



# NASCE LA NOBILTÀ IN CASA DF GOCCE

asce la nuova linea di Liquori allo **Zafferano** di **DF GOCCE**, che recupera vecchie ricette tradizionali per creare prodotti dal carattere unico e dal sapore autentico.

La famiglia Ferri utilizza le proprie ricette originali per la preparazione di liquori tradizionali e con lo Zafferano ha creato tre bottiglie a base di Limoncello, Sambuca e Grappa.

DF GOCCE è una azienda relativamente giovane, ed è solo con la professionalità e la maestria di Dario Ferri, che preserva le sue ricette con orgoglio, dove ogni suo prodotto si distingue per eccellenza. Ogni suo liquore racchiude un tesoro in bottiglia, ottenuto esclusivamente con materie prime naturali e fresche, senza coloranti e conservanti artificiali. Tutte le lavorazioni rispettano la tradizione originale, come la sapiente preparazione del limoncello e l'attenta infusione e lavorazione delle scorze di limone. o nella preparazione della sua pluripremiata sambuca che con l'accostamento allo zafferano raggiunge ancor di più personalità al suo gusto.

Infine la grappa, ricavata da uve prodotte e vinificate esclusivamente in Italia, ancora più nobile in accostamento con gli stigmi di zafferano.



## Zaffirello

Intenso, fresco e fragrante, si caratterizza per le note tipiche delle scorze fresche di limoni lungamente infuse. Grazie a questa lavorazione le scorze rilasciano gradualmente i loro oli essenziali, che con lo zafferano raggiungono la massima espressione, garantendo la particolare freschezza e complessità.



## Zambuca

Profumata, persistente e raffinata. Simbolo indiscusso della sua tradizione liquoristica. La sambuca si prepara così come si faceva un tempo. Grazie alla lenta lavorazione ogni ingrediente raggiunge un perfetto equilibrio che con lo zafferano nell'insieme va a creare quella completezza e morbidezza che hanno reso questo liquore inimitabile.



## Zaffilla

Gusto rotondo, sapore schietto, secco, caldo, armonico, sentore di fiori di campo, dove lo zafferano rende più nobile questa grappa. Così come nella ricetta originale. i pregiati ingredienti vengono rigorosamente lavorati a mano, che, una volta disciolti sanno esprimere le note più caratterizzanti della ricetta.



GOCCE

LIQUORI E DISTILLATI







www.dfgocce.com f @







L'EDITORIALE SOI IDARIFTÀ È LA PAROLA D'ORDINE

DI CONFAGRICOLTURA

LE RICETTE DI STAGIONE

**DELLA CHEF CRISTINA TODARO** 

10

VIAGGIANDO CON GUSTO

CASTELLI, ROCCHE E TORRI DELLA CIOCIARIA DI ALFIO MIRONE

#### L'HORTO DEI SEMPLICI

LA RICETTA DELLA CHEF **CECILIA RE** 

18

#### IL VINO SECONDO ME

NASCE CIOCIARIA NATURALE DI SARA SEPAHI

20

#### LA RICETTA STELLATA

**DELLO CHEF FAUSTO FERRANTE** 

24



#### VIAGGI DIVERSI

IL BAMBINO DELLE STELLE DI LIVIA GUALTIERI

38

#### A COLAZIONE DA MARY

CRÈME BRULÉE AU CHOCOLAT DI MARY PELLEGRINO

46

#### 50 SFUMATURE DI CICCIA

PORCHETTA DI POLLO

50



## 12



#### TENUTA ARA DEL TUFO

IL MAIALE NERO CASERTANO

28

#### **PARLOMAGNO**

ANACRONISMO CULINARIO DI ROBERTO CASTELLUCCI

34

#### SAPORI DELLE ERBE

BARTALES COCKTAIL COMPETITION

36



#### Anno 8 - N. 1 - GENNAIO 2023

## CI®CIARIA & CUCINA

Registro Operatori Comunicazione n. 26942 Direttore Responsabile: Marco Ceccarelli Editore: Alfio Mirone

Redazione e contributi: Alfio Mirone, Angelica Amodei, Roberto Castellucci, Marcella Ciapetti, Antonio Colasanti, Linda Contreras, Alessia Feola, Fausto Ferrante, Livia Gualtieri, Pamela Liccardo. Maria Mandarelli, Marco Marrocco, Paolo Parravano, Mary Pellegrino, Eleonora Quattrociocchi, Cecilia Re, Marco Sargentini, Sara Sepahi, Cristina Todaro, Nicoletta Trento

Per la tua pubblicità tel. 0775.189.37.78 - 377.480.85.60

ciociariaecucina@gmail.com www.ciociariaecucina.it/magazine



## OLIO, IL GUSTO DEL SAPERE

SCOPRIAMO IL PANEL TEST DI ELEONORA QUATTROCIOCCHI

52

#### **QUEL CHE PASSA IL CONVENTO**

DACCI OGGI IL NOSTRO PANE **QUOTIDIANO DI FRÀ STOPPINO** 

54

#### SORSI DI BENESSERE

GLI AIUTI DETOX DA PORTARE IN TAVOLA DI ANGELICA AMODEI

56

Grazie a tutte le aziende che credendo nel nostro territorio ci permettono di continuare a mantenere il nostro Magazine in formato **CARTACEO** anche per il 2023





































## SOLIDARIETÀ È LA PAROLA D'ORDINE DI CONFAGRICOLTURA

esti concreti per tendere la mano a chi ha più bisogno e continuare nel percorso di sostegno alla società che fa parte della mission di Confagricoltura Frosinone.

Il Presidente Vincenzo del Greco Spezza ha stretto una collaborazione con la Caritas di Frosinone per donare pacchi alimentari da distribuire ai poveri del territorio attraverso le parrocchie della Diocesi. Eccellenze del territorio che, come ha sottolineato il Presidente del Greco Spezza "non devono essere un privilegio di pochi ma un diritto di tutti, perché espressione dell'impegno e delle grandi potenzialità della nostra terra".

Dall'olio, ai fagioli cannellini, dalla mozzarella di bufala alle marmellate, prodotti dop frutto del lavoro delle aziende che, finalmente, anche le famiglie meno abbienti potranno gustare.

La prima, cospicua donazione, è stata effettuata qualche giorno prima del Natale appena trascorso. Sono stati consegnati prodotti del territorio, provenienti dalle aziende di Confagricoltura, per un valore di 10 mila euro.

Prodotti locali acquistati attraverso i fondi raccolti anche grazie al supporto della Onlus Senior - L'ETÀ DELLA SAGGEZZA, che fa parte di Confagricoltura, e poi consegnati alla Caritas per proseguire nel percorso virtuoso che sta portando l'organizzazione agricola ad aiutare la società ad uscire fuori dagli attuali momenti difficili.

Il Vescovo Mons. Ambrogio Spreafico e il vice direttore della Caritas Giovanni Paciotta hanno ringraziato per la generosità: "Un gesto, quello di Confagricoltura – ha sottolineato l'Alto Prelato – che ha un grande valore e che conferma come l'associazionismo e l'unione delle sinergie possano aiutare le fasce più deboli della società, quelle bisognose di aiuto. Ringrazio Confagricoltura per la generosità con la quale, attraverso la Caritas, riusciremo a sostenere tante famiglie. Con il dono riscopriamo la gioia della vita".

"Abbiamo accolto con favore – ha spiegato il vice direttore della Caritas Giovanni Paciotta - l'iniziativa dell'organizzazione agricola che ci ha aperto le proprie porte, una goccia in più nel mare della carità. Per tanti motivi, vedi i costi del gas, della luce, della spesa, oggi tante famiglie non possono comprare beni alimentari e questa donazione ci permetterà di aiutarle".



COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO



PATRONATO/CAF 0775.1521146 SERVIZI FISCALI 0775.1521136 SERVIZI TECNICI 0775.1521133 ASSICURAZIONE 0775.833071 SEGRETERIA 0775.881035/36

## CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE



## L'ORTO INVERNALE CONTRO L'INFLUENZA: FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE A GENNAIO

Gennaio è il mese che mette più a dura prova le nostre difese immunitarie e la natura ci offre gli strumenti giusti per difenderci. La frutta e la verdura di gennaio sono molto utili per prevenire e trovare sollievo da fastidiosi mal di gola e influenze. Si tratta di toccasana naturali, che ci consentono di creare piatti gustosi, caldi e nutrienti. Ecco allora cosa mettere in tavola nel mese di gennaio, con anche spunti culinari golosi, perché la frutta e verdura dell'orto invernale ci danno la possibilità di preparare tantissime deliziose ricette, che troverete sfogliando le pagine di questo giornale.



#### VERDURA E ORTAGGI

cavolfiori, cardi, bietole, broccoli, cavolo cappuccio, carote, cavolini di Bruxelles, cavolo verza, cicoria, cipolle, indivia, cime di rapa, topinambur, porri, finocchi, patate, sedano, rape, radicchio, spinaci.



#### **FRUTTA**

pompelmi, mele, arance, mandarini, pere, limoni, kiwi, melagrana, cachi, mandaranci.



#### PESCE

alice, cernia, dentice, rombo, sarago, scorfano, triglia, sogliola, merluzzo, spigola, sardina, nasello.





# Raviolo aperto "Il mio mare"

È un primo piatto di mare di grande effetto scenografico e dal gusto unico e raffinato. Il raviolo aperto di mare è un piatto creativo fatto con pochi ingredienti: la spigola, i gamberi e i carciofi, sono i principali ingredienti del raviolo aperto.

Ho preso spunto da un'idea e dalla tecnica del grande maestro **Gualtiero Marchesi** che ha ideato appunto la ricetta de "Il **Raviolo Aperto**". Io sono intervenuta solo in alcuni punti personalizzando la ricetta come è nel mio stile e spero di farvi cosa gradita.

#### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

#### PER L'IMPASTO DELLA SFOGLIA

- 300g di farina 0
- 100g semola di grano duro rimacinata
- · 20g di cacao amaro
- 4 uova intere
- 2 tuorli
- un pizzico di sale
- prezzemolo

#### PER CONDIMENTO DEL RAVIOLO

- 2 spigola da 500g
- 500 gr di gamberi medi
- 3 Carciofi
- 1 radice di zenzero

#### PER LA BESCIAMELLA

- 250 ml latte
- 50 gr farina
- 100 gr di burro
- · olio extravergine
- sale
- pepe

#### PER IL BRODO DI PESCE

- sedano
- carote
- cipolla
- lische e testa delle spigole e il carapace dei gamberi



#### **PROCEDIMENTO**

Impastare le farine con le uova, aggiungere un pizzico di sale ed un cucchiaio di olio evo. Formare un panetto

Staccare 1/3 dell'impasto ed aggiungervi il cacao. Impastiamo per bene per integrarlo. Conservare entrambi per mezz'ora coperti con pellicola. Sfilettare le spigole mettendo da parte la lisca e la testa (se non si riesce chiediamo aiuto al pescivendolo).

Sgusciare i gamberi e conserviamo i carapaci insieme alle lische della spigola. Pulire i carciofi tagliandone due a pezzetti piccoli e una a fettine sottili. In una padella con un filo di olio cuocere i carciofi a pezzetti aggiungendo poca acqua e sale e tenere da parte.

Mettere in una pentola acqua, sedano, carota, cipolla e trasferire sul fuoco.

