo si riconoscono: S. Paolo con la spada e il libro; un santo monaco (forse il vescovo Benedetto) che indossa la cocolla e nella sinistra regge il pastorale; un cherubino, simmetrico a quello che chiude la teoria dei Santi a sinistra di Cristo. L'architrave della porta di accesso è abbellito da due mensole simmetriche nelle quali sono scolpite due teste coronate, elementi decorativi molto usati nel decoro architettonico dell'epoca. Nella lunetta ogivale, che sormonta la porta, nel 1970 è stato

collocato un mosaico opera del pittore fondano Domenico Purificato (Fondi, 14 marzo 1915 – Roma, 6 novembre 1984), che rappresenta la consegna a S. Pietro delle Chiavi da parte di Gesù Cristo. Conclude l'opera di decoro architettonico la statua di San Pietro apostolo, seduto in trono con paludamenti pontificali; sul capo ha il triregno e con la mano destra alzata benedice i fedeli. L'opera è attribuita, secondo la tradizione, ad Arnolfo di Cambio, che l'avrebbe eseguita nel 1302. Tale statua, inserita in un'edicola di stile gotico-fiammeggiante, poggia su una semplice trabeazione rettilinea ingentilita dal ritmo di elementi marmorei a forma di beccatelli sgusciati e con alternanza di colore bianco e nero. Secondo Pietro Toesca il protiro si presenta come



Fondi, Chiesa di S. Pietro, Facciata, protiro

“un rustico lavoro ispirato a quello di S. Maria Maggiore a Ferentino”; mentre, a mio giudizio, si dovrebbe interpretare come un modello semplificato rispetto a quello ferentinate, che è databile alla fine del XIII secolo se non agli inizi del XIV secolo. Ambedue le opere d'arte sono riferibili alle maestranze cistercensi provenienti dall'Abbazia di Fossanova.

SFERE D'ESTATE

LA PANZANELLA CROCCANTE CON RICOTTA E POMODORI CONFIT

ALA BALABYSHKINA

Il segreto dello chef per stupire

Nel cuore dell'estate, i sapori della tradizione incontrano l'arte del dettaglio grazie alla visione contemporanea della chef Ala Balabyshkina. La panzanella, piatto contadino per eccellenza, viene rivisitata con eleganza e tecnica, diventando una piccola opera d'arte

gastronomica che celebra la semplicità con ingredienti di qualità, dalla ricotta di bufala al pomodoro confit.

Una preparazione che richiede cura e pazienza, ma che restituisce al palato tutta la meraviglia del Mediterraneo: croccantezza, dolcezza, cremosità e profumo d'estate.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PANZANELLA

- 250 g di pane raffermo senza crosta
- 150 g di salsa al pomodoro (anche mista)
- 50 g di foglie di basilico
- 1 spicchio d'aglio rosso di Castelliri
- 10 ml di aceto balsamico
- 20 ml di aceto di vino bianco
- 10 g di sale

PER LA TEMPURA

- 250 ml di acqua frizzante fredda
- 100 g (circa) di farina 00
- 1 g di sale fino
- 150 ml di olio di semi di girasole (per friggere)

PER IL POMODORO CONFÌ

- 100 g di pomodori datterini rossi
- 10 g di zucchero a velo
- 2 g di sale fino
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 5 g di timo fresco (o origano)
- 150 g di olio di semi di girasole (per conservazione)

PER LA GUARNIZIONE

- 200 g di ricotta di bufala naturale (Nonna Pitta)
- Basilico fresco
- Fiocchi di sale

PREPARAZIONE

SALSA AL POMODORO

In un pentolino, fate rosolare l'aglio in olio extravergine d'oliva. Aggiungete i pomodori tagliati grossolanamente, salate e lasciate cuocere a fuoco medio finché la salsa non risulta densa e ristretta. Conservate in frigo.

MARINATURA DELLA PANZANELLA

Tagliate il pane a cubetti piccoli, tostatelo in forno a 180°C per 30 minuti. In una ciotola unite il pane tostato, la salsa, l'aglio in camicia, il basilico spezzettato e i due tipi di aceto. Salate e trasferite tutto in una busta sottovuoto per 24 ore in frigorifero (in alternativa, lasciate marinare in ciotola coperta: il gusto sarà più delicato).

POMODORO CONFÌ

Tagliate i datterini a metà e disponeteli su una teglia foderata con carta forno, con la parte tagliata rivolta verso l'alto. Cospargete con zucchero, sale, timo e un filo d'olio evo. Cuocete a 65°C per circa 4 ore, finché non risultano caramellati ma ancora succosi. Conservate in un barattolo di vetro e coprite con olio di semi.



PREPARAZIONE DELLE SFERE DI PANZANELLA

Riprendete il pane marinato, eliminate l'aglio e lavorate con le mani fino a ottenere una "pappa". Formate delle sfere da circa 4 cm di diametro.

PASTELLA PER TEMPURA

In una ciotola unite l'acqua frizzante ben fredda, il sale e la farina poco a poco, mescolando con una forchetta fino a ottenere una consistenza leggera e fluida.

FRITTURA

Immergete le sfere nella pastella e poi tuffatele in olio caldo. Friggete fino a doratura, scolate su carta assorbente e salate con fiocchi di sale.

