MAGAZINE • MARZO23

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Eccellenza artigianale: la colomba di Angelica Baldassarra, Federica Verdecchia e Fausto Ferrante

Il Castello di MSGC e la Corte d'Avalos: un viaggio nella storia di *Chiara Carla Napoletano*

Menu di Pasqua: scopri le ricette dei nostri migliori Chef

Tenuta Ara del Tufo: la location perfetta per un evento immerso nella natura

*di **Patrizia Patini***

Desidero ringraziare Patrizia Patini per aver condiviso questa storia e per avermi trasmesso in questi anni la passione per la cucina tradizionale della provincia di Frosinone. È bello vedere come la sua esperienza di vita abbia portato alla promozione della cultura culinaria della regione attraverso la Comunità delle Cesarine.
Cesarine è un'associazione che si dedica alla valorizzazione della cucina tradizionale italiana e della cultura gastronomica del Paese. Il loro obiettivo è portare la cucina italiana autentica a chiunque voglia gustarla, grazie all'aiuto dei loro chef, noti come "cesarine".
Inoltre offrono anche la possibilità di partecipare a lezioni di cucina per imparare a preparare i piatti tipici, che raccontano le origini e la loro storia.
In definitiva, Cesarine rappresenta una grande opportunità per chiunque voglia scoprire la vera cucina italiana, con la possibilità di gustare piatti autentici e imparare a cucinarli.
Solo i migliori ne fanno parte, una di loro è appunto Patrizia Patini.
Cara Patrizia, continua così e buona fortuna!
Alfio Mirone - Ricercatore d'Eccellenza

LE CESARINE, UNA PIATTAFORMA CHE TUTELA IL CIBO TRADIZIONALE

Mi chiamo Patrizia Patini e molti mi conoscono per essere una ricercatrice/ristoratrice del piccolo centro storico di Atina. Amo la cucina tradizionale e promuovo da sempre il territorio della provincia di Frosinone, luogo di provenienza dei miei genitori. Sono nata a Roma e adoro la mia regione quindi non perdo mai l'occasione per manifestare sentimenti di rispetto per l'identità storiche e monumentali della Ciociaria. In effetti, da qualsiasi prospettiva la si guardi, La Terra Ciociara ha un'immensa cultura che sa esprimersi nei gesti della sua gente e nell'importante enogastronomia locale. Proprio dalla tipicità ciociara e dalle ricette di famiglia ho attinto per recuperare ciò che spesso manca in una grande

città come Roma, un senso umano, una solidarietà più tracciabile ed una sensibilità verso la terra e la natura che mi accoglie ogni giorno, specialmente guardando dalla finestra di casa mia verso il bosco del Parco di Santo Stefano (luogo delle famose Mura Megalitiche o Poligonali).
Da molti anni seguo attentamente le tracce di una storia infinita sul cibo di strada, sulle pietanze povere, sulle diversità gastronomiche locali e sulla capacità di attualizzarle. Proprio questa esperienza di vita e la voglia di mantenere il legame atavico con tale cultura, mi ha spinta a mettermi in gioco in una community nazionale che guarda alla cucina locale come ad una struttura filantropica che raccoglie miriadi di ricordi e attività da proteggere.
La Comunità delle Cesarine (dal nome delle grandi casalinghe bolognesi) ha un compito ben definito nel panorama enogastronomico italiano ed è per me un'occasione di approfondimento di due aspetti fondamentali: apprezzare l'autenticità delle radici territoriali, quelle stesse che hanno caratterizzato le scelte di donne e uomini dediti a sfamare i propri figli in tempi di fame e guerra; ritrovare la strada del passato, quel percorso che ci ha insegnato a distinguere il prodotto genuino e originale da quello contraffatto e standardizzato.
Oggi "le Cesarine" è la rete di cuochi e cuoche casalinghi/e più antica d'Italia; ospita eventi culinari come corsi di cucina, cene, pranzi, tour dei mercati e delle botteghe storiche e lo fa con una mission precisa che è quella di proteggere la cucina tradizionale; una mission che le è valsa il riconoscimento di "Comunità diffusa Slow Food" dal 2019.
Ne faccio parte da un po' di tempo e con il mio profilo (CESARINA PATRIZIA P.) promuovo tre sentieri di gusto che hanno l'ambizione di far conoscere le peculiarità della provincia di Frosinone e della Val di Comino.
In particolare, la piattaforma promuove gli itinerari di gusto in modi e tempi diversi tra loro:

Spero di far bene e di ospitare al meglio quei turisti che avranno voglia di ascoltare i miei racconti di cibo e storia, di miti e leggende.
Comunque, per chi non conoscesse questa formula di ristorazione avanzata, rimando al prossimo articolo, seguitemi!

1. **Un pranzo o una cena presso la mia abitazione attraverso prenotazioni di Home Restaurant dal nome: La Ciociaria nelle tradizioni di famiglia in tre portate;**
2. **Un'esperienza di degustazione intitolata Visita al mastro casaro con i formaggi dell'antichità;**
3. **Una lezione di cucina durante la quale mi diletto a far conoscere la Val di Comino attraverso le pietanze della tavola contadina**

IL MARE IN TAVOLA
PESCE SELVATICO: UN INVESTIMENTO SOSTENIBILE
12

I CASTELLI DELLA CIOCIARIA
MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO
14

LA PASQUA IN TAVOLA
IL PIATTO DI PASQUA DELLO CHEF ANDREA RICCIARDI
20

TENUTA ARA DEL TUFO
SCEGLIERE LA NATURA PER IL TUO EVENTO
6

LA PASQUA A TAVOLA
TAGLIATA DI AGNELLO AL CARCIOFO
9

GLI EVENTI DI RISTORIMPIANTI
11

SAPORI DELLE ERBE
HYPOCLAS COCKTAIL
36

LA PASQUA IN TAVOLA
L'ARANCINOTTO CIOCIARO
40

VIAGGIO DI UN ENOGASTRONOMO
UN PESCE DORATO IN UNA VASCHETTA SFERICA
44

L'EDITORIALE
LE NEWS DI CONFAGRICOLTURA
22

LA PASQUA IN TAVOLA
LA PIZZA REMANATA: DOLCE PASQUALE DI GUARCINO
30

COCKTAIL DI PRIMAVERA
I COCKTAIL DI DF GOCCE
32

Anno 8 - N. 3 - MARZO 2023

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

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

50 SFUMATURE DI CICCIA
CARRÈ D'AGNELLO ALLE ERBETTE E SALSA AL VINO ROSSO
50

LA PASQUA STELLA
DELLA CHEF MARTINA MINORI
54

APERITIVANDO
APERITIVANDO A CURA DI CAFFÈ CAMPETELLI
60

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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Confagricoltura Frosinone

CIOCIARIA & CUCINA excellence

DF GOCCE Liquori & Distillati

mida

CHIARA D. YOUNIQUE

BRICO Porte

La Car Macelleria Gastronomia Enoteca

Otovision SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

CIOCIARIA & CUCINA excellence

CIOCIARIA & CUCINA excellence

Campetelli CAFFE'

D.F. PARAFARMACEUTICI s.a.s.