Aggiungere le lische di spigola e i carapaci dei gamberi, un pizzico di sale e portiamo a ebollizione. Filtrare tutto il brodo di pesce e conservare. In un pentolino facciamo sciogliere 50 g di burro, aggiungere la farina e mescolare energicamente. Successivamente aggiungere il latte caldo e 250 ml di brodo di pesce. Mescolare con una frusta e otteniamo una buonissima besciamella.

Stendere la pasta all'uovo abbastanza sottile e creare dei quadrati di almeno 10cm per lato. Per l'inserimento della foglia di prezzemolo: mettere la foglia tra due sfoglie e passare alla sfogliatrice. Lessiamo le sfoglie quadrate sia cacao che normali nel brodo di pesce e tenere da parte. Friggere i carciofi a fettine per la decorazione.

Tagliare a piccoli pezzi i filetti di spigola ed i gamberi per poi saltarli in padella velocemente con un filo di olio, poco sale, un pizzico di pepe e il succo estratto dallo zenzero.

**Impiattare** alternando le sfoglie, utilizzando sia la besciamella che il pesce. Buon Appetito



Dopo le feste c'è bisogno di leggerezza in tavola, purché sia accompagnata sempre dal buon gusto e se aggiungessimo del colore è ancor meglio. L'idea mi è venuta girando per uno dei mercatini di Natale, ammirando un meraviglioso banco di spezie tutte colorate. Acquisto una panatura di zenzero e limone pensando ad un bel filetto di salmone. Qualche banco più avanti vedo la meravigliosa mela Kissabell e il piatto è creato!

## Il salmone in zucca su mattonella



#### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- 400g di filetto di Salmone fresco (lasciare in congelatore per almeno 48 ore)
- · 300g di farina
- acqua q.b.
- 2g lievito di birra
- colorante alimentare a piacere (io ho utilizzato blu e verde)
- albume
- 500g di zucca
- 2 mele Kissabell
- sale
- pepe
- olio extravergine delle Colline di Raffaele
- olio di semi di girasole per friggere

#### **PROCEDIMENTO**

Almeno 5 ore prima scongelare il salmone. Privarlo delle spine e della pelle

Impastare la farina con acqua colorante, aggiungere il lievito e solo alla fine il sale.

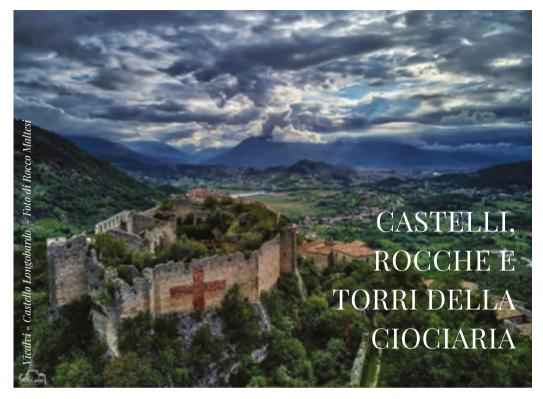
Lasciarelievitare il panetto coperto per circa un'ora. Stendere formando dei rettangoli che foreremo e cuoceremo in forno a 170° finché non risulterà duro e croccante. Pulire e tagliare grossolanamente la zucca, sistemarla su una teglia con carta forno e cuocerla in forno con olio, sale, pepe e rosmarino a 180° per 20-30min.

Farla abbrustolire un po'. Togliere dal forno e frullarla fino ad ottenere una crema. Tagliare il salmone a cubettoni, passarlo nell'albume sbattuto e poi nella panatura (in sostituzione della mia potete utilizzare farina 0 mista a farina di mais, buccia di limone grattuggiato e zenzero in polvere), scaldare l'olio di semi a 170° friggere velocemente i cubi di salmone

Per l'impiattamento potete utilizzare La Mela Kissabell che è rossa e oltre a dare un colore meraviglioso aggiunge quel poco di acidità che completa il piatto. Buon Appetito.

Per fare un albero ci vuole un cuore le Colline di Raffaele **VEROLI** TEL. 333 3180210 lecollinediraffaele@gmail.com MORAIOLO 2021 Segnalato da OLI D'ITALIA Gambero Rosso





uante volte girando per questo meraviglioso territorio che è la Ciociaria, arroccati su alture o colline scorgiamo castelli e rocche senza sapere di cosa si tratta.

Per il 2023 nasce questa rubrica per far conoscere e mettere in evidenza queste meraviglie che esportate nel mondo del turismo farebbero la ricchezza della terra Ciociara.

Ai tempi delle lotte delle investiture papali, le famiglie ai vertici del potere e aristocratiche, direttamente impegnate nelle elezioni del pontefice, fecero in modo di feudalizzare un territorio per la difesa e il contrattacco di azioni militari, facendo così nascere i primi castelli.

Erano per lo più edificati in posizioni poco accessibili, lungo i percorsi delle vie principali per raggiungere più rapidamente Roma e Napoli.

Intorno a queste fortezze militari, il popolo chiedeva aiuto al "signore", per poter costruire le loro abitazioni ed è così che nacquero dei splendidi borghi medievali, che ancora oggi troviamo intatti e ricchi di storia, cultura e arte.

Oggi la Ciociaria è un territorio ricco di castelli, rocche, torri e di palazzi storici suggestivi, misteriosi che bisogna assolutamente conoscere e visitare. Tra leggende, fantasmi, storia e antiche tradizioni riportate fino ai nostri giorni ecco i nostri consigli su quelli da vedere:

Tra le mura di questi castelli di Ciociaria, è possibile rievocare nomi, storie e leggende di personaggi famosi come Federico II di Svevia, in lotta contro il potere papale, Celestino V, morto prigioniero a



## OSTERIA NEW YORK

## CARNE ALLA GRIGLIA, PINSA, CUCINA SENZA GLUTINE





## BUON CIBO E BUONA COMPAGNIA SI FONDONO NEL PIACERE UNICO DELL'INCONTRO

Via Stella, 96 - BROCCOSTELLA (FR) +39 0776 193 8150 - giannilupo@gmail.com www.osterianewyork.it





Fumone, o l'affascinante poetessa Vittoria Colonna, amica epistolare di Michelangelo Buonarroti e sua musa ispiratrice.

In questa rubrica che durerà per tutto il 2023, vi presenteremo tutte queste bellezze che oltre a far conoscere si cercherà di esportare oltre confine, nella speranza, anche con l'aiuto di chi voglia scrivere, di sollecitare la curiosità del turista professionista, facendogli scoprire una terra affascinante, generosa ed ospitale.

Come Ricercatore d'Eccellenza sarà mio compito mettere in risalto il mondo enogastronomico intorno a queste bellezze. Tutti i mesi girerò ininterrottamente per conoscere tutto ciò che il territorio ci propone sotto il profilo dell'accoglienza e della buona gastronomia. Le nostre aziende devono farsi conoscere soprattutto per la qualità dei loro prodotti.

Il mondo turistico/enogastronomico è inforte crescita, e solo con la giusta comunicazione ed esaltazione delle nostre bellezze ed eccellenze, che il territorio cominci a vivere di turisti curiosi e appassionati che intendono finalmente conoscere la **TERRA CIOCIARA**.











## DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA, DEDIZIONE, PASSIONE



Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR) 0775 236047 - 339 4784458 www.domushernica.it (6)



# WELCOME RECEPTION SYSTEM FRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE

l Welcome Reception System conferma un successo annunciato, quello di una nuova idea di ricezione turistica nel cuore di Fossanova, una perla di borgo medievale fra i più belli del centro Italia.

Un'attenta ricerca delle materie prime fa scaturire un seducente connubio tra i sapori della tradizione e una sapiente rivisitazione delle ricette eseguite ed elaborate dagli Chef.

Una struttura medievale incastonata accanto all'Abbazia di Fossanova, magnifico esempio del primo stile gotico italiano, definito come uno dei "luoghi del silenzio".





Gli interni del Welcome Reception System, con il suggestivo pavimento in pietra e la calda presenza ovunque del legno, creano un contrasto perfetto con l'alta tecnologia della cucina a vista corredata attrezzature di ultima generazione.

La **Grossimpianti** ha infatti installato **iCombi** e **iVario**, i due sistemi di cottura di punta a marchio **Rational**, insieme ad altre apparecchiature 4.0, fornendo la formazione per il personale di cucina.

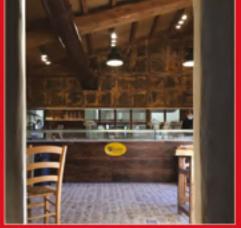
Progettazione, installazione e consulenza sono i due fiori all'occhiello che la Grossimpianti mette in campo per i suoi clienti più esigenti.

#### Sapori e tecnologie!

Welcome Reception System è una vera esperienza sensoriale e sedersi a tavola può diventare un grande viaggio in cui vengono coinvolti in ordine vista, olfatto e gusto!

Una visita per migliorare la propria crescita culturale e un salto indietro nel passato in una struttura ristorativa che sa di magia e storia.









CONSULENZA, PROGETTAZIONE, INSTALLAZIONE CERTIFICATA ASSISTENZA TECNICA, MAGAZZINO RICAMBI, HOTELLERIE

Leader nel settore arredamento per attività di ristorazione













# Tortelloni alle acciughe e cime di broccolo con colatura



Un piatto semplice e pieno di gusto, umami allo stato puro, perfetto per la stagione invernale.

#### **INGREDIENTI**

#### PER L'IMPASTO

- 2 uova medie
- 200 gr di farina 0

#### **PERIL RIPIENO**

- 200 gr di ricotta di bufala
- 1 uovo
- Una manciata di uvetta sultanina
- Acciughe sott'olio 20/30 gr
- Pepe bianco

#### PER IL CONDIMENTO

- 500 gr broccolo verde
- Aglio
- Olio evo
- Colatura di alici

#### **PROCEDIMENTO**

Iniziamo imparando e mettendo da parte a riposare la pasta all'uovo.

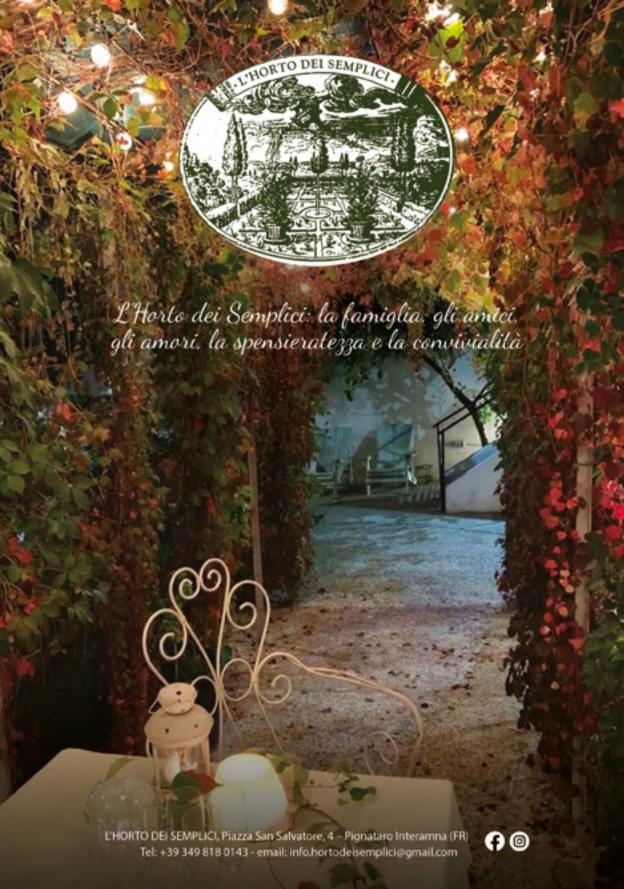
Procediamo setacciando la ricotta, lavorandola con pepe e uovo a cui aggiungeremo le acciughe tritate finemente assieme all'uvetta.