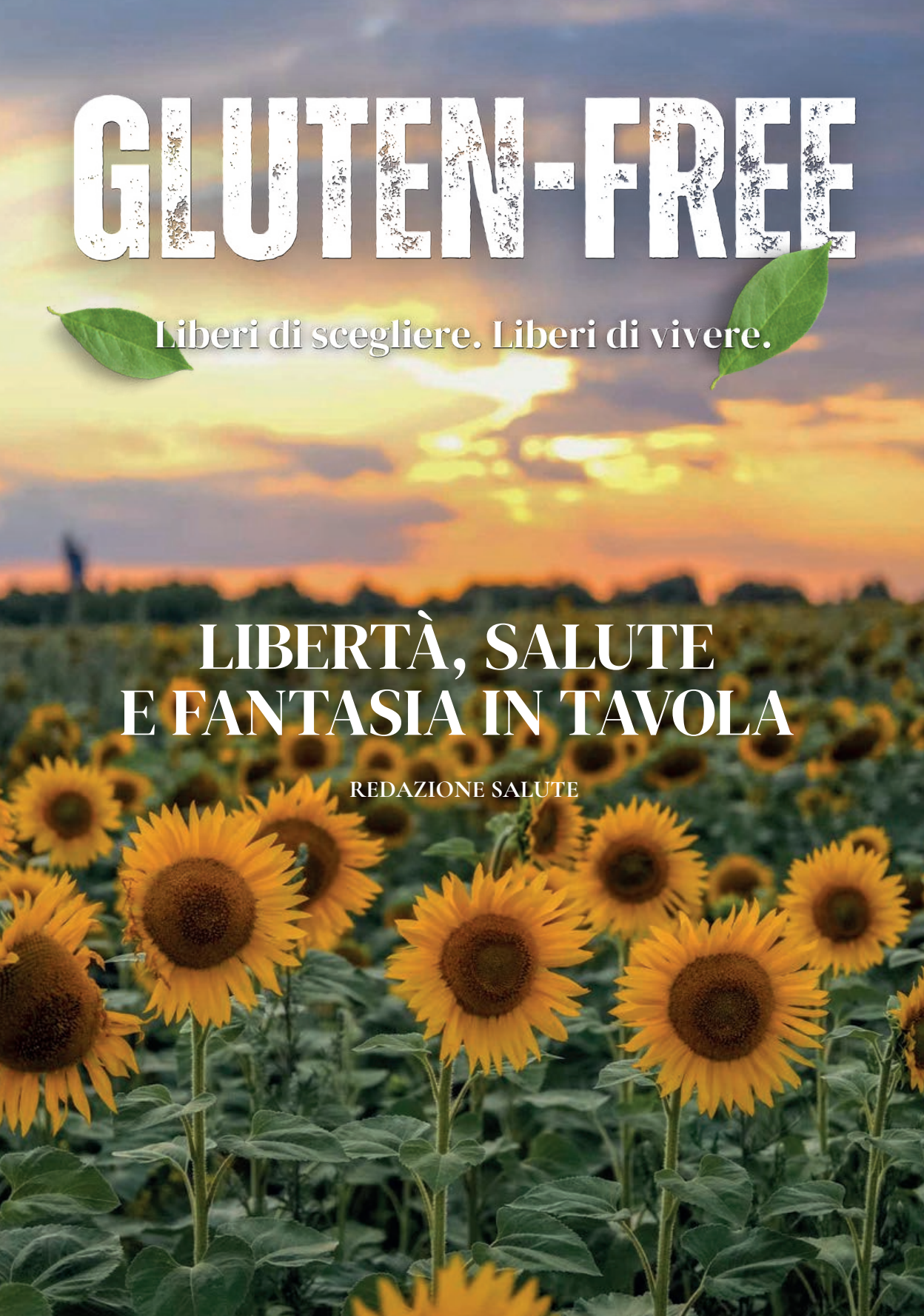
IMPIATTAMENTO

Disponete una base di ricotta di bufala setacciata sul piatto. Posizionatevi sopra tre sfere di panzanella per porzione, completando con ciuffi di ricotta, pomodori confì, foglie di basilico e un pizzico di fiocchi di sale.

Un piatto che unisce la pazienza del rito, la freschezza del raccolto e l'eleganza del dettaglio. Perfetto per raccontare l'estate nel piatto.

Con amore, Chef Ala.

GLUTEN-FREE



Liberi di scegliere. Liberi di vivere.

LIBERTÀ, SALUTE E FANTASIA IN TAVOLA

REDAZIONE SALUTE

Mangiare senza glutine non è solo una necessità per chi soffre di celiachia o intolleranze: è anche un'opportunità per tutti di scoprire nuovi ingredienti, sperimentare sapori alternativi e rinnovare il proprio modo di cucinare con creatività e leggerezza. La cucina gluten free, quando ben pensata, non è affatto una rinuncia: è un viaggio sorprendente tra farine alternative, ortaggi di stagione, frutta secca e legumi, in un mondo che sa essere gustoso, colorato e perfettamente equilibrato.

In estate, poi, diventa ancora più stimolante. Basta un po' di fantasia e la voglia di mettersi in

gioco per trasformare anche una semplice patata o una manciata di datteri in piatti sorprendenti, leggeri e appaganti. La nostra rubrica mensile lo dimostra: ogni ricetta è pensata per fare spazio alla **stagionalità**, ridurre **gli sprechi**, e offrire spunti nuovi, accessibili e nutrienti.

In questo numero vi proponiamo due idee facili e sfiziose: una **"Pizza Special" con base di patate**, croccante e senza impasto, una **"Crostata Raw"** che non ha bisogno di forno ma solo di amore e frutta fresca e **Energy Bliss Balls** da gustare con gusto e leggerezza, senza attivare il forno. Sono piatti perfetti per chi cerca benessere, ma anche per chi vuole stupire con semplicità.



ENERGY BLISS BALLS

Piccole energie gluten free da gustare con gusto e leggerezza, senza attivare il forno, con soli ingredienti naturali. Ispirate alle "bliss balls" senza glutine.

INGREDIENTI (PER CIRCA 12 PALLINE):

- 100 g di fiocchi d'avena certificati senza glutine
- 100 g di burro di arachidi (cremoso, senza zuccheri aggiunti)
- 30 g di semi di chia o semi di lino macinati
- 23 cucchiaini di sciroppo d'acero o miele
- 20-30 g di gocce di cioccolato fondente senza glutine (opzionali)
- Un pizzico di sale e vaniglia (o scorza d'arancia)

PREPARAZIONE

Mescola in una ciotola il burro di arachidi, lo sciroppo, la vaniglia e il sale.

Aggiungi i fiocchi d'avena, i semi di chia e le gocce di cioccolato. Mescola finché l'impasto è compatto.

Forma delle palline da circa 20 g con le mani.

Metti in frigo per 30 minuti; mantienile refrigerate fino al consumo.

Proprietà: fonte di fibre, proteine vegetali, omega 3, energia naturale. Una coccola dolce e senza glutine perfetta anche per chi ha intolleranze o vuole restare in forma.

Il dessert estivo gluten free che non ha bisogno di forno

Un dolce che si prepara con il cuore e si assapora con leggerezza

Quando il caldo si fa sentire, anche il desiderio di dolcezza cambia forma. Niente forni accesi, solo ingredienti semplici e naturali, per un piacere fresco e senza sensi di colpa. Questa crostata senza cottura, priva di farina, zuccheri raffinati e glutine, nasce dall'incontro tra la dolcezza dei datteri, l'energia dell'avena e la golosità del cacao. Una base morbida e compatta che accoglie una crema vellutata al cacao e sciroppo d'acero, pronta a incontrare la frutta fresca di stagione.

È il dolce perfetto per l'estate: leggero, nutriente e bellissimo da portare in tavola. Lo prepari in pochi minuti, lasci che riposi e il gioco è fatto. Ideale per chi segue una dieta senza glutine, ma conquista davvero tutti, dal primo morso all'ultimo lampone.