CAMPOLI GOMME s.r.l. di Campoli Nicola e Campoli Stefano

Triticum

SARANDREA LIQUORERIA-ERBORISTERIA Collepardo dal 1918

a cura della ***Redazione***

SCEGLIERE LA NATURA PER IL TUO EVENTO

Per un evento aziendale, anziché scegliere il solito ristorante o sala meeting, perché non optare per un luogo all'aperto? La vita quotidiana è decisamente frenetica, e quindi, per un evento, si tende a cercare un luogo lontano dalla mondanità e dalle apparenze per immergersi in un'esperienza sensoriale e di gusto basata sulla naturalezza e genuinità di luoghi, cibi e tradizioni.
Tenuta Ara del Tufo è stata la location perfetta per accogliere l'evento di team building organizzato dalla **Zeta Consulting Srl**, grazie al suo ambiente piacevole e rilassante. L'evento è stato pensato per permettere ai partecipanti di unire la scoperta di nuovi saperi alla degustazione delle prelibatezze più gustose della Tenuta Ara del Tufo.
La bellezza e i colori della natura hanno offerto quel tocco aggiuntivo difficilmente riscontrabile in un ambiente al chiuso, creando un'esperienza indimenticabile per i partecipanti. La Tenuta Ara

del Tufo, infatti, è famosa per i suoi prodotti tipici di alta qualità, e l'evento ha permesso ai partecipanti di gustare le eccellenze della zona.
Durante l'evento, sono stati utilizzati i prodotti della Tenuta Ara del Tufo, con particolare attenzione alla stagionalità degli ingredienti. La stagionalità è una parola chiave del concetto di tradizione e la **Tenuta Ara del Tufo** fa del rispetto della stagionalità dei prodotti il suo fiore all'occhiello. Inoltre, per gli ingredienti "fuori stagione", sono stati utilizzati prodotti della stessa azienda, sapientemente conservati per essere utilizzati successivamente, come ad esempio le conserve di ortaggi in olio evo.
La proposta offerta durante l'evento incominciava con la degustazione dei salumi della Tenuta Ara del Tufo, le cui ricette tradizionali sono coniugate con l'affidabilità e la sicurezza alimentare derivanti dalla tecnologia. In seguito, sono stati serviti i tagli di carne del prodotto di punta della Tenuta, il Maiale Nero Casertano. Questa razza suina, allevata con metodo che mette al primo posto il benessere dell'animale, si nutre di ghiande e castagne, il che conferisce alla carne una tenerezza, una compattezza e un gusto unici.
Per quanto riguarda i prodotti che non producono in proprio, la Tenuta Ara del Tufo seleziona agricoltori e produttori locali che condividono le loro idee in merito all'agricoltura biologica e sostenibile. Questo garantisce la massima qualità e freschezza degli ingredienti utilizzati nei loro prodotti.
Se anche tu vuoi vivere un'esperienza gastronomica indimenticabile, prenota la tua serata speciale alla Tenuta Ara del Tufo per degustare i loro prodotti tipici. Per maggiori informazioni, puoi scrivere a: info@tenutaaradeltufo.it.

TENUTA Ara del Tufo

La Tenuta è situata in uno degli angoli più suggestivi della Ciociaria, circondata da boschi di querce e castagni, sulle colline di Giuliano di Roma, alle falde del Monte Siserno, vicino a Frosinone nel passato parte di Terra di Lavoro (attualmente divisa tra la provincia di Caserta in Campania, Lazio e Molise), luogo dove anticamente si allevava il maiale nero casertano (razza autoctona)

Tenuta Ara del Tufo - Via Colli, snc 03020 Giuliano di Roma (FR)
Tel.: +39 347 0336046 • info@tenutaaradeltufo.it • www.tenutaaradeltufo.it

CALENDARIO DEL CIBO DI STAGIONE

Marzo è un mese di transizione anche per la natura: continuano i raccolti tipici dell'inverno ma si possono già intravedere le prime primizie della nuova stagione in arrivo. I primi sono utili per combattere i malanni di stagione, le seconde sono ricche di vitamine, specialmente la vitamina C, che ci aiutano ad idratarci e depurarci.

VERDURA E ORTAGGI

asparagi, carciofi, cavolfiore, cavolo cappuccio, cicoria, fave, lattuga, piselli, radicchio, ravanelli, spinaci, zucchine.

FRUTTA

arance, kiwi, mandarini, mele, pere, pompelmi, fragole (in alcune regioni)

PESCE

acciughe, aguglie, cefali, cernie, naselli, orate, saraghi, sogliole, triglie.

Per illustrare un esempio di pranzo primaverile, stagionale ed equilibrato, ecco alcune ricette semplici che potete realizzare anche voi:

Insalata di spinaci e feta: mescolate gli spinaci freschi con la feta sbriciolata e aggiungete qualche noce tritata. Condite con un filo di olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe.

Asparagi al forno: lavate gli asparagi e tagliate le estremità. Posizionate gli asparagi su una teglia da forno e conditeli con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Cuocete in forno per circa 15 minuti, fino a quando gli asparagi saranno dorati e morbidi.

Pollo alla griglia con insalata di finocchi e kiwi: grigliate il petto di pollo e servitelo con un'insalata di finocchi, kiwi tagliato a cubetti e noci tritate. Condite con olio extravergine di oliva, succo di limone, sale e pepe.