Tiriamo l'impasto in sfoglie sottili e farciamo i nostri quadrati di pasta per poi chiuderli dandogli la tipica forma di tortellone, ma vanno benissimo anche dei semplici ravioli o mezze line qualora doveste incontrare particolari difficoltà nella chiusura.

Lasciamo qualche minuto asciugare all'aria i

nostri tortelli prima di cuocerli qualche secondo in acqua non salata (le acciughe hanno una sapidità importante) per cui andremo a rosolare in padella dell'aglio con abbondante olio a cui aggiungeremo le cime di broccolo precedentemente sbollentate ed i gambi frullati, infine, al momento della mantecatura dei tortelli aggiungiamo qualche goccia di colatura di alici.

Dopo aver assaggiato valutate se sarà necessario aggiungere qualche pizzico di sale, poiché la sapidità varierà in base al tipo di acciughe e della colatura utilizzata.





# UN TERRITORIO CHE EVOLVE CON LA NASCITA DELL'ASSOCIAZIONE CIOCIARIA NATURALE

uando ho iniziato a scrivere per questo bellissimo magazine ricordo bene che uno dei miei primi articoli aveva per oggetto la biodinamica e il vino "naturale".

Iniziavo ad affrontare questa realtà per me ancora molto distante concettualmente ma che proprio per questo mi attirava in modo prepotente.

Ecco che avuto la fortuna di conoscere alcuni tra i maggiori produttori che hanno dedicato tempo per illustrarmi con passione e entusiasmo, ognuno attraverso il racconto del proprio vino e dl proprio territorio, cosa fosse la biodinamica, ma ancora prima cosa significasse produrre vino in un contesto sano e in simbiosi con madre natura.

Ho conosciuto uomini e donne di una determinazione quasi tangibile, ho scoperto quanto mondo, quanta fatica e dedizione dietro la coltivazione di un terreno, ho conosciuto vitigni storici antichi di cui ignoravo l'esistenza ma soprattutto ho percepito la forte motivazione comune di tutti questi produttori e produttrici: quella di salvaguardare il proprio territorio attraverso il modo più "naturale" possibile, producendo un vino che ne illustrasse fedelmente le trame e i dettagli più autentici.

È stato inevitabile per me a quel punto affermare con certezza e gratificante speranza che il futuro enologico del nostro territorio, ancora troppo travagliato, avrebbe avuto un grande contributo proprio grazie alla tenacia di un CREDO e di un lavoro fortemente innovativo; quello dei vini "liberi" Ecco che il giorno 12 Dicembre 2022 presso la magnifica **Tenuta Palazzo Tronconi** ad Arce viene ufficialmente presentata l'**Associazione Ciociaria Naturale**. Nasce dall'unione di 10 aziende vitivinicole che, consapevoli del valore della terra dove camminano, rispettosi e orgogliosi della sua storia, coscienti di essere piccole realtà decidono di unirsi per poter contribuire a comunicare e far conoscere la bellezza della nostra Ciociaria.

Sono viticoltori accomunati dal grande rispetto



e passione, ancora prima del vino, per la natura intesa proprio come *conditio sine qua* non per il nostro vivere la terra. Un sentimento e un principio che non dovrebbe sorprendere ma che oggi invece assume tutti i dettami di una visione "innovativa" Ma è proprio questo sentimento che spinge un gruppo di 10 amici viticoltori, "orgogliosamente ciociari" a darsi una mano e dare un esempio di quanto l'unione e la collaborazione sia oggi l'unico modo per poter avere la forza necessaria per realizzare obiettivi importanti e di valore.

Quest'associazione, come afferma **Danilo Scenna** di Ds Bio, nasce anche come obiettivo di diventare anche un riferimento e un sostegno per tutte le future realtà vitivinicole che crederanno nel progetto e nel disciplinare dell'Associazione, proprio perché è realizzando il bene di tutti che si riesce a ottenere grandi cose.

Il loro vino è frutto di una produzione nel pieno rispetto del territorio, fermentazioni spontanee e adottando pratiche che vanno dall'agricoltura biologica a quella biodinamica e anche omeopatica rigenerativa. Un'etica profonda alla base del loro lavoro che di certo non è improvvisato seguendo mode del momento...ma è frutto di anni e anni di studio, di sperimentazioni, di approfondimenti e tantissima pazienza.

Uva Giulia, Maturano, Lecinaro e Pampanaro...e





ancora il **Raspato** e il **Reale**, sono solo alcuni dei vitigni autoctoni dalla storia incredibile legata a vicende della nostra terra che sono certa in pochissimi conoscono. Vitigni dai nomi meravigliosi e intriganti. Provate a leggere e ripetere a voce ben distinta questi nomi, vi assicuro che solo a sentirvi vi verrà una gran voglia e curiosità di assaggiarli. Vitigni antichi e dimenticati per troppo tempo che questi produttori hanno scoperto e deciso di dare loro il giusto lustro consentendoci così di assaggiare e percepire sfumature e peculiarità di

Maria Ernesta Berucci (Piglio), Il Vecchio Poggio (Isola del Liri), Aurete (Esperia), Ds Bio (Pescosolido), Fra' I Monti (Terelle), Cioffi (Pescosolido), La Viscola (Piglio), I Ciacca (Picinisco), Carlo Noro (Piglio), Palazzo Tronconi (Arce) sono i nomi delle 10 Aziende che hanno dato vita a questa realtà che segna, da oggi, l'inizio di una nuova fase per la nostra terra.

un territorio intriso di valore, profumi e sapori.

Su alcuni di loro abbiamo scritto già molto, ora invece vi esorto ad andare a conoscerli personalmente uno per uno, scoprendo zone meravigliose del posto che ci "ospita" e scoprendo davvero dei vini che vi renderanno orgogliosi della terra dove abitiamo.

Concludo con il mio grande In Bocca al Lupo a **Ciociaria Naturale** ringraziando uno per uno i Produttori che ne fanno parte e ringraziando Cristiano Gabriele che ha contribuito in modo determinante al grande lavoro di promozione e comunicazione.

Prospettive alte e concrete per la nostra Ciociaria che aspetta solo di essere scoperta, desiderata e goduta non solo in Italia ma anche all'estero.



della food blogger Pamela Liccardo



# Petto d'anatra con salsa al vino rosso e frutti di bosco

Feste finite ma la voglia di mangiare ancora persiste, e a me è venuta voglia di preparare un secondo piatto molto allettante con il petto d'anatra selvatica. Questo piatto unisce la sapidità dell'anatra alla dolcezza del ribes e all'intensità del cesanese del Piglio per un risultato eccezionale.

#### **INGREDIENTI PER 2 PERSONE**

- 400 grammi anatra petto
- 250 grammi ribes rosso
- 150 grammi lamponi
- 2 foglia alloro
- 1 cucchiaino amido di mais
- 3 cucchiaio miele
- 300 ml di Cesanese del Piglio "Agape" di Petrucca e Vela
- pepe garofanato qb sale qb

#### **PROCEDIMENTO**

Lavate e asciugate delicatamente i frutti di bosco, sgranate il ribes. Versate il vino in una casseruola con il miele, un pizzico di sale, una macinata di pepe garofanato e le foglie di alloro. Portate a ebollizione, abbassate le fiamma e fate sobbollire per 10-12 minuti. Mentre il vino si riduce, incidete la pelle dei petti d'anatra con un coltellino affilato, formando una griglia a losanghe, senza arrivare a tagliare la carne.

Prendete una padella antiaderente e adagiatevi i petti d'anatra dal lato pelle e accendete il a fuoco a fiamma alta vivace per 1 minuto, abbassate la fiamma e proseguite la cottura 5-7 minuti, a seconda che preferite una cottura più o meno al sangue. La pelle rilascerà tutti i suoi grassi. Girate i petti d'anatra e cuoceteli 3-4 minuti sull'altro lato. Mentre cuociono i petti d'anatra, prelevate 2 cucchiai della riduzione di vino e fateli raffreddare. Stemperate con l'amido di mais e rimettete il tutto nella casseruola, mescolando la salsa con una frusta per evitare la formazione di grumi e riportando ad un leggero bollore. Unite i frutti di bosco, lasciate sobbollire per un paio di minuti e

togliete dal fuoco.

Togliete i petti d'anatra dalla padella, salateli e pepateli, avvolgeteli in un foglio di alluminio e fateli riposare per 4-5 minuti. Questa è un'operazione importantissima perché l'anatra manterrà tutti i suoi succhi all'interno. Estraeteli dall'alluminio, tagliateli a fette spesse e serviteli nei piatti, aggiungete la riduzione. Unite a questo piatto il contorno che preferite. Io ho preparato un semplice purè di patate aromatizzato con zenzero e cardamomo e tanto burro.

#### I CONSIGLI DELLA SOMMELIER

L'abbinamento fra vino e petto d'anatra è una questione divertente e appassionante. Questa carne prelibata ha bisogno di un vino rosso più o meno strutturato. In linea generale consiglio il Tellures Cesanese DOCG di Petrucca e Vela, un vino elegante dalla trama olfattiva estremamente fine e variegata, che si esalta con preparazioni di grande ricchezza quali il petto d'anatra.

Questo vino ci regala piacevolissimi sentori di frutti rossi e cacao. Caldo e forte, il tannino è elevato, ma mitigato dal sapiente invecchiamento.





info@cesanese.it - www.cesanese.it - Cell. (+39) Tel. 0775 501032



# Baccalà con nudo di Torpedino, marzolina itrana e olive pestate



Per questa ricetta ci siamo serviti di un'eccellenza del territorio, per cui ci pregiamo di segnalare La Marzolina itrana di due piccoli caseifici artigianali La Fasana e Ruggieri Giuseppe di Itri.

Mentre Il Torpedino altra eccellenza del territorio della Piana di Fondi, è l'altro valore aggiunto di questo piatto, dal sapore particolarmente dolce e dalla consistenza soda e croccante.

#### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- gr 400 di Baccalà spugnato
- 8 Torpedini rossi
- 1 formaggetta Marzolina itrana
- · 16 Olive verdi cultivar Itrana
- 2 spicchi di Aglio, 2 foglie di alloro
- olio extra vergine, sale, mezzo limone e Origano di Ventotene secco q.b.

#### PROCEDIMENTO PER IL BACCALÀ

In un pentolino fate sobbollire il baccalà con un paio di bicchieri d'acqua, unite uno spicchio di aglio in camicia, il mezzo limone, le foglie di alloro ed un filo di olio extravergine lasciando cuocere per soli 5 minuti. Spegnete la fiamma e lasciate raffreddare.

#### PER LE OLIVE PESTATE

Con un mortaio in pietra rompete la drupa di tutte le olive, cercando di non frantumare il nocciolo, con colpi secchi. Trasferite le olive così rotte in un barattolo a chiusura termica colmo d'acqua e ponete il contenitore in frigorifero. Lasciate in ammollo le drupe rotte per 6/7 giorni, avendo cura di cambiare l'acqua ogni 24 ore, così da permettere la fuoriuscita della parte amara, tipica della polpa dell'oliva acerba. Scolate bene e condite le olive pestate con olio extravergine, sale, aglio tagliato a fettine e peperoncino piccante fresco tagliuzzato a rondelle sottili.