CROSTATA RAW

INGREDIENTI (PER UNO STAMPO DA 20 CM)

PER LA BASE:

- 150 g di datteri denocciolati
- 100 g di fiocchi d'avena certificati senza glutine
- 20 g di cacao amaro in polvere

- 3 cucchiaini di acqua naturale

PER LA CREMA:

- 2 cucchiaini di cacao amaro
- 2-3 cucchiaini di sciroppo d'acero (o agave, a piacere)
- 2 cucchiaini di acqua

PER DECORARE:

- Frutta fresca di stagione a piacere (fichi, lamponi, pesche, mirtilli, albicocche...)

PREPARAZIONE

Prepara la base. Frulla insieme i datteri, i fiocchi d'avena, il cacao e l'acqua fino a ottenere un composto omogeneo e lavorabile. Se serve, aggiungi un goccio d'acqua in più.

Forma la crostata. Versa il composto in uno stampo con fondo removibile (rivestito con carta forno), pressando bene per creare la base e i bordi. Lascia riposare in frigo per almeno 30 minuti.

Prepara la crema. In un mixer frulla il cacao con lo sciroppo d'acero e l'acqua fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

Assembla. Versa la crema sulla base e livella con una spatola.

Decora. Aggiungi la frutta fresca tagliata a piacere, creando un gioco di colori e consistenze.

Lascia riposare. Conserva in frigo fino al momento di servire. Il dolce si compatta e diventa ancora più gustoso.

Una crostata vegan, gluten free e senza cottura, perfetta per i mesi caldi. Il gusto dolce dei datteri, il cacao che abbraccia la frutta di stagione e una preparazione che rende tutto semplice e irresistibile. Provala e raccontaci la tua versione: ogni frutto ha la sua magia.



PIZZA SPECIAL

La base è di patate: niente farina, solo gusto e fantasia- La rivoluzione parte dal forno... ma non serve l'impasto
Chi l'ha detto che per fare la pizza serve la farina? Quando la creatività incontra l'esigenza di mangiare senza glutine, nascono idee sorprendenti. Come questa pizza alternativa, con una base fatta interamente di patate: morbida dentro, croccante fuori e pronta a ricevere mille farciture.

Perfetta per chi è intollerante al glutine ma non vuole rinunciare al piacere della pizza, si prepara con pochi ingredienti e cuoce in forno in meno di mezz'ora. Puoi condirla con quello che rimane in frigorifero, l'arrosto di tacchino, verdure grigliate, olive, oppure sbizzarrirti con ciò che offre il frigo. Il risultato è una pizza leggera, nutriente e senza sensi di colpa. Da provare subito.

INGREDIENTI (PER UNA TEGLIA 26/28 CM)

- 800 g di patate crude
- 1 uovo
- 2 cucchiai di fecola di patate
- Sale e pepe
- verdure grigliate a piacere (oppure 6 fette di arrosto di tacchino)
- 1 manciata di olive denocciolate
- Olio extravergine d'oliva
- Pangrattato senza glutine
- Sale

PREPARAZIONE

Cuoci le patate. Sbucciale, tagliale a pezzi e falle bollire in acqua salata per circa 20 minuti, finché non diventano morbide.

Prepara la base. Scola le patate, schiacciale in una ciotola e lasciale intiepidire. Aggiungi l'uovo, la fecola di patate, sale e pepe. Mescola bene fino a ottenere un composto uniforme.

Forma la pizza. Rivesti una teglia con carta forno, ungi con un filo d'olio e spolvera con pangrattato senza glutine. Stendi il composto di patate con le mani, creando uno spessore regolare.

Farcisci. Aggiungi le fette di tacchino o le verdure grigliate, le olive e un filo d'olio.

Cuoci. In forno statico a 180°C per 25 minuti, finché non si forma una crosticina dorata. Servi calda o tiepida.

Senza glutine, senza impasto, ma con tanta fantasia: questa pizza a base di patate è la ricetta perfetta per chi cerca leggerezza, gusto e novità. La proverai con il tacchino o con le verdure dell'orto?



IL VICOLO

1990

vivi un'esperienza di gusto

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



MILLEFOGLIE DI MELANZANE CON STRACCIATA DI BUFALA

Il gusto dell'estate tra semplicità e raffinatezza

Una ricetta apparentemente semplice, ma che racconta la cura nei dettagli: dalla scelta delle melanzane nere più sode alla salsa realizzata con datterini arrostiti al forno e trasformati in una crema soffice, passando per l'uso della farina di riso nella frittura leggera e il tocco finale delle scaglie di Parmigiano 36 mesi.

E poi lei, la stracciatella di bufala, cremosa e fresca, capace di avvolgere ogni strato con la sua delicatezza.

È una proposta che profuma di basilico appena colto e che porta in tavola il sole del Sud. Bella da vedere, irresistibile da assaporare. Un piatto che potrete replicare anche a casa, seguendo passo passo le indicazioni che seguono. E se passate da Il Vicolo, lasciatevi tentare dalle mille altre creazioni stagionali che Annalaura e Gessica regalano ogni giorno con passione.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE:

• 1 melanzana nera grande • Farina di riso • Sale • Origano • Pomodorini datterini • maturi • Basilico fresco • Olio EVO • Olio di semi di girasole • Parmigiano stagionato 36 mesi • Stracciatella di bufala (300 g)

PREPARAZIONE

PREPARARE LE MELANZANE

Tagliare le melanzane a fette sottili, lasciando la buccia. Lavarle, salarle e disporle in uno scolapasta con un peso sopra per farle spurgare almeno 30 minuti (meglio tutta la notte). Poi asciugarle bene con carta da cucina.

LA SALSA DI DATTERINI

Lavare i datterini, disporli in una teglia con sale e origano e infornare a 180°C per 15 minuti. Una volta arrostiti, frullarli in un mixer (o nel Bimby) per 2-3 minuti. Aggiungere basilico fresco, un pizzico di sale e frullare ancora. Abbassare la velocità e versare a filo l'olio evo fino a ottenere una salsa più chiara e

spumosa. Passare al colino aiutandosi con una spatola.

FRIGGERE LE MELANZANE

Passare le fette nella farina di riso e friggerle in olio di semi a 170/180°C per circa 5 minuti, girandole con una pinza fino a doratura.

Con un pelapatate ricavare delle scaglie di parmigiano.