Crostata di kiwi: preparate una base di pasta frolla e riempitela con i kiwi tagliati a fettine e uno strato di crema pasticcera. Cuocete in forno per circa 30 minuti, fino a quando la crostata sarà dorata.

della Chef ***Cristina Todaro***

Tagliata di agnello al carciofo

Pasqua è la festa religiosa che segna la rinascita, coincidendo infatti con la primavera. Sulle tavole per questa ricorrenza, la tradizione dice che non può mancare l'agnello, accompagnato da verdure di stagione come carciofi, asparagi e cicorie. L'agnello può essere cucinato in diversi modi.
Qui vi propongo un piatto gourmet ma di facile realizzo. Spero che vi piaccia.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 cosce di agnello
- 6-7 lamponi
- 2 carciofi
- 4 patate medie
- 1 limone
- menta
- 2 spicchi di aglio
- olio extravergine Sale e Pepe
- 1 noce di burro
- mezzo bicchiere di vino bianco (consiglio la passerina del frusinate)

PROCEDIMENTO

Inizia mettendo a bollire le patate partendo da acqua fredda. Una volta cotte, spellale e passale allo schiacciapatate. Raccogli la purea di patate in una ciotola e unisci sale, pepe e olio. Mescola bene e tieni da parte.
Pulisci i carciofi, togliendo le foglie dure e le eventuali barbette dall'interno. Tagliali a metà ed elimina il fieno centrale. Cospargi tutta la superficie dei carciofi con il succo di limone.
Metti dell'olio di oliva in padella insieme a due spicchi d'aglio sbucciati e schiacciati. Fai rosolare i carciofi in tutte le parti, aggiungendo sale, pepe e qualche foglia di menta fresca. Aggiungi un po' d'acqua, copri la padella e porta a cottura a fuoco medio-basso.
Mondare i lamponi e mettili da parte.
Disossa le fette di agnello, ricavando dei pezzi di carne abbastanza spessi. Metti un po' di burro in una padella e fai rosolare la carne pochi minuti per lato. Aggiungi un pizzico di sale e pepe e sfuma con mezzo bicchiere di vino bianco. Lascia evaporare l'alcol e spegni il fuoco.
Metti la carne a scolare per almeno 5 minuti.
Aggiungi un po' di burro al fondo della padella in cui hai cotto la carne e utilizzalo per impiattare.
Scaloppa la carne come nella foto e impiattala a piacere insieme ai carciofi e alla purea di patate. Guarnisci con i lamponi e qualche foglia di menta fresca.

Buona Pasqua

*dello Chef **Giuseppe Rossi** di Casale VerdeLuna*

Coratella di agnello ai carciofi

La coratella con i carciofi è un piatto della cucina tradizionale laziale che, per molti, rappresenta una vera e propria icona della gastronomia regionale. Questa pietanza dal gusto intenso e rustico è composta da coratella di agnello tagliata a cubetti.
Sebbene la coratella con i carciofi sia un piatto che si presta ad essere gustato in qualsiasi occasione, nella tradizione di Casale Verde Luna a Piglio, viene considerato un must-have del menu di Pasqua. Grazie alla sua semplicità e al suo sapore autentico, rappresenta un simbolo di convivialità e di tradizione, che non può mancare sulle tavole dei locali e dei visitatori durante la festa di Pasqua.
In questa ricetta, la coratella e i carciofi vengono uniti in una simbiosi perfetta di sapori e profumi, regalando a chiunque la fortuna di gustarla un'esperienza gastronomica unica e indimenticabile.

INGREDIENTI

- 1 kg di coratella di agnello (fegato, milza e polmoni)
- 4 cipolle dorate
- 2 spicchi aglio
- 2 foglie di alloro
- rosmarino q.b.
- mentuccia fresca q.b.
- peperoncino q.b.
- sale q.b.
- 750 ml di vino bianco Passerina del Frusinate
- 5 carciofi

PROCEDIMENTO

Iniziate tagliando la coratella di agnello a cubetti e sciacquatela abbondantemente con acqua e sale grosso per rimuovere eventuali impurità e sangue residuo.
Preparate il fondo: tagliate le cipolle a julienne con un po' di olio fino a doratura e aggiungete un aglio in camicia, le cipolle, rosmarino spezzettato, le foglie di alloro, un pizzico di peperoncino e fatele stufare in una padella. Il tutto a fuoco lento per circa 10-15 minuti, finché risulteranno morbide e dorate.
Aggiungete la coratella di agnello a cubetti al fondo, mescolate bene e fate rosolare per alcuni minuti.
Versate la Passerina del Frusinate e portate a ebollizione. Coprite il tegame con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco medio-basso per circa 1 ora, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo un po' d'acqua se necessario.
Nel frattempo, preparate i carciofi: tagliateli a spicchi e spadellateli in una padella con uno spicchio di aglio in camicia, mentuccia fresca e sale e cuoceteli a fuoco medio-basso, devono essere morbidi e leggermente dorati.

Aggiungete i carciofi spadellati nel tegame con la coratella 10 minuti prima di completare la cottura. Mescolate bene e lasciate cuocere insieme per il resto del tempo.

Servite la coratella ai carciofi ben calda, magari accompagnandola con del pane croccante.

Buon appetito e buona Pasqua da tutti noi di Casale VerdeLuna.

RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

La RISTOR IMPIANTI è lieta di presentarvi una serie di eventi dedicati alle ultime novità nel campo della ristorazione. Cinque appuntamenti imperdibili per tutti i professionisti del settore che vogliono rimanere sempre aggiornati sulle ultime tendenze e tecnologie

7 MARZO 2023 – DEMO ANGELO PO

Presentazione del sistema Cook&Cill, composto dal forno ACT.O e dall'abbattitore ARI.O, che consente di cucinare in modo efficiente e sicuro, ottimizzando i tempi, conservando in tutta sicurezza e riducendo gli sprechi.

13 MARZO 2023 – OPEN DAY FABBRI 1905

Giornata a porte aperte per la presentazione dei nuovi prodotti dell'azienda Fabbri 1905, dedicata alla pasticceria e alla gelateria, con colori vivaci e ottimi gelati e torte.

22 MARZO 2023 – DEMO ORVED

Dimostrazione di conservazione e cucina sottovuoto, per una cucina salutare, circolare e sostenibile, garantendo gusto e qualità.