#### PER IL TORPEDINO

Incidete ogni pomodorino con un taglietto non profondo su un lato, dall'attaccatura del peduncolo alla punta del frutto. Immergete i frutti in un pentolino con acqua in ebollizione e lasciate così per circa 30 secondi.

Trascorso questo tempo, trasferite le bacche di Torpedino in acqua e ghiaccio provocando lo shock termico che faciliterà la pelatura del Torpedino, mettendolo "a nudo".

Eliminate completamente le bucce, tagliate a metà ogni bacca e condite con sale, olio extravergine e qualche pizzico di Origano di Ventotene. Mescolate accuratamente.

#### **COMPOSIZIONE DEL PIATTO**

Adagiate in ogni piatto il filetto di Baccalà, aggiungete quattro falde di Torpedino condito, quattro olive Itrane pestate e condite, qualche rondella di Marzolina tagliata al momento e ultimate con un filo di Olio extravergine d'oliva fresco di frantoio.



creatività ED ELEGANZA





#### **INGREDIENTI**

- 4 fette piuttosto alte di panettone, e come dicevano prima ancora meglio se è leggermente raffermo
- 4 uova
- 1/2 lt di latte
- · 120 gr di farina
- 100 gr di zucchero
- 2 pere
- 1 bicchierino di grappa alle pere o altro distillato dal gusto morbido
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 pizzico di sale
- zucchero vanigliato a velo q.b.
- burro q.b.

# Panettone alle pere

Questo dolce è un'idea per riciclare in maniera gustosa il panettone che dopo le feste sicuramente ci ritroviamo per casa. In questa ricetta non vanno bene le novità farcite di creme e ricoperte di glasse.

#### **PROCEDIMENTO**

Sbattete le uova con lo zucchero, poi unitevi la farina ed infine diluite il tutto con il latte, versandolo poco a poco per non formare grumi. Completate con il bicchierino di liquore, la cannella e il pizzico di sale. Se avete tempo preparate questa pastella un'oretta prima di confezionare il dolce.

Pelate le pere, eliminate il torsolo e tagliatele a cubi regolari.

Riducete anche il panettone a cubi simili a quelli di pera. Distribuite uniformente i cubi di pera e di panettone in una pirofila imburrata.

Versate la pastella preparata in precedenza nella pirofila. Cuocete in forno caldo a 180 gradi per circa 25 minuti. Servite questo delizioso dolce tiepido e spolverato con dello zucchero a velo.

#### **NOTE**

Per gli amanti del cioccolato consiglio di mettere scaglie di cioccolato fondente nell'impasto prima di mettere il dolce in forno

# Budino di panettone

Questa idea nasce dalla ricetta del super classico pane e burro, una ricetta povera nata proprio per riutilizzare il pane vecchio e renderlo un dolce semplice ma buonissimo.Provatelo e non vedrete l'ora che vi avanzino panettoni per rifarlo

#### **INGREDIENTI**

- · 2 fette Panettone
- 1 Uovo
- 150 ml Latte (o panna)
- · 1 cucchiaio Zucchero
- Burro qb

#### **PROCEDIMENTO**

Tagliate il panettone a triangoli o pezzi regolari. Imburrate una teglia piccola o delle cocotte monoporzioni e adagiatevi i pezzi di panettone, sovrapponendoli leggermente fra loro. Inuna ciotola sbattete insieme l'uovo con il latte e lo zucchero. Versate lentamente il composto di uova e latte sul panettone, finché non sarà assorbito completamente. Cuocete in forno ben caldo a 200 gradi per 10-15 minuti, finché non sarà leggermente dorato e la crema si sarà rappresa. Servite il pudding tiepido con una spolverata di zucchero a velo.

#### NOTE

Per gli amanti della cannella aggiungetelo al composto di uova e latte e se volete una versione ancora più ricca, potreste aggiungere delle gocce di cioccolato.





ANTICO MULINO

Artigianalità nel nostro cuore







l Suino "Nero Casertano" o "Pelatella Napoletana" ha origini molto antiche. Vi sono tracce della sua presenza nell'antica Roma anche se è stato allevato principalmente in Campania, nel Molise e nelle province di Latina e Frosinone.

Nonostante la bontà delle sue carni, nel tempo l'allevamento del suino nero casertano, maiale di taglia medio piccola, era stato abbandonato a favore di razze che garantivano sia maggiore prolificità che maggiore resa quantitativa.

Dagli anni duemila, la richiesta di prodotti tipici e genuini da parte di consumatori sempre più attenti a ciò che consumano e responsabili verso l'ambiente ha portato ad una rivalutazione della carne del maiale nero casertano, che, se allevato allo stato brado e semibrado, offre lardo e carni marezzate tenere, compatte e saporite grazie anche all'alimentazione a base di ghiande e castagne.

Nella Tenuta Ara del Tufo le scrofe da riproduzione sono tenute in ampi recinti, dove avviene l'accoppiamento in maniera naturale.

Qualche settimana prima del presunto parto le scrofe vengono poste in apposite «strutture parto» separate dove nasceranno tranquillamente i lattonzoli. Il parto avviene in autonomia senza alcun ausilio di gabbie o altre costrizioni. I piccoli vengono lasciati con la madre per almeno 60 giorni, tempo necessario per lo svezzamento.

Una volta raggiunta l'età adatta per essere allontanati dalla madre i lattonzoli vengono raggruppati con altre nidiate componendo un gruppo che va dai 15 ai 20 capi.

Questi saranno allevati per circa un anno al pascolo semibrado, cibandosi prevalentemente di cereali e fieno coltivato secondo metodi biologici, per poi trascorrere circa quattro mesi nei boschi di querce e castagne (tempo di finissaggio) dove raggiungono il peso di 160-180kg e la giusta maturazione delle carni.

Tutti i tagli della carne fresca del nero casertano (arista, costine, bistecche, salsicce fresche dolci, piccanti e ciociare, macinato, spezzatino), nonché le carni lavorate come il prosciutto crudo stagionato, i salami, i guanciali, il lardo, le salamelle dolci e piccanti, le lonze, i lonzini, le pancette tese e arrotolate, le schiacciate con pepe e peperoncino sono certificati BIO. Tutti i prodotti che la tenuta propone sono certificati biologici e vanno dalla Pancetta Arrotolata alla Pancetta Tesa, dal Guanciale al Lardo, per concludere con la Lonza, la Salamella Ciociara finendo con tanti tipi di salame, salsiccia e salamella, tutto rigorosamente di maiale nero Casertano.







# Brodetto di pesce alla Barthelemy

## Una ricetta tradizionale della famiglia Barthelemy

Innanzitutto la presenza di tanti tipi di pesce e crostacei differenti rende il brodetto uno dei piatti marinari più conosciuti.

Genuina, calda, gustosa, questa zuppa di pesce è perfetta per riscaldarsi durante l'inverno, godendo di un evocativo profumo di mare...e allora perché non perdersi alla ricerca del piacere con il brodetto di pesce alla Barthelemy? Poi quando la pescheria tutti i giovedì del mese

Poi quando la pescheria tutti i giovedi del mese di gennaio sconta tutto il pescato del giorno, addirittura del 20%, perdere un po' di tempo nella preparazione viene più facile.

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER 1,5 KG DI PESCE DA ZUPPA

- 1 merluzzo
- 4 triglie
- 4 piccole sogliole
- 1 piccolo scorfano
- 1 rana pescatrice piccola
- 4 calamaretti
- 4 canocchie
- 4 scampi
- 400 grammi vongole e cozze

#### PER IL CONDIMENTO

- 1 peperone rosso
- Basilico
- · Olio di oliva extravergine
- · 800 grammi pomodoro maturo
- 2 peperoncini piccanti
- 3 spicchi aglio
- Prezzemolo
- Sale

#### **PREPARAZIONE**

Innanzitutto bisogna dedicarsi alla pulizia del pesce per il brodetto. Eviscera e desquama triglie e sogliole lasciandole intere. Stessa cosa per lo scorfano, merluzzi e rana pescatrice e tagliarli a pezzi. Pulisci i calamaretti. Lava bene canocchie e scampi ma non togliere il guscio. Per i più pigri tutta questa operazione la farà "La maison del pesce - Puassonerì".

Tieni le vongole immerse in acqua salata per un'ora, fino a che non avranno espulso tutta la sabbia. Lava e spazzola le cozze. Prendi una pentola antiaderente e mettici tutti i molluschi tenendo il fuoco vivo, finché non sono aperti.

#### PREPARAZIONE DELLE VERDURE PER IL BRODETTO DI PESCE ALLA BARTHELEMY E SUA COTTURA

Sbollenta i pomodori maturi da sugo, sbucciali, tagliali a filetti. Taglia in listine anche il peperone. Prendi un tegame in terracotta e fai soffriggere l'olio, l'aglio, e i peperoncini. Aggiungi il pomodoro e il peperone rosso dolce, 2-3 ciuffi di basilico e di prezzemolo. Cuoci per circa 10 minuti.

Unisci il resto del brodetto di pesce: i pezzi di scorfano, merluzzo e pescatrice, aggiusta di sale e cuoci per qualche minuto.

Metti poi calamaretti, sogliole, triglie. Infine canocchie e scampi. Cuoci per altri 10 minuti. Fai attenzione a non mescolare il pesce per non frantumare i pezzi, ma agita delicatamente il tegame. Gli ultimi ingredienti da aggiungere sono cozze e vongole, da cui avrai eliminato il liquido.

Termina la cottura e se il brodetto fosse troppo asciutto, allungalo con un mestolo di liquido filtrato dei molluschi. Regola di sale e servi il brodetto di pesce alla Barthelemy

Regola di sale e servi il brodetto di pesce alla Barthelemy caldo.





CHIARA D.

YOUNIQUE

# SALDI Dal 20 % al 50%

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

Picture by GRAN SASSO





on è una ricetta perché troppo breve, non è un adagio perché si legge d'un fiato, forse è un proverbio che nasce nella notte dei tempi, ma non si sa di quale tempo. Figurarsi di quale notte...

Al contadino non far sapere, quanto è buono il formaggio con le pere!

Ma cerchiamo di assaggiare un po' più da vicino il popolare detto Contadino? Già la prima parola potrebbe creare un momento di suspence! Il concetto di contadino era legato, una volta, a un'economia caratterizzata dall'autoconsumo: un uomo coltivava la terra, e allevava animali, per il sostentamento della propria famiglia, al massimo per condividerne i prodotti con il proprietario del terreno (la cosiddetta mezzadria). Oggi il capitalismo diffuso e imperante ha stravolto la figura del contadino, trasformandola in un agricoltore e allevatore intensivo, titolare di un'azienda con tanto di dipendenti stagionali. "Non far sapere": nell'era del digitale 3.0, in cui si può conoscere il numero di battiti di ali di una farfalla dell'Africa più profonda, come si potrebbe nascondere un'informazione così ghiotta? Non c'è ora del giorno e della notte in cui la televisione non mostri celebri e meno celebri chef alle prese con i fornelli, sorvolando sull'offerta permanente del WEB. Veniamo ora ai due alimenti citati. Se di primo acchito potremmo ridurre la questione associando il primo a un prodotto che si ricava per coagulazione del latte e ricco di grassi e proteine e il secondo a un frutto contenente zuccheri, la dietrologia, seppur scienza esatta non è, ci induce ad alternative riflessioni. Il formaggio è nato come un cibo povero perché legato alla pastorizia, tipica attività dell'uomo nomade. La stanzialità del produttore di formaggio, detto anche pastore, gli è resa difficoltosa dall'opportunità di inseguire con il gregge pascoli sempre rigogliosi e abbondanti. Inoltre il formaggio, data la sua sapidità e la sua stagionatura, riesce a conservarsi nel tempo senza pericolosi deterioramenti. Le pere, viceversa, sono un alimento molto delicato e che richiede un'attenzione particolare sia in agricoltura che nella conservazione. Di fatto un prodotto zuccherino, nobile e altezzoso, che persino nei nomi delle varietà rispecchia questa aristocrazia: Abate, Conference, Williams, Decana, Falstaff, **Kaiser**... E non è un caso che un famoso proverbio francese così reciti: "Dio non ha mai fatto un matrimonio così riuscito come quello tra la pera e il formaggio".