ASSEMBLAGGIO FINALE

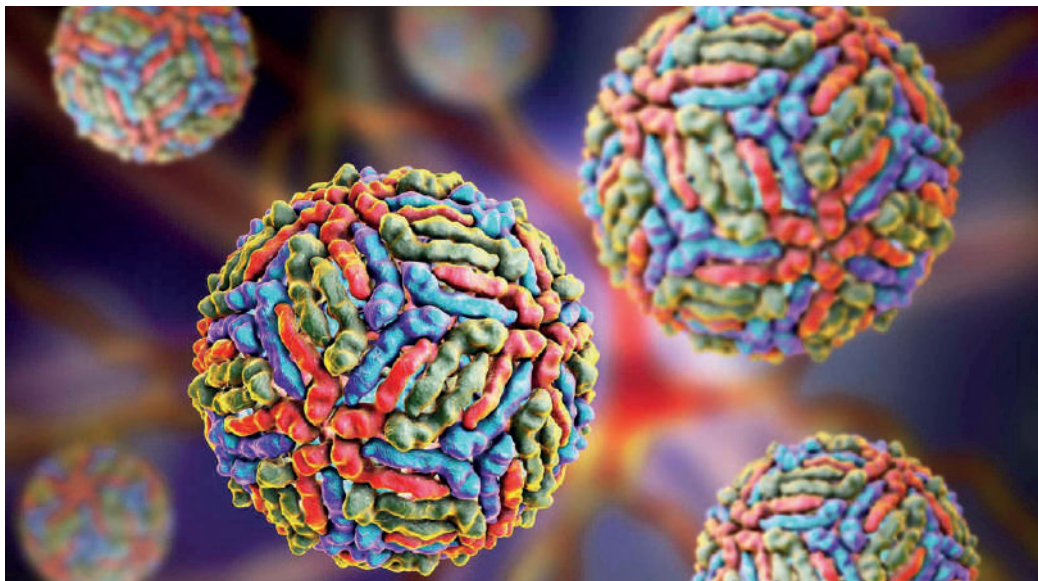
In un piatto si versa un mestolo di salsa calda. Sopra si adagia una fetta di melanzana fritta, un cucchiaino di stracciatella di bufala, due scaglie di parmigiano e una foglia di basilico fresco. Si procede così a strati (massimo 3-4), alternando salsa e melanzane. Un filo d'olio evo e il piatto è pronto per essere gustato!

West Nile, tra verità scientifica e allarmismi mediatici

ANTONIO COLASANTI

Questo mese, nel mio consueto spazio dedicato al benessere, desidero condividere con voi alcune riflessioni su un tema di grande attualità: il virus West Nile.

Lo faccio prendendo spunto da un autorevole scritto del Prof. Giulio Tarro, uno dei virologi italiani più stimati a livello internazionale, che nel 2014 pubblicò un'analisi approfondita sulla rivista Il Policlinico – Sezione Medica. In un momento in cui si parla nuovamente di emergenza, credo sia importante fare chiarezza.



COS'È DAVVERO IL VIRUS WEST NILE?

Come ci ricorda il Prof. Tarro, il virus **West Nile** è una virosi trasmessa dalle zanzare, ma non si tratta affatto di una malattia sconosciuta o imprevedibile. È stata identificata in modo sistematico nel **1999 a New York** e ha avuto il suo picco epidemico nel 2002, con **oltre 400.000 casi negli Stati Uniti**.

A far paura, inizialmente, fu la possibilità di trasmissione **ematica** tramite trasfusioni. Ma proprio la tempestiva risposta scientifica portò all'introduzione di test molecolari sull'**RNA virale**, che permisero di identificare e bloccare le donazioni infette.

Nel solo agosto 2003 furono analizzate **1,1 milioni di donazioni di sangue** e solo 163 risultarono positive. Dati che dimostrano come la **situazione fosse già sotto controllo** vent'anni fa.

Il Prof. Tarro amplia poi lo sguardo, collegando il virus West Nile alla **storia millenaria della medicina egizia**, dove già si osservavano forme pustolose sulle mummie riconducibili al vaiolo. Da quei reperti, come ricorda, sono nate le prime forme di **variolizzazione**, ben prima della scoperta del vaccino da parte di Jenner. Un richiamo importante: **non tutto ciò che oggi appare "nuovo" lo è davvero**.

«Ancora una volta», scrive il Professore, «si vuole terrorizzare la popolazione con una

nuova epidemia che è in realtà già conosciuta e controllata».

Concordo con lui: il vero virus oggi, a volte, è la **comunicazione incontrollata**, che ingigantisce fenomeni noti e gestibili, generando paura anziché informazione.

Come sempre, la **conoscenza è il primo passo verso il benessere**. Informarsi attraverso fonti scientifiche, mantenere un approccio razionale e non farsi travolgere dall'ansia collettiva è fondamentale.

La **febbre West Nile** esiste, ma non è un morbo misterioso né una minaccia nuova. E, soprattutto, è **monitorata da tempo**.

Ringrazio il Prof. Tarro per il suo lucido contributo, che oggi più che mai sento di dover condividere. Perché la salute si difende anche con la verità.

In breve, la febbre West Nile è una virosi trasmessa dalle zanzare, identificata negli USA nel 1999.

Il rischio ematico è stato gestito grazie ai test molecolari sul sangue.

Le sue origini affondano in territori già noti alla medicina egizia.

Non è una nuova epidemia, ma un fenomeno noto e sotto controllo.

La vera emergenza è spesso la disinformazione.



ZEDSTORE.COM



Saldi

Barbour

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 Giovanni Campano

Via Boccafolle, 42

Tel. 0775.891183

Ceccano

Via Madonna della pace, 113

Tel. 0775.601054

Isola del Liri

Corso Roma, 23 - 25

Tel. 0776.807233



BARBOUR DA ZED STORE: LO STILE CHE ATTRAVERSA LE GENERAZIONI

Ci sono marchi che non hanno bisogno di essere spiegati. Barbour è uno di questi. Basta un colletto in velluto, una cucitura cerata o un profilo in tartan per evocare un mondo fatto di tradizione britannica, avventure all'aria aperta e gusto senza tempo. Ma dietro un brand così solido, serve anche una scelta consapevole. È per questo che Zed Store ha fatto di Barbour uno dei suoi pilastri: un riferimento di stile autentico, selezionato con la cura e l'attenzione che contraddistinguono ogni collezione presente in boutique.

Fondata nel 1894 a South Shields, nel nord-est dell'Inghilterra, Barbour nasce per proteggere marinai e agricoltori dalle intemperie. Ma con il tempo diventa molto più di questo. L'intuizione del fondatore, John Barbour, fu quella di unire la funzionalità al gusto, creando capi in grado di affrontare le sfide del clima con uno stile distintivo.

La celebre giacca cerata diventa il simbolo del marchio: resistente, durevole, elegante senza eccessi. Un capo che non segue le mode ma le attraversa, amato dalla famiglia reale britannica, da attori come Steve McQueen, da James Bond

nei film di 007 e oggi reinterpretato da brand e stilisti in tutto il mondo.