18 APRILE 2023 – DEMO IRINOX

Corso di Pasticceria: Ottimizzazione dei processi produttivi - Semifreddi - Pasticceria da banco - Colazioni - Monoporzioni

3 MAGGIO 2023 – DEMO CARPIGIANI IL GELATO NELLA RISTORAZIONE

Presentazione di come il gelato può essere utilizzato nella ristorazione, dall'antipasto al dolce, con aperitivi, accompagnamenti al crystal, dessert, selezione di formaggi, confetture e molto altro ancora.

Non perdete l'opportunità di partecipare a questi eventi unici nel loro genere e di entrare in contatto con i migliori professionisti del settore. Vi aspettiamo numerosi!

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

di ***Vania Barthelemy***

IL PESCE SELVATICO: UN'INVESTIMENTO SOSTENIBILE PER LA TUA SALUTE E IL NOSTRO PIANETA

Il pesce selvatico rappresenta una scelta sana e nutriente e una scelta sostenibile per il nostro pianeta. Se si vuole sostenere la conservazione degli ecosistemi marini, è importante scegliere il pesce selvatico.

Il pesce selvatico vive in modo naturale, si nutre di alimenti naturali e si muove liberamente nel proprio ambiente. Ciò significa che il pesce selvatico è meno esposto a sostanze chimiche, farmaci e altre sostanze nocive rispetto al pesce allevato. Inoltre, il pesce selvatico ha un contenuto nutrizionale più alto rispetto al pesce allevato, poiché è ricco di acidi grassi omega-3, vitamine e minerali.

Ma non è solo una questione di nutrizione e sicurezza alimentare: la scelta del pesce selvatico ha anche un impatto positivo sull'ambiente marino. La pesca sostenibile del pesce selvatico aiuta a preservare gli ecosistemi marini e a proteggere le popolazioni di pesce a lungo termine. Inoltre, la pesca sostenibile contribuisce alla gestione responsabile delle risorse ittiche, che è essenziale per garantire la sopravvivenza delle comunità costiere e la salute degli oceani.

Scegliere il pesce selvatico significa anche sostenere i pescatori locali e le comunità costiere, che dipendono dalla pesca per il loro sostentamento. Aiutando la pesca responsabile del pesce selvatico, si favorisce lo sviluppo di un'agricoltura marina sostenibile e si contribuisce a creare un futuro a lungo termine per il nostro pianeta.

È importante notare, tuttavia, che non tutti gli allevamenti di pesce sono uguali e alcuni di essi si impegnano a garantire la qualità del loro prodotto, monitorando il cibo e i farmaci somministrati agli animali e limitando la densità di pesci per metro cubo per garantire loro una migliore qualità di vita.

PUASSONERÌ

LA MAISON DEL PESCE

UNA NUOVA IDEA DI PESCHERIA

VIA DELLA PESCHIERA 7/A, ANAGNI

TEL. 340 619 7534 - WWW.PUASSONERI.COM

a cura di ***Chiara Carla Napoletano***

PANORAMA SUL CASTELLO DI MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

UN TESORO STORICO NELLA PROVINCIA DI FROSINONE

Il castello di Monte San Giovanni Campano è un luogo di grande importanza storica e culturale. Situato nel territorio dei Monti Ernici, fu costruito nel Medioevo, verso la fine del X secolo. Proprio la sua posizione strategica in grado di garantire una vista panoramica sulla zona circostante ha permesso al castello di svolgere egregiamente una funzione di difesa, anche se, durante i secoli, ha subito più volte diversi attacchi e terremoti, per questo motivo ha cambiato aspetto pur mantenendo le sue caratteristiche originarie. Nel 1157 divenne proprietà dei Conti d'Aquino, vassalli di papa Adriano IV. Tra il 1244 e il 1245 vi fu rinchiuso dai suoi stessi familiari San Tommaso d'Aquino, costretto a soggiornare nel castello contro la sua volontà; ciò avvenne perché il Santo era entrato a far parte dell'ordine dei frati Domenicani compromettendo i piani dei genitori che lo volevano abate di Montecassino come lo era stato suo zio. Si dice che il santo sia riuscito a fuggire calandosi con una corda da una delle finestre. Nel 1440, il castello divenne proprietà di Innico d'Avalos, un marchese spagnolo che aveva sposato Antonella d'Aquino. L'attacco più rovinoso che ha subito il castello avvenne nel 1495, quando le truppe del re di Francia Carlo VIII scesero in Italia per conquistare il regno di Napoli. Avendo incontrato una salda resistenza, le truppe utilizzarono l'artiglieria, conquistarono e saccheggiarono il castello distruggendone diverse aree e uccidendo tutti coloro che incontrarono sul loro cammino. Nel 1595 divenne proprietà dello stato pontificio. Nel 1990 fu acquistato dalla famiglia Mastroianni che provvide a restaurarlo. Oggi il castello appare in tutto il suo splendore e comprende il palazzo ducale del quale rimangono 3 dei 5 piani; 2 furono distrutti a seguito dei danni dei diversi terremoti subiti.

Il ristorante Corte d'Avalos è una deliziosa location perfetta per accogliere eventi speciali come le vostre nozze. La struttura fa parte di un complesso architettonico storico, che vi regalerà un'atmosfera romantica e ricca di fascino in cui vivere momenti emozionanti ed indimenticabili, accompagnati dall'affetto dei vostri cari

Corte d'Avalos
RISTORANTE

Piazza della Corte 1,
Monte San Giovanni Campano
Tel. 0775 288604
www.cortedavalos.it

Le foto di questa pagina sono a cura della Ph Chiara Carla Napoletano

Il pianterreno è costituito da due sale d'armi, il primo piano da 4 saloni, infine all'ultimo piano sono conservate le stanze dove fu rinchiuso San Tommaso d'Aquino, mentre la cella dove fu tenuto prigioniero è stata trasformata in una cappella. Sul piazzale di Corte si erge la torre maschia del XII secolo, a pianta quadrata, alta circa 20 metri e circondata da un bastione a scarpata. Di fronte si trovano le "Carceri pontificie". La torre pentagonale del XIII secolo si trova a Nord-Est del complesso con 2 piani ben conservati e ammobiliati. Fra le due torri esisteva una comunicazione sotterranea e un passaggio che conduceva a un'uscita di emergenza. Al castello fu aggiunto anche un palazzo rinascimentale, che ospita da diversi anni il ristorante "Corte d'Avalos", ricco di sale magnificamente rifinite. Uno scalone centrale conduce ai piano alti degli appartamenti nobili, oggi le stanze dove poter soggiornare. Di fronte l'ingresso del ristorante vi è una fontana con la statua di una ciociara che tiene in mano un'anforetta, un'opera molto fine e di valore. Il castello è aperto a tutti i visitatori che vogliano conoscerne la storia e offre eventi musicali e culinari di vario genere.