Barbour. Jeckerson

COLMAR LIUJO

Alessia Santi

DANIELE ALESSANDRINI



ARMANI JEANS

ELISABETTA FRANCHI

Frosinone Via Aldo Moro, 131 Tel. 0775.1431688

Via XX Settembre, 53 Tel. 0776.820015

Sora Corso Volsci, 113 Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni Campano Via Boccafolle, 42 Tel. 0775.891183

Ceccano Via Madonna della pace, 113 Tel. 0775.601054

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





l Liquorificio Sarandrea ha aperto le porte alla finale dell'8^ edizione della BarTales Cocktail Competion solo per i migliori 15 bartender partecipanti al concorso.

Come consuetudine l'evento si svolge sempre dentro un'azienda, e quest'anno la manifestazione internazionale ha deciso di locarsi presso il Museo e Liguorificio Sarandrea a Collepardo.

Il concorso sempre molto apprezzato è caratterizzato da un forte contenuto didattico e promosso in collaborazione con i brand del network BarTales.

I 15 finalisti sono stati prescelti da una commissione specializzata, solo dopo aver ricevuto le ricette dei loro cocktail

Il punto di riferimento del progetto è stato il navigatore Ferdinando Magellano che raggiunse l'Oceano Pacifico attraverso il famoso stretto nel 1520 e che avrebbe preso il suo nome. Il tema, appunto, del concorso è la rotta di quello storico viaggio.

Si è voluto dare libera scelta per tipologia, tecnica e stile della ricetta. La ricetta è stata preparata in 3 dosi delle quali solo una guarnita e con prodotti reperiti dal concorrente. Bar tools e bicchieri o contenitori dei drink sono stati a libera scelta dei concorrenti e procurati dagli stessi.

Ogni concorrente ha avuto a disposizione 10' per la



preparazione e servizio dei 3 drink.

La valutazione si è concentrata sull'aspetto e gusto del drink e sullo stile. Fondamentale è stato il criterio di eco sostenibilità della ricetta.

La presenza di ingredienti homemade sarà considerata in fase preliminare di valutazione delle ricette ed eventualmente discussa con il concorrente.

La partecipazione è stata aperta a tutti i bartender maggiorenni operanti in Italia e all'estero.

Ai primi 3 classificati è stato assegnato un ricco premio di partecipazione.

Il vincitore è riuscito a sconfiggere di larghissima misura sugli altri con il suo cocktail con il Rhum a base di Sambuca Sarandrea.



# SARANDREA

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

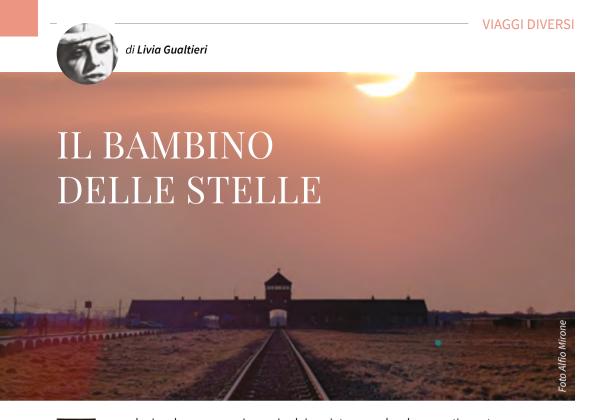


Laboratorio di fitopreparazioni, piante officinali e loro derivati, liquoreria artigianale

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



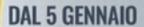
H



manuele ricorda ancora ogni cosa: i colpi battuti violentemente alla porta, i soldati tedeschi fare irruzione e portare via tutti con violenza, senza pietà per le grida disperate delle donne, la paura degli anziani e il pianto dei bambini. Il viaggio in treno, sul carro bestiame, verso un paese freddo e inospitale. Non sapeva molto della Polonia, se non quel poco studiato in geografia. La ricordava sulla cartina appesa al muro in classe, accanto alla lavagna. Ma non pensava ci sarebbe mai andato. Né che sarebbe stata la sua prigione per due anni. Per lui e i suoi compagni: Elia, Samuele, Davide, Giona, Giacomo e Aron. Ricorda la divisa, il pigiama a righe con la stella gialla. Fino ad allora la stella, per lui, era un ciondolo d'oro che suo padre gli aveva regalato. Da quel momento in poi sarebbe stata il marchio d'infamia, come se la sua religione facesse di lui e di tutti gli altri persone da odiare. Ma Emanuele non odiava la stella. Era sempre stato affascinato dal cielo e dagli astri e sognava di studiarli e diventare un astrofisico da grande. E così aveva inventato un modo per sopravvivere. Immaginare di guardare le stelle nel cielo della Polonia e raccontare la loro storia ai compagni. Erano sette, come le stelle del Gran Carro. Ad ognuno di loro narrava ciò che aveva letto nel libro di astronomia che il nonno gli aveva regalato per l'ultimo compleanno. E quei racconti fantastici li aiutavano ad andare avanti, mentre persone senza scrupoli li usavano per i loro esperimenti. Toccava loro la stella di panno giallo e li nominava, quasi fossero cavalieri al comando del loro signore. Nessuna Tavola Rotonda né scintillanti armature. Solo il pigiama a righe e gli zoccoli di legno. Ma le stelle dorate rendevano la loro costellazione più forte e unita. Si erano promessi di farcela, di sopravvivere e tornare a casa. Ma gli altri morirono a poco a poco, uno dopo l'altro. La Costellazione non aveva retto ai rigori e alle torture del campo. E il cielo della Polonia non aveva stelle per loro.

Quando, in un gelido giorno di fine Gennaio, i soldati russi entrarono ad Auschwitz, Emanuele aveva in tasca le sei stelle gialle strappate alle divise dei suoi amici. Le riportò in patria e ne fece un quadretto, montandole sul tracciato dell'Orsa Maggiore insieme alla sua. Da allora il Gran Carro, per lui, fu sempre la Costellazione. Il quadro gira per tutte le scuole con Emanuele, perché i bambini di oggi sappiano che qualcosa accadde un tempo. Qualcosa che spezzò i sogni di adulti e bambini e rese il cielo nero e cupo per anni sulle teste di tutta l'umanità. E perché ricordino che i sogni sono ciò che fa restare vivi, almeno a volte.

Emanuele, il Bambino delle Stelle, è sopravvissuto grazie ad un sogno. E ora può guardare il cielo e vedere i suoi compagni salutarlo da lassù, mentre si rincorrono su un carro nel blu infinito.



# SALD di Qualità



fai un salto da noi!

# FROSINONE

- Corso della Repubblica 111-119 Tel. 0775 250067
- Via Adige, 35 Tel. 0775 855758



www.leoneshoes.it



# DOPO LE FESTE

icembre è il mese più goloso del'anno ed è meglio preparare il nostro organismo agli stravizi e abbuffate delle feste. Dopo questo periodo è indispensabile prendersi cura del fegato e disintossicare l'organismo. La natura come al solito ci viene in soccorso con piante che ci assicurano una efficace depurazione insieme ad un effetto diuretico.

Le piante più importanti che assolvono a questo compito sono:

# tarassaco, cardo mariano, betulla, equiseto, boldo, carciofo

Le prime due piante sono comunemente usate per proteggere e pulire il fegato.

Il **cardo mariano** è il protettore, contiene la silimarina (principio attivo usato da decenni nei farmaci) che svolge un'azione benefica a livello epatico e sulle vie biliari.

Il tarassaco è il detergente, amico del fegato e

della colecisti, ideale per depurare reni e sangue e favorendo l'eliminazione delle tossine.

Queste erbe possono essere prese per lungo tempo dato che sono considerate benefiche e la radice è la parte più importante.

**Betulla** ed **equiseto** sono due piante diuretiche che servono ad eliminare gli eccessi di liquidi che inevitabilmente si accumulano dopo pasti copiosi, è anche un alleato delle diete dimagranti.

Per completare il drenaggio consiglio il **mirtillo** e la **centella** che agiscono sui vasi sanguigni provocando un rafforzamento della rete capillare con il riassorbimento dei liquidi.

Completa il quadro il **carciofo** il quale svolge una ulteriore straordinaria azione depurativa sul fegato. Possiede inoltre proprietà antiossidanti, coleretiche, colagoghe, antilipemici, epatoprotettore diuretiche.

Tutte queste piante offrono le due più importanti funzioni dell'organismo: la **disintossicazione** e la **depurazione**, che sono alla base dello stare bene e del buon funzionamento di tutti gli organi.

PRENDERSI CURA DEL FEGATO E DISINTOSSICARE L'ORGANISMO







# RISPARMIA CON IL PACCHETTO DEPURAZIONE

Acquistando questi prodotti potrai usufruire del 20% di sconto e della spedizione gratuita



ACQUISTA su www.erbolarium.it oppure in Erboristeria Parafarmacia Via Aldo Moro 415 - Frosinone ERBORISTERIA PARAFARMACIA



DOTT, ACTORIO COLASACTI



# Tartufi di panettone all'amaretto di Guarcino

I tartufi al panettone sono una preparazione che vi permette di trasformare rapidamente e facilmente l'ultimo avanzo delle feste natalizie in un goloso e raffinato dolce, e quindi di seguire la tradizione ma in maniera molto godereccia. Per evitare sprechi in cucina bisogna ingegnarsi rielaborando i cibi in nuove ricette.

## **INGREDIENTI**

- circa ½ panettone
- · 8 amaretti di Guarcino
- 2 dl di latte intero
- 1/2 bicchierino di liquore all'arancia
- 1/2 dl di panna
- · 1 etto di cioccolato fondente
- · mandorle a lamelle
- pistacchi tritati

#### **PROCEDIMENTO**

Spezzettate il panettone mettetelo in una ciotola e versatevi sopra il latte e il liquore all'arancia.

Lasciatelo ammollare poi strizzatelo e mettetelo in un'altra ciotola. Sbriciolate gli amaretti ed uniteli al panettone. Insieme agli amaretti è possibile aggiungere nocciole tritate.

Lavorate il composto con le mani, e poi formate delle palline rotonde.

Deponetele su un piatto da portata o su pattini individuali.

Al momento di servire preparate la glassa al cioccolato facendolo fondere con la panna a bagnomaria o nel microonde.

Versatela sui tartufi e completate a piacere con nocciole, mandorle o pistacchi.

# Tiramisù al panettone monoporzione

Il tiramisù al panettone è la ricetta furba per usare gli avanzi di panettone in modo goloso e creativo. Infatti vi basterà preparare la crema di mascarpone con cui farcire le fette di panettone e realizzare in vostro dolce genuino e sfizioso.