Ma ciò che rende Barbour unico è la sua filosofia etica: i suoi capi si riparano, si ricerano, si tramandano. Non si gettano. È moda circolare, autentica, costruita per durare. Una risposta elegante all'usa e getta della fast fashion.

Per Zed Store, ogni brand è una scelta ragionata. Non basta che sia famoso, deve raccontare qualcosa. Deve avere anima, coerenza, valore nel tempo. Ed è per questo che Barbour non poteva mancare: rappresenta esattamente la sua filosofia, fatta di qualità, attenzione al cliente e gusto che va oltre la tendenza.

Stagione dopo stagione, Zed seleziona con cura i capi più iconici e rappresentativi per uomo e donna: dalle giacche cerate ai piumini leggeri, dalla maglieria agli accessori, senza dimenticare camicie, calzature e proposte urban reinterpretate in chiave contemporanea.

Ogni store della provincia, è fornito con la collezione Barbour completa, pensata per offrire a ogni cliente una scelta personale e sartoriale. Non esiste un solo modo di indossare Barbour: c'è il tuo.

L'ELEGANZA CHE RESISTE AL TEMPO



Scegliere Barbour da Zed Store non significa semplicemente comprare un capo: significa abbracciare uno stile di vita, fatto di dettagli, cura e identità. È indossare la pioggia come se fosse seta, è camminare nella natura senza rinunciare allo stile, è sapere che un capo, se scelto bene, può durare per sempre. E da Zed Store, lo sai: solo il meglio ha diritto di entrare in boutique.



LA SALUTE VIEN MANGIANDO (BENE)

**MANGIARE LEGGERO
NON È MANGIARE POCO.
È VOLERSI BENE.**

REDAZIONE BENESSERE

L'estate è libertà, luce, movimento. Ma è anche un periodo in cui il nostro organismo, messo alla prova dal caldo, dalla disidratazione e dal cambiamento delle abitudini quotidiane, ci chiede più ascolto.

Agosto in particolare è il mese delle pause, delle tavole all'aperto, dei ritmi lenti. Il momento perfetto per ripensare la nostra alimentazione,

alleggerirla, ma senza rinunciare al gusto. Non si tratta di "mangiare meno", ma di mangiare meglio, facendo il pieno di cibi ricchi d'acqua, sali minerali, fibre e grassi buoni.

Il nostro corpo ha bisogno di piatti freschi ma nutrienti, che lo aiutino a mantenere l'equilibrio. E la tavola può diventare un piccolo centro di ricarica, a ogni pasto.

IL BENESSERE COMINCIA NEL PIATTO

Quando pensiamo a "dieta estiva" spesso immaginiamo privazioni, piatti tristi e porzioni ridotte. Nulla di più sbagliato. L'organismo non ha bisogno di punizioni, ma di buone scelte.

Scegliere alimenti di stagione, preparazioni semplici, cotture leggere o addirittura crude, è già un primo passo verso una cucina che fa bene davvero. L'acqua contenuta in frutta e verdura è fondamentale per l'idratazione. I legumi, anche freddi, forniscono fibre e proteine vegetali. Il pesce azzurro, protagonista del Mediterraneo, è una miniera di omega-3, utili per cuore, cervello e pelle.

Inoltre, agosto è un mese ideale per ridurre il consumo di carne rossa e salumi (che in estate aumentano la sensazione di pesantezza), e sostituirli con piatti unici a base di cereali integrali, ortaggi e pesce fresco.

Ma non dimentichiamoci del gusto: mangiare bene vuol dire anche godere del cibo, sedersi, rallentare, masticare con calma. È un atto d'amore verso se stessi.

Un'estate a colori: il potere dei cibi vivi

Mangiare sano in agosto significa anche dare spazio ai colori: ogni pigmento naturale corrisponde a un beneficio per il nostro corpo.

- Il rosso di pomodori e anguria protegge il cuore e la pelle.
- Il verde di cetrioli, zucchine e basilico aiuta a drenare i liquidi in eccesso.
- Il giallo-arancio di pesche, meloni e carote è amico dell'abbronzatura e della vista.
- Il blu-viola di melanzane e mirtilli combatte l'invecchiamento cellulare.

Portare varietà nel piatto è uno dei segreti per sentirsi meglio. E in estate, tutto questo è più facile, più accessibile, più spontaneo.

Mangiare bene, senza sprechi

In questo numero, vogliamo proporvi anche ricette antispreco, semplici da realizzare, che valorizzano ogni parte degli ingredienti, comprese bucce, scarti e avanzi. Non solo per etica, ma per fantasia.

Un piatto creativo può nascere anche da quello che normalmente butteremmo via. E può diventare un gesto concreto per rispettare la natura, il cibo e chi lo produce.

Ecco allora quattro idee leggere ma nutrienti, pensate per rigenerare il corpo, rinfrescare l'estate e farci sentire bene con semplicità:

- Mousse vegan di ceci speziati con crudité e scaglie di mandorle
- Un piatto fresco, etico e rigenerante, che unisce legumi, frutta e ortaggi.
- Gaspacho estivo con pomodoro e pesca
- Una zuppa fredda rivisitata in chiave dolce-salata, ideale per la cena.
- Crackers di scarto vegetale e semi misti
- Per un aperitivo sano e antispreco, da gustare con hummus o verdure.
- Avocado ripieno con alici marinate, pomodorini e rucola

Un piatto unico fresco e completo, ricco di omega-3, vitamine e gusto. Perfetto per una cena leggera o un antipasto scenografico.

Non serve complicarsi la vita: basta un po' di attenzione, qualche buona idea e il desiderio di volersi bene. Agosto non è solo vacanza: è un'occasione per ricaricarsi con dolcezza, cominciando da ciò che mettiamo nel piatto.

Piatti veloci da preparare, pensati per nutrire, rinfrescare, sorprendere. Perché la salute, anche ad agosto, vien mangiando (bene).



**Nonna
Pitta**

Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

  Nonnapitta.com

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684

MOUSSE DI CECI SPEZIATA CON CRUDITÉ E SCAGLIE DI MANDORLE

Un piatto etico, leggero e completo, che sazia con eleganza.



INGREDIENTI

- 250 g di ceci già lessati
- 1 cucchiaino di tahina (facoltativo)
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- Succo di ½ limone
- 2 cucchiaini di olio evo
- Sale e pepe
- Carote, sedano, cetriolo, peperoni crudi
- Scaglie di mandorle

PREPARAZIONE

Frulla i ceci con tahina, olio, succo di limone e cumino fino a ottenere una crema liscia. Regola di sale e pepe. Servi la mousse in coppette, accompagnandola con bastoncini di verdure crude e chicchi di melograno per un tocco fresco e dolce.