la Ciera dei Colli
la Ciera dei Colli
Monocultivar
Ciera
DA AGRICOLTURA BIOLOGICA
Estratto a freddo
50 cl.
Tradizioni, qualità e amore per la propria terra
La Ciera dei Colli Soc. Coop. | Via Santa Filomena, 74 – Colli, Monte San Giovanni Campano (FR)
Tel 0775.1438059 / 342.3412445 - lacieradeicolli@gmail.com - www.lacieradeicolli.com

*di **Alfio Mirone***
Ricercatore d'Eccellenza

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO: UN ESPERIENZA DA GUSTARE

In questo mese, Viaggiando con Gusto si è avventurato nelle terre di Monte San Giovanni Campano alla scoperta delle prelibatezze enogastronomiche che questo territorio offre. Ecco dunque una selezione dei luoghi più interessanti e raffinati che abbiamo incontrato nel nostro viaggio.

Iniziamo con la **Corte d'Avalos**, un luogo incantevole che vi catturerà al primo sguardo. Questo ristorante, situato all'interno del maestoso Palazzo d'Avalos, offre una location perfetta per celebrare momenti speciali come matrimoni o anniversari. Qui, potrete godere di una romantica e affascinante atmosfera, caratterizzata dalle due torri che definiscono l'architettura della struttura. All'interno, vi accoglieranno sale arredate con eleganza e con dettagli preziosi, come soffitti decorati, che renderanno il vostro evento indimenticabile. Potrete scegliere tra l'elegante salone, l'ampia terrazza per l'aperitivo o il giardino pensile per rendere il vostro evento davvero unico e suggestivo.

Proseguendo il nostro tour enogastronomico, ci trasferiamo a Colli, dove incontriamo due aziende prestigiose: **La Ciera dei Colli** e la **Cantina Monticiana**.

La Ciera dei Colli produce un olio biologico di altissima qualità, ottenuto dai secolari ulivi di varietà la Ciera. La particolare qualità di questo olio è garantita dalla molitura "a freddo" effettuata nel frantoio, che preserva intatti i gusti e gli aromi della terra da cui proviene. La Ciera dei Colli utilizzando solo le olive più belle dei loro oliveti, raccolte all'invaiatura e molite immediatamente, si impegna a produrre solo oli di eccellente qualità, La Cantina Monticiana, invece, è un'azienda nata per passione, che produce vino e olio d'oliva di altissima qualità. Situata nel borgo di Monte San Giovanni Campano a Colli, Fabio Marra e Simone Broncard hanno deciso di investire in questo territorio, portando avanti il loro credo sull'agricoltura biodinamica. Con i loro 700 ulivi autoctoni e le 2500 viti, producono vino e olio di eccellenza, che vengono apprezzati soprattutto in Nord Europa e in Canada. La Cantina Monticiana si basa esclusivamente sulle risorse del proprio territorio, seguendo i parametri etici, ecologici, della sostenibilità sociale ed economica, che concorrono a formare il loro pensiero biodinamico.

CANTINA
MONTICIANA
CANTINA
MONTICIANA
SELVA PIANA
CESANESE
LAZIO
INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA
"Il vino è poesia imbottigliata
Via di Selva Piana, 44 - 03025 Monte San Giovanni Campano. Tel. +39 366 148 1059
info@cantinamonticiana.it | www.cantinamonticiana.it

*dello Chef **Andrea Ricciardi***
della Fraschetta "A Piazza Regina"

Abbacchio alla Alatrese

Il mio abbacchio alla Alatrese è una rivisitazione del piatto tradizionale pasquale della regione Lazio. Si tratta di un piatto a base di agnello da latte, preparato con aglio, rosmarino, salvia e peperoncino. Viene cotto al forno e servito con patate e/o carciofi. La carne è tenera e saporita, mentre le patate e i carciofi si abbinano perfettamente al sapore dell'abbacchio. È un piatto tradizionale e molto apprezzato per il pranzo di Pasqua.

INGREDIENTI

- 1,5 kg di agnello da latte (in pezzi)
- acciughe 7/8 acciughe sott'olio
- 200 ml vino bianco secco
- 100 ml aceto di vino bianco
- olio 70 g di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 8 foglie di salvia
- 1 rametto rosmarino
- sale q.b.
- pepe nero macinato q.b.
- farina q.b.

PROCEDIMENTO

Iniziamo con il tagliare l'abbacchio a pezzi regolari, adagiamoli in una ciotola abbastanza grande da poterli contenere, saliamoli e pepiamoli. Lasciamoli una mezz'oretta in frigo in modo da insaporirsi.
Puliamo gli spicchi d'aglio. Con cura stacchiamo le foglioline di rosmarino facendo attenzione a non far capitare parti legnose e laviamole insieme alle foglioline di salvia, tritare tutto finemente con un coltello.
Prendere un tegame capiente, aggiungere l'olio e metterlo sul fornello a fiamma vivace.
Infarinare leggermente i pezzi di abbacchio, rosolarli a fiamma alta nel tegame da entrambe le parti, aggiungere il trito di erbe e sfumare con vino e aceto bianco.
Nel frattempo, preriscaldare il forno a 180 gradi.
Togliere i pezzi di abbacchio dal tegame e passarli in forno precedentemente riscaldato per 20/25 minuti mettendo da parte il fondo di cottura.
In un pentolino rosolare le alici, aggiungere il fondo di cottura e far bollire per una decina di minuti.
Frullare tutto e passare la salsa con un passino a maglie strette.
Togliere dal forno l'abbacchio, impiattare in un piatto di servizio aggiungendo la salsa.
Il contorno perfetto per questo piatto sarebbe un bel piatto di patate al forno o in alternativa **un carciofo alla giudia**.