## **INGREDIENTI**

- 200 gr mascarpone
- 1 panettone
- 2 cucchiai cacao amaro
- · 2 tuorli d'uovo
- 250 gr panna da montare
- · 1 bustina vanillina
- 150 gr zucchero
- 4 tazzine caffè
- 2 tazzine marsala

# **PROCEDIMENTO**

In una ciotola di grandezza media mescolate lo zucchero, il mascarpone, la vanillina ed i tuorli d'uovo fino ad ottenere un composto spumoso.

Montate la panna, aggiungetela al composto e continuate a mescolare.

Procuratevi dei bei bicchieri ed iniziate a versare un primo strato di crema sul fondo.

Tagliate il panettone a fette ed inzuppatelo nel caffè che avrete allungato con il Marsala.

Continuate a sovrapporre altri strati di fette di panettone finché non esaurirete gli ingredienti.

Infine spolverate il cacao amaro sul tiramisù e mettete il dolce in frigorifero per almeno 3 ore.

Servitelo tiepido e consumatelo in breve tempo.





www.lamarettodiguarcino.com

# NON C'È AMORE PIÙ SINCERO DI QUELLO PER I DOLCI

L'Amaretto di Guarcino

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



"Ho fatto qualcosa di male oggi o il mondo è sempre stato così e io ero troppo rinchiuso in me stesso per accorgermene".

D. Adams

a Guida sa essere un modo molto efficace per raccontarsi; spesso ci sei tu con gli altri, tu con lo spazio, tu con il tempo. Lo stato di eccezione e la sospensione del tempo ci hanno resi padroni solo di quello che è già accaduto e siccome siamo abituati a divorarlo, non abbiamo occasione di vedere come abbia agito su di noi. Ci fermiamo e misuriamo come il destino si è compiuto fino a quel momento; il passato diventa luminoso e lacerante come un lampo e per un momento siamo Dio che conosce tutti i nostri peccati, le buone azioni e li giudica.

Dove il cielo è livido, gravido di oscurità e di pioggia, dietro quella piazza vuota in cui impartire l'indulgenza Urbi et Orbi, sono disseminate le Fraschette; luoghi di viandanti con origine molto antica, sicuramente medioevale, ma che in altre

forme risalgono all'antica Roma, quando i contadini delle campagne romane in viaggio verso la capitale per vendere i propri prodotti, necessitavano di punti occasionali di ristoro. Tra queste a Frascati oggi c'è ancora la Vecchia Frasca (www.lavecchiafrasca. com), qui il Tonnarello Cacio e Pepe è il GOT del menù e la sua Dracarys è LAMBROsc Lambrusco Gasparossa DOC dell'Azienda San Polo (www.glugluwine.com). Vino Biologico, uve 100% Lambrusco, profumi del

bolognese quartiere Saragozza che salendo verso San Luca tra visioni divine, trasmigrano ai Castelli Romani. Colore rosso rubino con un'unghia violacea che con i suoi sentori speziati freschi è un perfetto incontro con la suadente sapidità della Cacio e Pepe della Vecchia Frasca.

Spesso sono solito scribacchiare sul mio Taccuino tutti i pensieri che scaturiscono da quello che vedo e sento, annotando minuziosamente tutte le visioni, tutte le considerazioni che fanno parte del mio viaggio, avendo il bisogno di rispondere alla domanda: se viaggiare è essenza o se l'essenza è viaggiare.

LA RICETTA DELLO CHEF: pestare i grani di pepe sino ad ottenerne una polvere grossolana, tostandoli poi per qualche secondo. Dopo aver grattugiato il pecorino romano aggiungere poca acqua di cottura della pasta. Prima del termine, scolare i tonnarelli, trasferendoli nella padella con il pepe e il formaggio. Terminare di cucinare la pasta mescolando e aggiungendo tanta acqua bollente quanta è necessaria per finire la cottura.



# UMAMI

È PIÙ SAPORE, ELEGANZA, STILE E PUNTO D'INCONTRO









# UMAMI

VI AUGURA DI CUORE UN MERAVIGLIOSO NATALE E UN FELICISSIMO ANNO NUOVO









La ricetta è semplicissima (e quindi difficilissima allo stesso tempo), dovete solo seguirla alla lettera! È IMPORTANTE far bollire la panna e il latte (INTERO) e non lavorare troppo le uova con lo zucchero... Leggete bene la ricetta, seguitela pedissequamente e buon divertimento! Ah... se non dovesse venirvi, NON SCORAGGIATEVI, in passato, ho toppato almeno tre volte prima di capire bene come fare... Ecco perché ho cercato di essere il più dettagliata possibile nelle mie indicazioni. Buona Anno e a presto!

# **INGREDIENTI**

- 315 gr di panna fresca
- 250 gr di latte INTERO
- 170 gr di cioccolato fondente
- 70 gr di zucchero
- 5 tuorli d'uovo
- q.b. di sale
- q.b di zucchero per caramellare
- Per decorare, a piacere, melagrana o frutti rossi.

### **PROCEDIMENTO**

Accendete il forno a 120 gradi, in modalità statica. Fate BOLLIRE insieme panna e latte (nel senso che prima di spegnere il fuoco i due composti devono raggiungere il bollore) e poi versate sul cioccolato fondente spezzettato, aggiungete qualche pizzico di sale e mescolate bene, fino a far sciogliere completamente il cioccolato.

Lavorate con le fruste i tuorli d'uovo con lo zucchero, ma non troppo. Altrimenti rischiate di compromettere la riuscita del dolce. Per intenderci, devono diventare leggermente spumosi.

Aggiungete al composto di uova quello al cioccolato, in principio, uno, due mestoli per volta, e poi tutto il resto. E mescolate bene. Ponete le ciotole in una teglia dai bordi alti e aggiungete acqua fino a raggiungere metà della loro altezza.

Infornate per circa 50/60 minuti. La superficie del dolce deve diventare leggermente opaca e la crema tremula ma compatta (non fluida!), se no, mantenete in forno ancora un po'.

Sfornate, lasciate raffreddare e poi trasferite in frigo per almeno 3 ore.

Prima di servire, cospargete la superficie del dolce con un cucchiaino abbondante (abbondante!) di zucchero, fate in modo di coprire l'intera superficie del dolce e poi, con l'aiuto di un cannello, caramellate la superficie. Completate con qualche granello di sale e se lo desiderate, con della frutta. Servite subito.

#### NOTE

Se non avete il cannello, non vi preoccupate, adagiate gli stampini della crema su una teglia da forno e adagiatela più in alto possibile, subito sotto il grill. Accendete il forno al massimo, in modalità grill, e fate imbrunire lo zucchero. È sufficiente così, anche perché la crema non va servita calda.

Le creme si conservano in frigo per due/tre giorni.

# Paparò

# RISTORANTE

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

Auguri

BUON ANNO

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



dell'occasione







a Federazione turismo organizzato prevede un aumento del turismo internazionale permettendoci di tornare a livelli prepandemia, nonostante l'attuale situazione economica data dalla situazione geo-politica, ma le esigenze dei viaggiatori rimarranno le stesse?

La prima necessità data dalla situazione economica è quella di sfruttare al meglio il proprio budget, scegliendo di viaggiare in bassa stagione, organizzando il viaggio con molto anticipo per trovare le offerte migliori.

Secondo una ricerca effettuata da Booking cresce la necessità di evasione, in particolare dal digitale, c'è una ricerca di esperienze nuove ed adrenaliniche come: caccia al tesoro, escape room e attività creative. Si inizia a prediligere mete sconosciute, non troppo affollate, per ricercare un benessere non solo corporeo ma soprattutto mentale, in particolare nella natura rinunciando



anche i confort della vita quotidiana.

Ragionando sul nostro territorio e sul turismo sostenibile, che ho trattato ormai a febbraio, il turismo nel caso del Lazio è incentrato quasi unicamente su Roma, nella stagione estiva ci si sposta nelle zone balneari. Roma è a rischio di overtourism, infatti secondo il rapporto Destination 2030 del "World Travel & Tourism Council" si prevede 2 miliardi di presenze, che la capitale non può sostenere presentando dei servizi già insufficienti per gli abitanti e pendolari. Si presenterà quindi la necessità di alleggerire il carico turistico e per far ciò tornano utili della località denominate "Vaso di Miele", secondo la mia opinione la provincia di Frosinone potrebbe fare a questo caso.

Potenzialmente nella nostra provincia si potrebbe creare un turismo naturalistico grazie alla presenza dell'Appennino centrale e nei monti che ne fanno parte, non dimenticando Valle di Comino storicamente appartenente all'Alta Terra di Lavoro, la quale permette di accostare un turismo culturale. Si potrebbe costruire un intero itinerario sulla storia del brigantaggio nelle nostre zone presente dal XIII e il XIX secolo o anche sfruttando la tecnologia con il geocaching creando così diverse mappe tematiche. Senza considerare le località termali.

Le cose che si potrebbero creare sono molteplici, se si rimane in una visione sostenibile nel mediolungo termine.





Ristorante Creativo Viale Dante, 138 Cassino (FR) Tel. 379 2185490

# Porchetta di pollo

La porchetta è il cavallo di battaglia della nostra azienda, la nostra gastronomia è infatti caratterizzata da preparazioni semplici ma ricche di sapore, che con poche mosse esaltano le sue materie prime di alta qualità.

In questa ricetta, come nel caso del maialino, anche il pollo è utilizzato intero dopo essere stato disossato. La carne è insaporita con i suoi stessi fegatini, aglio, finocchietto, lardo, pancetta e fette di prosciutto crudo. Il pollo, arrotolato a mo' di salsicciotto, è rosolato prima in tegame e poi cotto in forno.

Le fasi più importanti riguardano il condimento e la formatura del pollo. È tutto molto semplice, anche se bisogna avere qualche accortezza per avere il miglior risultato. Con questa ricetta cerchiamo di ricreare i sapori della antica tradizione Ciociara da fare in casa.

Gustoso, nutriente e genuino.



#### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE**

- · Un pollo intero disossato
- I suoi fegatini
- · 40 grammi di lardo
- 40 grammi di pancetta fresca
- 4-5 fette di prosciutto crudo intere
- Pepe nero macinato fresco
- Peperoncino rosso piccante tritato
- 1 spicchio di aglio
- Salvia
- rosmarino
- Sale

# **PROCEDIMENTO**

Prepara la mistura per insaporire il pollo tritando i suoi fegatini con l'aglio, il rosmarino, la salvia, il lardo, la pancetta fresca e mescola il tutto in una terrina. Aggiungi una presa di sale fino, il peperoncino e una macinata di pepe nero al mulinello.

Apri il pollo disossato facendo appoggiare la parte della pelle sul piano di lavoro. Spalma la mistura all'interno del pollo. Aggiungi le fette di prosciutto crudo (per chi lo ami aggiungere del finocchietto selvatico).

Arrotola il pollo e forma un salsicciotto spesso, lega con qualche giro di spago ben stretto e ungi il rotolo con un filo di olio di oliva.

Rosolare il pollo in una padella antiaderente ben calda. Quando il pollo è ben dorato trasferiscilo in forno preriscaldato a 170 gradi e lascia cuocere per 45 minuti.

Alza a 200 gradi e lascia cuocere fino a quando la pelle sarà ben rosolata (una decina di minuti circa). Estrai il pollo, taglia lo spago e lascia intiepidire prima di tagliarlo a fettine.