GASPACHO VELOCE AL POMODORO E PESCA

Una zuppa fredda che disseta, nutre e stuzzica il palato.



INGREDIENTI

- 4 pomodori rossi maturi
- 1 pesca gialla dolce e soda
- ½ peperone rosso
- 1 pezzetto di cipolla rossa
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 2 cucchiaini di olio evo
- Basilico fresco
- Sale

PREPARAZIONE

Taglia tutto a pezzi, metti in un frullatore e aggiungi aceto, olio, sale. Frulla fino a ottenere una crema. Raffredda bene in frigo prima di servire. Decora con foglioline di basilico e, se vuoi, qualche cubetto di pesca.

CRACKERS ESTIVI CON SEMI E BUCCE DI ZUCCHINA

Ideali per l'aperitivo o uno spuntino sano, e perfetti per non sprecare.

INGREDIENTI

- 60 g di semi misti (girasole, lino, sesamo)
- 2 cucchiaini di farina di ceci o riso
- 1 cucchiaio di olio evo
- Acqua
- Sale e origano
- Bucce di 2 zucchine grattugiate finemente

PREPARAZIONE

Unisci tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto morbido e modellabile. Stendi su carta forno, formando uno strato sottile. Cuoci a 160° per circa 25-30 minuti o finché croccanti. Spezza a mano. Si conservano in un barattolo ermetico per giorni.



AVOCADO RIPIENO CON ALICI MARINATE, POMODORINI E RUCOLA

Un piatto unico fresco e completo, ricco di omega-3, vitamine e gusto. Perfetto per una cena leggera o un antipasto scenografico.



INGREDIENTI

- 2 avocado maturi ma sodi
- 200 g di alici fresche già abbattute e pulite
- Succo di 1 limone bio
- 200 g di pomodorini rossi
- Qualche ciuffo di rucola fresca
- Crostini di pane (facoltativi per accompagnare)
- Olio extravergine d'oliva q.b
- Sale e pepe q.b
- Basilico fresco o prezzemolo tritato (a piacere)

PREPARAZIONE

Dividi gli avocado a metà, elimina il nocciolo e conservali con la buccia. Irrorali subito con succo di limone per evitare che anneriscano. Metti a marinare le alici nel succo di limone per almeno 1 ora, poi scolale delicatamente. Farcisci ogni mezzo avocado con qualche filetto di alici, pomodorini tagliati a metà, un po' di rucola e un filo d'olio. Aggiungi pepe e un pizzico di sale, e completa con crostini per servire.

Profumo, salute e cucina:

tutti i segreti dell'erba aromatica più amata dagli italiani

ALESSIA FEOLA



**BASILICO, IL
RE VERDE
DELL'ESTATE**

Il basilico è una pianta aromatica profumatissima con un'importante tradizione nella cucina italiana.

Lo troviamo sul mercato tutto l'anno per le coltivazioni in serra, anche se il suo periodo naturale va da Maggio a Ottobre. La temperatura di crescita ideale è a 25 C° con sole abbondante. Esistono circa 60 varietà di basilico che si differenziano per l'aspetto e per l'aroma.

Il basilico fresco deve avere le foglie turgide e senza segni di appassimento. Se ha le radici si conserva in un vasetto con acqua fredda in un luogo fresco per qualche giorno. Altrimenti si può conservare in frigorifero in un sacchetto di

al basilico: è ricco di vitamine A, C E e vitamine del gruppo B. È fonte di sali minerali quali calcio, ferro, fosforo, magnesio, potassio, sodio e zinco. Possiede proprietà antinfiammatorie (contiene flavonoidi e antiossidanti) e antibatteriche e favorisce la digestione. Il colore verde è dato essenzialmente dal magnesio e dall'acido folico. Il magnesio contribuisce al metabolismo energetico e al funzionamento dei muscoli, riducendo l'affaticamento. L'acido folico è utile nelle donne durante la gravidanza e contribuisce allo sviluppo del sistema nervoso.

Nella cucina italiana è l'erba aromatica più usata proprio per l'odore che conferisce ai piatti. Si



carta e lavare al momento dell'utilizzo. Per avere il basilico a disposizione anche in inverno si può congelare: lavate e asciugate bene le foglie. Potete tritare le foglie e riporlo in congelatore oppure dopo averlo tritato, mescolate con un po' di olio e versate il composto nelle vaschette per il ghiaccio. Avrete così i cubetti di basilico a disposizione tutto l'anno.

Un altro metodo efficace per conservare il basilico è quello di metterlo sott'olio dopo aver lavato e asciugato le foglie. Il basilico essiccato, invece, si ottiene disponendolo pulito su una teglia e mettendolo in forno a 50 C° per un paio di ore. Si conserva poi sbriciolato in un barattolo di vetro ben chiuso.

Molte sono le proprietà nutrizionali riconosciute

aggiunge a tutti i piatti della cucina mediterranea, infatti, e non solo. Le foglie di basilico donano un tocco di freschezza: si può aggiungere anche alla preparazione di aceti aromatici e misti di erbe. Sulla pizza appena sfornata è perfetto, così come su minestrone ed anche su piatti a base di carne e pesce. La preparazione più famosa a base di basilico è il pesto alla genovese, insieme all'olio evo, al parmigiano e ai pinoli, da preparare anche in casa per renderlo più genuino. Con il pesto alla genovese si possono condire poi tanti piatti dalla pasta, ai crostini di pane e realizzare mousse per filetti di pesce o carne. Ideale per questo periodo il cous-cous condito con pesto alla genovese fatto in casa, pomodorini, gamberi e trito di nocciole, perfetto da portare in spiaggia.

A tall, clear glass mug with a handle on the left, filled with a dark, rich beer. The beer has a thick, creamy head of foam that overflows slightly at the top. The background is a blurred, textured surface in warm, earthy tones.