A PIAZZA REGINA

FRASCHETTA CON CUCINA

Piazza Regina Margherita 14, 03011 Alatri (FR)
(+39) 351 662 1396

a cura della ***Redazione***

AMASENO: APRE IL CENTRO RACCOLTA PRATICHE PER GLI ALLEVATORI UTENTI MOTORI AGRICOLI (UMA)

Il Comune di Ceccano, capofila, ha istituito il centro raccolta pratiche UMA nella sede distaccata di Amaseno sito presso il Municipio. "È da tempo", spiega il presidente Vincenzo del Greco Spezza, "che a seguito di segnalazioni di numerosi associati, avevamo richiesto al comune di Ceccano di aprire un front office UMA ad Amaseno per rappresentare le esigenze degli allevatori locali. Ci siamo spesi con le amministrazioni comunali di Ceccano e Amaseno, trovando nei sindaci Roberto Caligiore e Antonio Como grande collaborazione e abbiamo centrato l'obiettivo".

Attraverso questo importante servizio, gli allevatori amasenesi utenti motori agricoli (UMA) potranno richiedere l'agevolazione fiscale (aiuto di stato) sull'acquisto del carburante agricolo. Questo aspetto è oggi più che mai decisivo per le attività delle aziende, alle prese con altissimi costi di produzione causati dagli aumenti in ogni settore. Fertilizzanti alle stelle, costi di produzione insostenibili e prezzi di vendita che non riescono a coprire quelli di produzione, stanno mettendo in ginocchio le attività. L'apertura del centro raccolta pratiche UMA ad Amaseno rappresenta quindi un importante sostegno per gli allevatori locali, che potranno accedere alle agevolazioni fiscali previste per il settore agricolo.

Il centro raccolta pratiche UMA di Amaseno sarà aperto in diverse giornate, a partire dal 14 marzo 2023 fino al 18 luglio 2023, dalle ore 9.30 alle ore 12.30. In queste giornate, gli allevatori potranno recarsi presso la sede del Municipio di Amaseno per richiedere informazioni, presentare la documentazione necessaria e accedere alle agevolazioni fiscali sul carburante agricolo. La collaborazione tra i comuni di Ceccano e Amaseno e il supporto fornito dal centro raccolta pratiche UMA rappresentano un importante passo avanti per il settore agricolo locale, offrendo alle aziende la possibilità di accedere a servizi di qualità e sostenere le proprie attività.

Di seguito il calendario delle giornate di apertura del centro raccolta pratiche di Amaseno:

Martedì 14 marzo 2023 ore 9.30 – 12.30
Martedì 11 aprile 2023 ore 9.30 – 12.30
Martedì 2 maggio 2023 ore 9.30 – 12.30
Martedì 16 maggio 2023 ore 9.30 – 12.30
Martedì 30 maggio 2023 ore 9.30 – 12.30
Martedì 20 giugno 2023 ore 9.30 – 12.30
Martedì 4 luglio 2023 ore 9.30 – 12.30
Martedì 18 luglio 2023 ore 9.30 – 12.30

Confagricoltura Frosinone

COLTIVIAMO ASSIEME IL NOSTRO FUTURO

CONFAGRICOLTURA FROSINONE
Via Adige, 41 03100 Frosinone
frosinon@confagricoltura.it

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

dello Chef ***Fausto Ferrante***

Oshi Sushi di agnello e carciofi

Il piatto è pensato per la ***Pasqua****, ma può essere servito in qualsiasi occasione in cui si voglia preparare un piatto di sushi originale e diverso dal solito.*
È importante utilizzare ingredienti freschi e di qualità per garantire il successo del piatto. Inoltre, è consigliabile utilizzare uno stampo per sushi in stile Oshi per ottenere una presentazione perfetta.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 gr riso carnaroli classico
- 200 gr polpa di agnello
- 20 ml aceto di mele
- 8 gr zucchero
- 4 gr sale
- 2 carciofi
- 1 limone
- salsa di soia
- olio extravergine
- sale maldon affumicato
- menta fresca
- timo
- crema di Pecorino

PREPARAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Lavare il riso e lasciarlo sgocciolare per 30 minuti. Aggiungere 200 ml di acqua fredda e far bollire per 15 minuti a fiamma alta, poi spegnere e lasciare riposare per altri 15 minuti.
Mescolare l'aceto di mele con sale e zucchero, versare il composto nel riso cotto e mescolare per raffreddare il tutto.
Tagliamo a punta di coltello la polpa di agnello e condiamola con salsa di soia, olio evo e timo.
Cuocere i gambi a vapore e frullarli con poco olio. Sfogliamo i carciofi e trasferiamoli in acqua e limone. Friggere le fettine di carciofi in olio bollente.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Quando il riso sarà tiepido abbastanza da poterlo tenere in mano, procediamo alla formazione della base degli Oshi Sushi. Distribuiamo porzioni uguali di riso nei coppapasta, oppure in stampini, creando un primo strato uniforme di riso, compattandolo con cura. Disponiamo la polpa di agnello alla stessa maniera, così da creare un secondo strato di eguale misura, pressando delicatamente con le dita.
Disponiamo i nostri Oshi Sushi in un piatto da portata e decoriamoli a piacere, aiutandoci con un sacco a poche, realizzando dei riccioli di crema di carciofi alternandoli ad altri di crema di Pecorino; distribuiamo le foglioline fritte di carciofi, insieme a qualche fogliolina di menta fresca.
Volendo distribuiamo tra gli spazi anche qualche ostia di ravanello in agrodolce, doneremo un delicato effetto scenico al nostro piatto, oltre a creare un piacevole contrasto agrodolce davvero raffinato.

Buon Pasqua e "arigato gozaimasu"

DA FAUSTO
DÉLICATESSE

Pasqua 2023, *Délicatesse* il lato dolce della *Festa della Pace*

DA FAUSTO
RISTORANTE

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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

di ***Angelica Baldassarra***

Colomba pasquale fatta in casa

La colomba pasquale fatta in casa, pur essendo meno sofisticata di quella che si può acquistare in pasticceria, è ugualmente deliziosa e apprezzata. Inoltre, la preparazione della colomba fatta in casa ti permette di personalizzarla in base ai tuoi gusti, aggiungendo ad esempio più uvetta, arancia candita, mandorle o quello che desiderate. Richiede certamente tempo e impegno, ma il risultato sarà senz'altro gratificante, in quanto avrai la soddisfazione di aver preparato con le tue mani un dolce tradizionale, buono e genuino. Buona preparazione!