# 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 ( @)







# di Eleonora Quattrociocchi

Farmacista - Docente di Chimica e tecnologie Chimiche e Scienza degli alimenti. Vice Capo Panel presso LAmeT dell'Università di Cassino - Tecnico esperto assaggiatore Panel presso Camera di Commercio di Frosinone



l Panel test è costituito da un gruppo di tecnici esperti assaggiatori opportunamente selezionati, allenati e preparati all'assaggio degli oli vergini di oliva, con il compito di valutare e certificare le caratteristiche organolettiche (pregi e difetti) attraverso indagini olfattive e gustative.

Questo team di assaggiatori è composto da un Capo Panel e da otto fino a dodici assaggiatori regolarmente iscritti in un elenco nazionale. Le analisi sensoriali sono effettuate in sale adibite all'assaggio e codificate dalla normativa COI.

Il Panel test si svolge in modo che gli assaggiatori esprimano il loro giudizio sulle caratteristiche sensoriali dell'olio indipendentemente l'uno dall'altro. Alla fine del test di valutazione, ciascun assaggiatore, compila la relativa scheda, esprime un giudizio sulla presenza e sull'intensità dei pregi (fruttato, amaro, piccante) e degli eventuali difetti (rancido, muffa, riscaldo, avvinato, metallico, morchia, ecc.)

I dati raccolti dal Capo Panel vengono elaborati attraverso calcoli statistici e il risultato viene comunicato attraverso un "rapporto di prova" al committente.

# L'analisi sensoriale tutela il consumatore?

Gli oli vergini di oliva sono classificati in funzione

delle loro caratteristiche chimiche e sensoriali in Olio Extravergine di Oliva, Olio Vergine di Oliva e Olio Vergine Lampante di Oliva.

Dal punto di vista sensoriale:

**Olio Extravergine di Oliva** deve avere mediana dei difetti uguale a zero e mediana del fruttato maggiore di zero.

**Olio Vergine di Oliva** deve avere mediana dei difetti < 3.5 e mediana del fruttato maggiore di 0.

**Olio Vergine Lampante di Oliva**, invece ha mediana dei difetti > 3.5 o mediana del fruttato uguale a 0.

Queste categorie hanno valore commerciale molto diverso dovuto sia a differenti caratteristiche di gradevolezza sia a differenti caratteristiche nutrizionali. Per questo motivo una giusta classificazione è fondamentale, sia dal punto di vista economico, sia dal punto di vista del consumatore, a cui deve essere garantito che il prodotto acquistato sia esattamente della qualità indicata in etichetta secondo la categoria commerciale riportata.

Oggi, secondo la normativa comunitaria vigente, il metodo ufficiale per la valutazione dei difetti degli oli è l'**ANALISI SENSORIALE**, effettuata da un Panel di esperti assaggiatori.





# DACCI OGGI IL NOSTRO PANE QUOTIDIANO

# COME NACQUE LA CIAMBELLA DI VEROLI

A Veroli nel medioevo era molto comune un tipo di pane che, una volta torto dal forno veniva immerso nell'acqua bollente per 3-4 minuti e poi posto nuovamente ad asciugare in forno. Questo pane, avvolto in un panno, era tenuto nella bisaccia anche dai pellegrini e, all'occorrenza, bastava farlo rinvenire con poca acqua. Questo pane si conserva molto a lungo. Oggigiorno con nuove tecniche, questo pane si è trasformato in forma circolare con il buco in mezzo diventando così la famosa Ciambella di Veroli.

# PAN AL LATTE

1 kg di farina tipo 0 Polselli, 30 g di lievito di birra, 100 g di burro, 2 uova, 30 g di zucchero, 6 dl di latte, 30 g sale Per questo pane occorre procedere con una fase di preimpasto. Setacciate 900 gr di farina e formate una fontana sulla spianatoia. Al centro versate lo zucchero e il lievito sbriciolato sciolti in mezzo litro di latte tiepido. Impastate con cura sino a ottenere la giusta consistenza, quindi formate una palla. Raccogliete l'impasto in una terrina, coprite con pellicola trasparente e lasciate lievitare in luogo adeguato per un'ora. Trascorso

questo tempo, riprendete la lavorazione dell'impasto e incorporate il resto della farina, il burro morbido e il sale. Lavorate con cura fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate lievitare una seconda volta e tagliate dei pezzi di circa quaranta grammi che lavorerete a forma di palla con i palmi delle mani. Appoggiateli sulla placca del forno rivestita con carta forno e lasciate nuovamente lievitare al caldo per una mezz'oretta. Infine sbattete i tuorli d'uovo con un altro decilitro di latte e con il composto spennellate la superficie dei panetti.



SEGUE A PAG 57











Ristorante - Pizzeria - Tavola Calda





# ANNO NUOVO: GLI AIUTI DETOX DA PORTARE IN TAVOLA

urante le feste tutto è concesso, anche qualche stravizio a tavola. Natale, Capodanno, ma in generale tutto il periodo delle festività rappresentano un'occasione per stare insieme. La tavola è gioia, piacere, convivialità. Ma tra un peccato di gola e l'altro o comunque passate le giornate più "caloriche" è bene rimettersi un po' a regime, facendo attenzione a ciò che portiamo sulla tavola. Per favorire la depurazione dell'organismo.

Alla base c'è sempre una corretta idratazione. Possiamo abbinare anche tisane, infusi o decotti depuranti e drenanti che aiutino il lavoro di reni e fegato.

A tavola iniziare i pasti con crudités di verdure o creme vegetali calde è una ottima e sana abitudine. Ecco una crema detox e drenante che potete preparare a casa, che si può consumare per esempio dopo un pasto un po' troppo ricco.



# **INGREDIENTI**

- 3 Zucchine (non le romanesche)
- Porro, 1
- · Mandorle, 15 circa
- Basilico, 6/7 foglie
- Olio evo, due cucchiai
- Acqua, un bicchiere, Sale, q.b.

# **PROCEDIMENTO**

Taglia a pezzi le zucchine e a fettine la parte bianca del porro. Prendi un tegame e versa le verdure con un bicchiere di acqua.

Fai cuocere coperto a fiamma media, in ultimo aggiusta di sale. Spegni il fuoco e unisci un filo di olio, il basilico e la metà delle mandorle.

Frulla fino ad ottenere una crema omogenea e liscia. Versa nel piatto e unisci le mandorle rimaste che regaleranno un po' di croccantezza al piatto.



# **PROCEDIMENTO**

In 500 ml di acqua ho unito una stecca di cannella (media), 8 semi di cardamomo (vanno incisi appena per far rilasciare loro tutto l'aroma) e un centimetro di radice di zenzero fresco a fettine. Ho messo il pentolino sul fuoco e quando ha raggiunto il bollore ho lasciato cuocere ancora un paio di minuti. Quindi ho lasciato in infusione (coprendo il pentolino) per 5 minuti. Ho filtrato e bevuto.

La cannella ha proprietà digestive, alleate del sistema cardiovascolare, antiossidante.

Il cardamomo ha un gusto unico, leggermente floreale che ricorda un po' il limone. È depurante, perché favorisce la diuresi, è digestivo e ha proprietà antinfiammatorie. Lo zenzero è digestivo e ha virtù detox.



# PAN AL ROSMARINO

 $1\ kg$  di farina tipo  $0\$ Polselli,  $150\ g$  di zucchero,  $100\ g$  di lievito di birra,  $300\ g$  di uva passa,  $100\ g$  di olio evo,  $10\ g$  di rosmarino tritato, sale. Bagnare la teglia con olio extra vergine di oliva

Asciugate l'uva passa dopo averla fatta rinvenire per 10 minuti in acqua tiepida. Fate la fontana in mezzo alla spianatoia con la farina, un pizzico di sale e lo zucchero ben miscelati. Aggiungete l'olio e il lievito di birra sfatto in acqua tiepida e impastate, senza mai smettere, incorporando l'uva passa e il rosmarino. Coprite con un panno e lasciate lievitare per un'ora al caldo. Fate poi dei panini di circa cento grammi ciascuno, appiattiteli leggermente e incidete a croce la parte superiore. Ungete d'olio una teglia, disponete i panini e cuocete in forno a 200° per circa 10 minuti.

# PAN ALL'OLIO

500 g di farina tipo 0 Polselli, 25 g di lievito di birra fresco, 1 cucchiaio di malto, 1/2 dl d'olio evo, 1 cucchiaino di sale Versate la farina a fontana sulla spianatoia, mettete in un angolo il sale e al centro, in un incavo, versate il lievito e il malto disciolti in mezzo bicchiere d'acqua tiepida. Cominciate ad amalgamare il tutto, incorporate anche l'olio e lavorate la pasta per alcuni minuti, battendo l'impasto fino a farlo diventare uniforme ed elastico. Lasciate riposare l'impasto, inciso con una croce, in un luogo caldo e al coperto finché non raddoppia il volume. Sgonfiatelo rilavorandolo con delicatezza e formate delle palline a cui darete la forma desiderata. Ponetele sulla placca del forno rivestita con la carta forno, lasciatele lievitare per un'altra ora coperte con un panno da cucina umido, quindi infornate il tutto a 200° per un quarto d'ora o poco più. Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella.



# PANE DI SEGALE E FIOCCHI D'AVENA

500 g di farina di segale **Polselli**, 150 g di fiocchi d'avena, 40 g di lievito, 1 uovo, 1 cucchiaino di zucchero, 1 cucchiaino di sale

Ponete la farina in una ciotola capiente, fatevi un buco al centro e versatevi il lievito (sciolto in un bicchiere d'acqua tiepida), cento grammi di fiocchi d'avena, il sale e lo zucchero. Impastate per bene il tutto fino a ottenere una pasta di media consistenza. Lasciatela lievitare coperta per una mezz'ora, quindi dividetela in due pani cui darete la forma di due filoni appiattiti. Sbattete l'uovo e spennellatevi i pani, quindi cospargeteli con i fiocchi d'avena rimasti. Adagiate i pani sulla placca del forno rivestita di carta forno, spennellatevi nuovamente l'uovo e lasciateli lievitare per un quarto d'ora. Quindi cuocete in forno preriscaldato a 180° per mezz'ora.

# PAN FORMAGGIO E

# **NOCI**

1 kg di farina tipo 0 **Polselli**, 300 g di pecorino fresco, 200 g di parmigiano grattugiato, 40 gherigli di noce, 2 cubetti di lievito di birra, 14 cucchiai di olio evo, 1 cucchiaio di zucchero, 2 cucchiaini di sale, 1 cucchiaino di pepe

Già in epoca medievale si preparava questo pane reso gustoso da noci e formaggio. Prendete 450 cl di acqua. Sciogliete il lievito e lo zucchero in un po' di acqua tiepida, poi versate in una terrina e aggiungete la farina, il formaggio, l'olio, il sale e il pepe. Amalgamate con cura gli ingredienti e lavorate il composto fino ad ottenere un impasto piuttosto consistente. Trasferitelo in un'altra

terrina dopo averla unta leggermente, quindi coprite con la pellicola trasparente e lasciate riposare per 30 minuti in un luogo tiepido. Tagliate l'impasto in grossi pezzi uguali tra loro quanto a dimensioni, quindi ricavate da ciascun pezzo una specie di salametto. Tagliate ciascun salametto di impasto in due o tre pezzi, spianateli e ponete nel centro di ciascuno dei pezzetti di noce e dei cubetti di formaggio. Poi chiudete ogni cerchio sollevando il bordo tutt'intorno e unendolo sopra, al centro, quindi mettete tutti i panini in una teglia rivestita di carta forno e lasciateli lievitare. Poi cuocete in forno a 180° per 20 minuti, fino a quando i panini saranno dorati.