OLTRE IL GUSTO

MARIE JOVENEAU

È facile perdersi tra le tante opinioni che circondano le nuove tendenze nel mondo delle bevande. C'è chi giudica prive di senso birre e vini senza alcol, chi pone l'accento sull'importanza del chilometro zero, chi esalta la fermentazione spontanea come autentica espressione del territorio e chi rifiuta categoricamente ogni forma di pastorizzazione o filtrazione, scegliendo di valorizzare un prodotto che conserva la sua natura viva e autentica. Selezionare produttori di fermentati d'eccellenza con cui collaborare fa parte del mio lavoro, ma ammetto che questa polifonia — per non dire cacofonia — di voci mi spinge spesso a rivedere i miei criteri. Forse perché, in fondo, non esiste una verità unica e definitiva. Con queste righe desidero condividere una

riflessione che nasce da un ricordo che si è trasformato in una lezione davvero preziosa. Ricordo come fosse ieri il giorno in cui incontrai Nino Bacelle, co-fondatore del birrificio belga De Ranke, una vera mèta di culto per gli amanti della birra artigianale. Il suo cognome, che tradisce origini italiane, forse spiega quell'attenzione maniacale che dedica alla qualità organolettica della sua birra. Ma Nino non è solo un birraio, è un Maître Houblon — un titolo in traducibile che unisce maestria e arte nel riconoscere, scegliere e, come ama dire lui, giocare con il luppolo. Per Nino, una grande birra nasce esclusivamente da materie prime di eccellenza. Fermentare con coni interi di luppolo, ricchi di oli essenziali, è certamente più impegnativo rispetto all'uso di





pellet o estratti ma è proprio in questa scelta che la fermentazione si eleva a forma d'arte. Ricordo perfettamente la visita alla cella frigorifera di Nino ricolma di luppoli essiccati: un momento che per me segnò un confine netto

tra il prima e il dopo. In quello spazio gelido e saturo di aromi intensi, il mio modo di bere cambiò radicalmente: iniziai a cogliere nel gusto una profondità nuova, un significato che andava oltre il semplice piacere sensoriale.

Ogni volta che stappo una birra del birrificio De Ranke, riaffiora in me il ricordo vivido di quella stanza fredda e profumata di luppolo, trasformando l'assaggio in un'emozione intensa, arricchita dalla consapevolezza della cura, della filosofia e della passione che animano quel prodotto.

Ogni volta che posso, cerco di risalire al produttore per ascoltarne la voce, comprenderne l'intento e lasciarmi guidare dalla sua visione per apprezzare appieno il suo prodotto.

È proprio per questo che l'incontro con Nino ha rappresentato per me una grande svolta.

E se oggi dovessi rispondere alla domanda: «Cosa conta davvero nella nuova cultura del beverage?», direi che ciò che importa è bere qualcosa capace di emozionare i sensi e, al tempo stesso, nutrire la mente attraverso una filosofia

produttiva virtuosa. Un prodotto è vincente quando lascia un'impronta indelebile non solo per la sua qualità organolettica — complessità ed equilibrio dei sapori e aromi — ma anche perché riesce a superare il semplice piacere intrecciando esperienza sensoriale e autenticità etica capace di trasmettere valori profondi.

In conclusione, credo che ciò che davvero conti non sia tanto la natura della bevanda — che sia analcolica, pastorizzata, a km zero o non filtrata — quanto le ragioni che hanno guidato il produttore nelle sue scelte, insieme alla coerenza, alla consapevolezza e alla trasparenza con cui tali decisioni sono prese e comunicate. Mi piace pensarla così perché apre la strada ad un approccio più curioso che critico, ad una visione più inclusiva che esclusiva e, soprattutto, favorisce un autentico dialogo con chi dà vita al prodotto.



L'UNICA VIA D'USCITA È DAL LABIRINTO

MARCO SARGENTINI



"Quello era il Pub in cui Arthur si trovava quando era scoccata la fatidica ora di pranzo durante la quale prima la sua casa w poi l'intero pianeta Terra erano stati demoliti o, meglio, erano stati apparentemente demoliti. Ma no, perdio, erano stati demoliti sul serio perché, se così non fosse stato, dovè cavolo e diavolo sarebbe stato lui negli ultimi otto anni?"

D. Adams

Non avevo una meta precisa quando sono partito. Solo il bisogno di allontanarmi da tutto: dal rumore, dagli impegni, dai pensieri che giravano a vuoto nella testa. Cercavo qualcosa, anche se non sapevo bene cosa. O forse cercavo me stesso, se ancora c'ero. Oggigiorno, e il più delle volte, i viaggi sono programmati per filo e per segno. Si conoscono già la data di partenza, i luoghi da esplorare, il tempo per riposarsi e il tempo per comprendere, si sa già dove dormire e dove mangiare, cosa visitare e cosa no; tempi e luoghi. Difficilmente si esce da una strada già tracciata. Eppure, il bello del viaggio sta anche nella scoperta, nel cambiare strada e direzione, uscire dalla via maestra per perdersi e scoprire cose nuove e poi ritrovarsi ancora sul percorso principale per riprendere il viaggio, e andare avanti verso nuove piccole o grandi scoperte. Il viaggio è divertimento, spensieratezza ma anche un modo per imparare a conoscerci, per mettere alla prova paure e certezze, e soprattutto

per alimentare la nostra curiosità. Se non si ha tempo e modo di affrontare un viaggio lungo dove prendere da soli le proprie decisioni, si può provare, in piccolo, a fare la stessa esperienza dentro un labirinto, simbolo per eccellenza di viaggio esteriore e interiore.

Quante volte ci sentiamo persi, confusi, bloccati in situazioni che sembrano senza via d'uscita? Quante volte ci troviamo a ripetere gli stessi errori, a percorrere strade che non portano da nessuna parte? Il labirinto riflette questa nostra condizione umana, con le sue sfide, le sue illusioni, le sue false piste. Ma il labirinto non è solo un simbolo di smarrimento. È anche, e soprattutto, un invito al coraggio, alla perseveranza, alla ricerca della verità. Ogni svolta, ogni vicolo cieco, è un'opportunità per imparare, per crescere, per sviluppare una maggiore consapevolezza di sé e del mondo circostante. Il Labirinto è l'essenza del viaggio, dell'esplorazione. Cercare nuove strade, perdersi





e ritrovarsi, è inconsciamente anche un modo per affrontare un viaggio dentro di noi. Ed è così che dovrebbero essere tutti i viaggi, una migrazione e una conoscenza verso nuovi posti, ma anche un cammino per una coscienza del sé. È Un Viaggio tra Passato e Presente, proprio nel cuore più autentico di Roma, dove le pietre raccontano storie e i vicoli respirano secoli di vita, qui nasce: IA OH @iaoh_fattoria_urbana, temporary restaurant immerso nella Fattoria Urbana di Ripa Grande, a Trastevere. Un luogo che non è solo cibo, ma racconto, memoria e innovazione. Siamo nel rione Trastevere, ma non nel caos turistico delle piazze più note. Qui, in un angolo quasi segreto tra la via di Ripa Grande e il Tevere, sorgeva nel Seicento la dimora di una figura tanto affascinante quanto discussa: Donna Olimpia Maidalchini, nota alla storia come la Papessa. Nobildonna ambiziosa, moglie di Pamphilj e, secondo le cronache (e le malelingue dell'epoca), confidente e amante del cognato Papa Innocenzo X, Donna Olimpia fu una vera protagonista della Roma barocca.