INGREDIENTI

- 500g di farina forte o manitoba
- 200g di burro
- 100g di zucchero
- 3 uova intere + 2 tuorli
- 150ml di latte
- uvetta
- arancia candita
- 1 bustina di lievito di birra
- 100g di mandorle
- scorza grattugiata di 1 limone
- 1 pizzico di sale
- zucchero a velo

PROCEDIMENTO

In una ciotola grande, setaccia la farina e aggiungi il lievito di birra sbriciolato. Mescola bene.
In un'altra ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.
Aggiungi al composto di uova e zucchero il burro morbido a pezzetti, il latte, la scorza grattugiata di limone e il pizzico di sale. Mescola bene.
Aggiungi gradualmente la farina e impasta fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.
Aggiungi l'uvetta (ammollata e strizzata) e l'arancia candita tagliata a pezzetti e impasta nuovamente.
Copri l'impasto con un panno umido e lascialo lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore.
Trascorso il tempo di lievitazione, lavora l'impasto con le mani per qualche minuto e trasferiscilo in una teglia per colomba imburrata e infarinata. Forma la colomba e decorala con le mandorle intere, leggermente schiacciate.
Copri nuovamente la colomba con un panno umido e lasciala lievitare in un luogo caldo per circa 1-2 ore, finché risulta raddoppiata di volume.
Inforna la colomba pasquale in forno già caldo a 180°C per circa 40-45 minuti, finché risulta dorata e cotta all'interno.
Sforna la colomba pasquale e lasciala raffreddare completamente.
Spolverizza la superficie con zucchero a velo prima di servire.
Buona preparazione e buona Pasqua!

Angelica
BALDASSARRA
ANTICO MULINO
1936
Artigianalità nel nostro cuore
Via Vado Amaseno, 26 • 03029 Veroli (FR) • Tel. 0775 863158

della food blogger ***Pamela Liccardo***

Filetto di maiale... il gourmet per tutti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 filetto di maiale di circa 500 gr
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 60 gr di burro
- Aglio
- foglie di salvia fresca
- rosmarino fresco
- sale
- pepe nero
- ginepro in bacche

Il filetto di maiale è un'ottima scelta per il pranzo di Pasqua, soprattutto se non amate la carne di agnello e cercate un'alternativa pregiata e dal sapore delicato.
Innanzitutto, scegliete un filetto di maiale di buona qualità, preferibilmente proveniente da animali allevati all'aperto e alimentati in modo naturale.
E' importante che la carne venga cotta a temperatura media, in modo da mantenere la sua morbidezza e succosità. Per verificare la cottura, potete utilizzare un termometro per carne: la temperatura interna dovrebbe raggiungere i 63-65 gradi Celsius per una cottura media.
Il filetto di maiale è un'ottima scelta per il pranzo di Pasqua, facile da preparare e adatto a tutti i palati. Con un po' di creatività e fantasia, potrete trasformare questo taglio di carne in un piatto gourmet per tutti i vostri ospiti.

PROCEDIMENTO

Preparate il filetto, eliminando il grasso in eccesso ed eventuali cartilagini, massaggiatelo con sale e pepe
In una padella fate sciogliere il burro assieme a uno spicchio d'aglio schiacciato, qualche bacca di ginepro schiacciata, salvia e rosmarino, dopo qualche minuto, alzate il fuoco e aggiungete il filetto facendolo rosolare su tutti i lati, creando la reazione di Maillard. Aggiungete Il vino e proseguite la cottura per circa 15 minuti mettendo il coperchio e girando il filetto di tanto in tanto per avere una cottura omogenea. (il tempo di cottura dipende dalla dimensione della carne).
Togliete la carne dal fuoco e completate la cottura in forno a 180° per 2 minuti. Avvolgetela in un foglio di alluminio, lasciatela risposare per circa 10 minuti per permettere alla carne di riassorbire i propri succhi.
Eliminate la stagnola e tagliate il filetto a fette Servite accompagnandolo con il contorno che più vi piace.
Io ho realizzato una salsa alla barbabietola rossa e confettura di prugne e cipolla caramellata, patate croccanti e una sfera di parmigiano soffiato con confettura di arancia e cioccolato.

Buon appetito e Buona Pasqua

ZED

Collezione Primavera-Estate 2023

KAOS

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.820015

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Ceccano
Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

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

WWW.ZEDSTORE.IT

*di **Federica Verdecchia***

Pizza Remenata

*La **Pizza Remenata** è un dolce pasquale **tradizionale di Guarcino**. La sua origine è antica e incerta, ma si ritiene che risalga al periodo medievale e che il suo nome derivi dal verbo "remenare", ovvero impastare e lavorare l'impasto a lungo.*
In passato, la Pizza Remenata era preparata in grandi quantità dalle massaie locali per la festa di Pasqua e veniva offerta ai pellegrini che giungevano in città per le celebrazioni religiose. L'impasto era arricchito con ingredienti come le patate e l'uvetta, che ne aumentavano la consistenza e la dolcezza, mentre i semi di anice e la scorza di limone conferivano un aroma intenso e speziato.
Oggi viene anche servito a colazione o a merenda, accompagnato da una tazza di caffè o di latte.