# LA LIQUIRIZIA

'ingrediente principale della **liquirizia** è la **glicirrizina**, molecola che le conferisce il sapore dolce e peculiare, ben sfruttato in pasticceria e dall'industria alimentare. Le proprietà farmacologiche della liquirizia sono, però, da attribuire anche ad altro.

A oggi, infatti, dalla liquirizia è stato isolato un numero enorme di componenti chimici attivi (oltre 20 **triterpenoidi** e 300 **flavonoidi**) e molti studi hanno mostrato gli effetti antinfiammatori, antiossidanti, antiallergici e antimicrobici di queste molecole e la loro protezione riguardo i sistemi cardiovascolare, respiratorio, endocrino, digestivo e nervoso. Grazie a tutto questo, la liquirizia può essere utilizzata per **diverse patologie**.

La liquirizia è nota per la sua **azione ipolipemizzante**: i livelli sierici di colesterolo totale e LDL diminuiscono se viene assunta regolarmente la radice.

Un recente studio mostra che il consumo di liquirizia riduce significativamente il **peso corporeo e l'indice di massa corporea**, il che può essere benefico per le malattie cardiovascolari.

È stato dimostrato che i componenti bioattivi della liquirizia hanno un grande potenziale terapeutico anche nel trattamento del **diabete mellito**. La glicirrizina, in particolare, riduce i livelli di glucosio nel sangue, aumenta i livelli di insulinemia e il numero di cellule delle isole pancreatiche e normalizza i parametri dello stress

ossidativo. Inoltre, l'acido glicirrizico, un derivato della glicirrizina, mostra un effetto protettivo endoteliale e si ritiene che questa sua capacità sia importante nella prevenzione e nel trattamento di complicanze vascolari diabetiche. Le proprietà antinfiammatorie e antiossidanti possono ridurre la progressione dell'aterosclerosi nei pazienti diabetici.

Attenzione agli **effetti collaterali** della liquirizia: ipertensione e alcalosi metabolica.

I preparati di liquirizia devono, inoltre, essere **usati con cautela** durante la gravidanza.



# TISANA DEPURATIVA ALLA LIOUIRIZIA

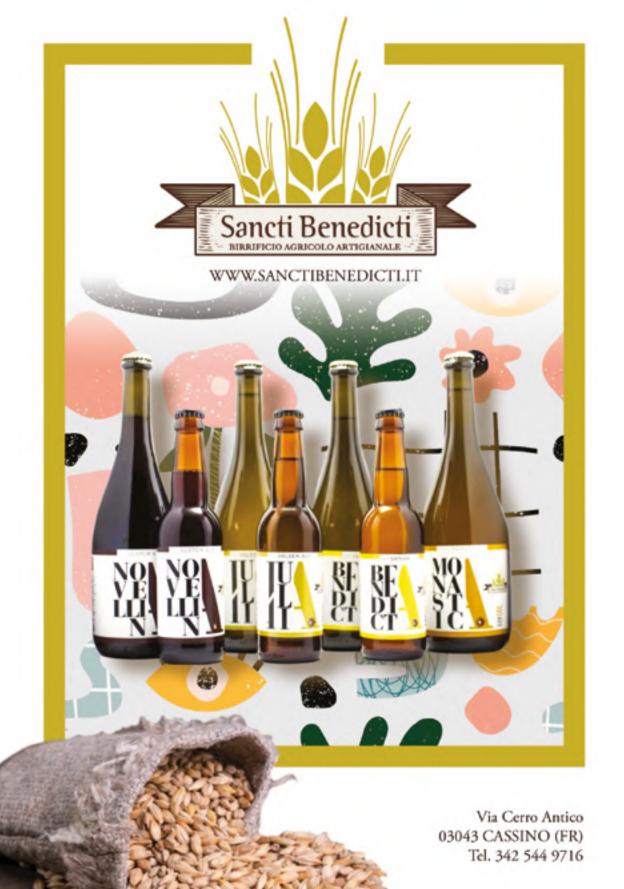
Un rimedio naturale efficace per depurare l'organismo dopo le feste!

Mettete 60 g di radice di liquirizia in un pentolino di acqua bollente e lasciatela in infusione in 1 litro di acqua per circa un'ora. Potete aggiungere del miele o della menta a vostro piacere.

Consumatene circa un paio di tazze al giorno.











# Cocktail al caffè

Aromatici, eleganti e adatti a diverse occasioni di consumo: i cocktail al caffè sono un classico della mixology. Alcuni di loro sono diventati tra i più celebri e richiesti nei bar di tutto il mondo. Caffè Campetelli ci propone un cocktail originale per questo inverno rigido.

# Winter Campetelli

Un drink che dà conforto, che riscalda e coccola in certi momenti. L'invenzione avviene nel bar di Fiuggi, dove veniva servito per riscaldare i sciatori reduci dalla giornata sciistica.

## **INGREDIENTI**

- 4 cl Sambuca al Caffè Campetelli
- 9 cl caffè bollente
- 3 cl panna fresca
- 1 cucchiaino di zucchero scuro

#### **PREPARAZIONE**

Pre-riscaldare il bicchiere, mettendoci il caffè bollente, la Sambuca al caffè e un cucchiaino di zucchero scuro. Mescolare in un bicchiere. Per ultima la panna, leggermente montata che dovrà galleggiare in superficie.

# Espresso Campetelli

Altro grande classico immancabile tra i cocktail del bar Campetelli a Fiuggi. Come suggerisce il nome, il protagonista di questo drink è il caffè all'italiana, l'espresso appunto, che prende corpo grazie al supporto alcolico della sambuca. Il liquore al caffè invece rende il tutto più morbido.

Perfetto come after dinner cocktail, l'Espresso Campetelli si può abbinare a un dolce al cioccolato o al caffè.

# **INGREDIENTI**

- 5 cl Sambuca al caffè Campetelli
- 1 cl liquore al caffè Campetelli
- sciroppo di zucchero
- 1 espresso ristretto

# **PREPARAZIONE**

In uno shaker pieno di ghiaccio versare tutti gli ingredienti.

Scuotere e filtrare in una coppetta ghiacciata.







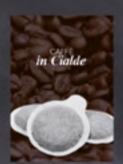


# ampetelli caffe,

Un mondo in un chicco

















www.caffecampetelli.com

Via S. Luca, 101 • Guarcino (FR) • T. 0775.46 281 • info@caffecampetelli.com



VIA CASILINA, KM 112 03032 ARCE (FR) - ITALY TELEFONO: +39 0776 524108 FAX: +39 0776 524109 WWW.POLSELLI.IT



# IL PERCORSO DEL GUSTO

#### **ALATRI**

A - IL GIARDINO DEI MANDORLI - Via Salita Casette, 26 - Tel. 347 1745424

A - AGRITURISMO IL FAVOGOLOSO - Via Monte Capraro, 5 - Tel. 329 188 5616

# **ALVITO**

A - AGRITURISMO CERERE - Via Valle Rio, 42 - Tel. 0776 509110

F - PASTICCERIA MACIOCE - Piazza Umberto I - Tel. 0776 510617

#### ANAGNI

F - PASTIFICIO DEGLI SVEVI - Via Calzatora, 92 - Tel. 349 4560713

PUASSONERÌ - LA MAISON DEL PESCE Via della Peschiera, 7/A - Tel. 340 619 7534 ARCE

A - AZIENDA AGRICOLA BIODINAMICA PALAZZO TRONCONI - CANTINA&OSTERIA - Localitá Tramonti - Tel. 0776 539678

## **ATINA**

R - LE CANNARDIZIE - Piazza Garibaldi - Tel. 0776 609297

R - IL VICOLO - Via Planca - Tel. 0776 628058 AUSONIA

**R -** TONY E IL MARE - S.s. Cassino- Ausonia km 20.600 - Tel. 0776 953000

# **BOVILLE ERNICA**

O - FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo - Tel. 389 5807507

# **CASSINO**

**R -** CUOCARINA - Viale Dante, 138 - Tel. 379 2185490

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

# CASTRO DEI VOLSCI

R - LA LOCANDA DEL DITIRAMBO - Via dell'Orologio, 11/A - Tel. 0775 662091 CEPRANO

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

# **COLLEPARDO**

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

**R -** RISTORANTE DA VITTORIO - Via Municipio, 35 - Tel. 0775 47002

#### **FALVATERRA**

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

# **FERENTINO**

R - DA JOLANDA - Via Casilina Sud 79 -Tel. 0775 271237

# **FIUGGI**

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

# **FROSINONE**

R - UMAMI - Via Marco Minghetti -Tel. 0775 1894351

**R -** AL PEPE ROSA - Via Maccari - Tel. 0775 961342

P - SALVO LA PIZZERIA VERACE - Via A. Ciamarra, 213 - Tel. 0775 1887327 R - HOSTERIA VOLSCI - Viale Volsci 172 - Tel.

#### **FUMONE**

0775 1521463

R - VILLA AMOROSA - Via Vicinale Canale, 12 - Tel. 335 8423137

# **GUARCINO**

R - GIULIANA - Via Borgo S. Antangelo, 126 - Tel. 0775 46144
A - AGRITURISMO L'ARCO - Via Coriano. 3

Via della Peschiera, 2 03012 Anagni (Fr) www.finpa2.com finpa2@liberoit Tel. 0775-734034





Ingrosso Ho.Re.Ca. Monouso Packaging Detersivi



vantaggi per i Ristoratori

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

Tel. 335 6371025

F - L'AMARETTO DI GUARCINO - Via Arringo, 5 Tel. 333 7647355

# **ISOLA DEL LIRI**

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

## MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

F - LE FARINE DI UN TEMPO - Via Anitrella Tel. 348380892

# **PATRICA**

R - HOTEL IRIS - RISTORANTE "DA TOMMASO -SP11, 33 - Tel. 0775 294475

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

## **PIGLIO**

A - AGRITURISMO CASALE VERDE LUNA -Località Civitella, 3 - Tel. 0775 503051

# PIGNATARO INTERAMNA

R - L'HORTO DEI SEMPLICI -

P.za San Salvatore, 4 - Tel. 349 8180143

# **PONTECORVO**

R - IL BORGO - Via Roma, 62 -

Tel. 0776 742250

# **POSTA FIBRENO**

L - DF GOCCE -

# Via Camminate, 64 -

# **LEGENDA**

- A Agriturismo
- B Birrificio
- F Forno/Pasticceria
- L Liquirificio
- O Olio
- P Pizzeria
- R Ristorante
- M Macelleria/Norcineria

# Tel. 333 1518098

# SAN DONATO VALCOMINO

R - OSTERIA IL FICCANASO

P.za Carlo Coletti, 37 - Tel, 376 0624860

R - LE GROTTE - Via Sandro Pertini, 507 Tel. 0776 508775

# SERRONE - LA FORMA

R - RISTORANTE LA CONCA - Piazza Francesco Pais, 3 - Tel. 0775 595677 SORA

R - PAPARÒ - Via Tombe - Tel. 348 3115930

R - DOMUS HERNICA - Via Giovanni Sulpicio -Tel. 0775 236047

F - FORNO BALDASSARRA - Via Vado Amaseno, 26 - Tel. 0775 863158







Via Monti Lepini Km 1.200 Tel: 0775.290922

Corso Volsci, 35 Tel: 0776.831363 Tel: 0776.302817



www.otovision.it



Auguri di Buon Anno

Per ogni <mark>sguardo</mark> che ti farà stare bene, per ogni <mark>suono</mark> che ti riempirà il cuore...