Il terreno su cui oggi si sviluppa la Fattoria Urbana conserva ancora le tracce di questo passato: qui sorgevano orti, magazzini papali e una piccola villa, poi inglobata nelle trasformazioni urbanistiche dell'Ottocento. Ed è proprio qui che nasce l'idea di far rivivere lo spirito del

luogo attraverso una nuova forma di convivialità, cucina contemporanea e radici antiche.

Il nome IA OH sembra quasi un grido gioioso, infantile, istintivo. E infatti questo progetto vuole riscoprire il piacere semplice della tavola, con piatti che celebrano la stagionalità, la sostenibilità e i prodotti locali.

Il menu è una narrazione culinaria: piatti che si ispirano alla tradizione contadina romana, come la Panzanella "della Masseria", piatto, come gli altri, accompagnato da una selezione di vini naturali e biodinamici, scelti da piccoli produttori laziali e italiani, in linea con lo spirito agricolo del luogo: Lafrea Favorita Langhe DOC Poderi Cellario www.podericellario.it/i-vini/. Uve 100% Favorita (varietà autoctona legata al Vermentino) cui il nome deriva dal fatto che in passato era la varietà preferita da re Vittorio Emanuele II. Un bianco elegante e aromatico, espressione pura di un vitigno antico che con la sua freschezza e sapidità si abbina perfettamente alla pietanza.

IA OH sarà aperta solo per un periodo limitato, rendendo ogni visita un'occasione irripetibile. Il concept stesso del temporary restaurant valorizza l'esperienza effimera: si mangia sotto le stelle, circondati da orti urbani, arte partecipativa e installazioni temporanee. Tutto è pensato per creare una connessione tra chi cucina, chi serve e



chi mangia, in un dialogo continuo tra territorio, memoria e futuro.

Mangiare qui non è solo soddisfare il palato: è entrare in una dimensione in cui la cucina diventa mezzo per riscoprire la storia. L'eco di Donna Olimpia aleggia tra le frasche, tra i racconti delle "guide" che, su richiesta, accompagnano i commensali in brevi tour storico-sensoriali,

svelando aneddoti e segreti della "Papessa" e del suo tempo.

IA OH alla Fattoria Urbana di Ripa Grande è molto più di un ristorante: è un viaggio. Un viaggio tra le radici contadine di Roma, tra le ombre affascinanti del Seicento e le sfide contemporanee della sostenibilità, dell'identità gastronomica e della convivialità autentica.

Chi ha la fortuna di sedersi a uno dei suoi tavoli temporanei porterà con sé il sapore della terra, l'eco della storia e un ricordo che sa di eterno.

Mi sedetti sotto un albero. Lì, nel silenzio, capii una cosa semplice ma profonda: non mi ero perso, mi ero solo dimenticato di ascoltarmi. Avevo vissuto inseguendo obiettivi, aspettative, ruoli, dimenticando la mia voce interiore. Ma lei non se n'era mai andata. Era rimasta lì, ad aspettarmi, paziente.

Quel giorno non ho trovato risposte a tutte le domande, ma ho trovato una direzione. Ho capito che a volte è necessario perdersi per potersi ritrovare, che il viaggio più difficile non è quello tra i luoghi, ma quello tra ciò che siamo stati e ciò che vogliamo essere.

Il ritorno non è stato un rientro, ma un nuovo inizio. Il passato non era più un peso, ma una radice. Il presente, un sentiero aperto davanti a me.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Tagliare il pane a cubetti o a fette rustiche, metterlo in una ciotola e bagnarlo con acqua e un po' di aceto. Lasciarlo ammorbidire per 10–15 minuti, strizzarlo bene con le mani per eliminare l'eccesso di liquido.

Lavare e tagliare i pomodori a cubetti. Metterli in un colino con un po' di sale per farli scolare e perdere l'acqua in eccesso (10 minuti circa).

In una ciotola capiente, unire il pane strizzato, i pomodori scolati, le olive leccine e l'origano. Aggiungere un filo generoso di olio extravergine, un pizzico di sale e pepe, e mescolare bene.

Distribuire la panzanella nel piatto per impiattare, aggiungere sopra qualche cucchiaino di stracciatella di bufala. Completare con foglie di basilico fresco, ancora un filo d'olio e una spolverata extra di origano.





IL PERCORSO

RISTORANTI

ALATRI

LA TAPERIA - Via Emanuele Lisi, 10
Tel. 349 1549758
A PIAZZA REGINA - P.zza R, Margherita
14, Tel. 351 6621396

ATINA

IL VICOLO - Via Planca
Tel. 0776 628058
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

FALVATERRA

BOTTEGA COQUINARIA - Piazza S.
Maria Maggiore
Tel. 347 9321428

FIUGGI

TAVERNA DEL CASTELLO - Via del
Soldato Ignoto, 9
Tel. 347 3466202
MOCA FIUGGI TERME - Via Vittorio
Emanuele, 18
Tel. 0775 1992399

FROSINONE

UMAMI - Via Marco Minghetti
Tel. 0775 1894351
AL PEPE ROSA - Via Maccari
Tel. 0775 961342

GUARCINO

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

PIGLIO

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

PONTECORVO

IL BORGO - Via Roma, 62 / Tel.
0776 742250

SORA

PAPARÒ - Via Tombe
Tel. 348 3115930

VEROLI

DOMUS HERNICA - Via Giovanni
Sulpicio Tel. 0775 236047

LATINA / FONDI

DA FAUSTO - Piazza, Via Cesare
Beccaria, 6 - Tel. 0771 531268

FORNI / PASTICCERIE / PASTIFICI

ALATRI

AURORA PASTICCERIA - S.S.155
Località Magione, 19a
Tel. 0775 403014

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



GROSSIIMPIANTI **CATERING** **EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ENOTECHES & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

ATINA

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

COLLEPARDO

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

LA FORMA - SERRONE

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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

L'AVVENTURA - Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051
PETRUCCA E VELA - Contrada Cocce
Tel. 0775 501032

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

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

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

ROCCA DI RIVITURO - S.S. per
Campocatin
Tel. 0775 46565

FROSINONE

SALVO LA PIZZERIA VERACE - Via A.
Ciamarra, 213
Tel. 0775 1887327

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

MINORI S.R.L. - Via Prenestina, 306
Tel. 0775 595774

ROMA

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

D'O
DI ORIGINE



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

ilPAPPAMONDO