INGREDIENTI PER TRE PANETTI DA 900 GR CIRCA

- 1 kg di farina
- 5 uova
- 450 g di zucchero
- 1 bicchiere di latte
- 1 bicchiere di olio di semi
- 450 g di patate lesse
- 1 cucchiaio di semi di anice
- 500 g di uvetta sultanina
- 25 g di lievito di birra
- sambuca Sarandrea
- la scorza grattugiata di un limone
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

In un'altra ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso e chiaro.
Trita le patate lessate con una forchetta e aggiungile al composto. Mescola bene incorporando piano piano l'olio e il latte stiepidito. Amalgamare per bene il tutto.
Sciogli il lievito di birra in mezzo bicchiere di acqua tiepida e versalo nella ciotola.
Solo a questo punto inserire tutti gli altri ingredienti: i semi di anice, l'uvetta sultanina (ammollata e strizzata), la Sambuca, la scorza grattugiata di limone e il pizzico di sale. Mescola bene.
In una ciotola grande, setaccia la farina e aggiungere a tutto il composto. Mescola bene.
Mescola bene fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua per ottenere la consistenza desiderata.
Copri la ciotola con un canovaccio e lascia lievitare l'impasto per circa 8/10 ore ad una temperatura di 18°C privo di correnti d'aria.
Dopo la lievitazione, impasta di nuovo l'impasto e trasferiscilo in una teglia alta 10cm unta con un po' d'olio e lascia lievitare per circa 1 ora.
Inforna la pizza remenata in forno già caldo a 180°C per circa 30-35 minuti, finché la superficie sarà dorata e croccante.

Buona Pasqua dalla vostra Federica de L'Amaretto di Guarcino

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

Goditi la dolcezza della primavera lasciandoti conquistare dalla romanticismo dei nostri cocktail, perfetti per celebrare l'amore e la bellezza di questa stagione. Lasciati avvolgere dalle sue note dolci e speziate e celebra la bellezza della rinascita che avviene ogni anno, anche nel tuo bicchiere

Goccia Nera

INGREDIENTI

- 45 ml di GocciaNera
- 30 ml di succo di limone fresco
- 15 ml di sciroppo di zucchero
- 60 ml di acqua frizzante
- Ghiaccio
- Rametti di menta fresca (per guarnire)

PREPARAZIONE

Riempire un bicchiere alto con del ghiaccio.
Aggiungere il liquore alla liquirizia, il succo di limone fresco e lo sciroppo di zucchero.
Mescolare bene tutti gli ingredienti.
Aggiungere l'acqua frizzante e mescolare delicatamente.
Guarnire con un rametto di menta fresca e servire.
Spero che questa ricetta ti piaccia e ti sia utile! Se hai altre domande o esigenze, non esitare a chiedermi ulteriore aiuto.

Black

INGREDIENTI

- 45 ml di GocciaNera
- 45 ml di liquore all'anice
- 15 ml di succo di limone fresco
- 15 ml di sciroppo di zucchero
- 1 albume d'uovo
- Ghiaccio

PREPARAZIONE

Riempire uno shaker con del ghiaccio.
Aggiungere il liquore alla liquirizia, il liquore all'anice, il succo di limone fresco, lo sciroppo di zucchero e l'albume d'uovo.
Shakerare bene per 10-15 secondi, finché gli ingredienti non sono ben miscelati.
Filtrare il cocktail in un bicchiere senza ghiaccio.
Servire e gustare!
Spero che questa ricetta ti piaccia! Se hai altre domande o esigenze, non esitare a chiedermi aiuto

Black Licorice Martini

INGREDIENTI

- 60 ml di GocciaNera
- 30 ml di vodka
- 15 ml di succo di limone fresco
- 1 cucchiaino di sciroppo di zucchero
- Ghiaccio
- Anice stellato (per guarnire)

PREPARAZIONE

Riempire uno shaker con del ghiaccio.
Aggiungere il liquore alla liquirizia, la vodka, il succo di limone fresco e lo sciroppo di zucchero.
Shakerare bene per 10-15 secondi, finché gli ingredienti non sono ben miscelati.
Filtrare il cocktail in un bicchiere da Martini.
Guarnire con un anice stellato e servire.

DF®
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI
DF GOCCE
GocciaNera
DF GOCCE
Liquirizia
www.dfgocce.com

di ***Roberto Castellucci***

LA FRITTATA È... FATTA!

Di recente un amico mi ha invitato a pranzo e su mia richiesta di evitare il primo (a una certa età l'adipe sopravanza qualunque prominenza, anche intellettiva…) ha preparato, tra le diverse portate, ben 3 frittate, una con i carciofi, una con le zucchine e una con gli asparagi. Veramente le ha ben cucinate la moglie, dal momento che il mio amico usa benissimo il pennello, ma non sa che cosa sia la padella… Per non tediare nuovamente i miei 3 lettori con gli esercizi allitterativi, tralasciamo le "elle" e concentriamo l'attenzione sulla frittata. La cottura era perfetta, né cruda, né bruciata, la forma perfettamente rotonda e le verdure egregiamente integrate nel contesto "uovico".

Sotto tortura la moglie del mio amico è stata costretta a rivelarmi il segreto di tale manicaretto dal sapore melodioso, che non svelerò certo qui, dal momento che esiste una minima probabilità che lei diventi il mio quarto lettore… Però, questa portata ha dato modo alla mia memoria di rispolverare dolci ricordi della mia infanzia, quando mia madre cucinava la frittata ma chi la girava era rigorosamente mio padre. Di rito il commento di mamma rivolto a papà: "Tu sei buono solo a rigirar le frittate!", intendendo con questa affermazione la particolare abilità del coniuge nel convincere gli altri. Seguendo il percorso della mia memoria, supportato dal buon Google, ho raggiunto anche altri aforismi che, perle di saggezza o lapalissiane constatazioni, hanno dischiuso il guscio del mio buon umore.

Ovviamente glisso sulla ricetta, che non è cosa mia dal momento che esistono veri e propri trattati sulla frittata, chiamata anche, con un insopportabile francesismo, "omelette". "Per fare una frittata bisogna rompere delle uova" (Lenin): tanto rivoluzionario nelle sue teorie quanto conformista nell'arte culinaria, il politico filosofo russo probabilmente sarà riuscito a cucinare una frittata con la stessa efficacia con la quale è riuscito a imporre il comunismo… "Quando prepari una frittata, come quando fai l'amore, l'affetto conta più della tecnica" (Isabel Allende): talmente tanto, l'affetto della scrittrice, che è stata sposata già 3 volte! "Se la gallina sapesse come viene girata e rigirata una frittata, non farebbe un uovo così perfetto", scrive Fabrizio Caramagna, uno dei più famosi creatori di aforismi, evidenziando come la perfezione non sia della frittata…

Marzo è il mese della CAMPAGNA di PREVENZIONE

TI ASPETTIAMO CON

TEST GRATUITI

CREATO DA ADVOK.IT - TEL 0775961440

Otovision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Vieni a trovarci a **FROSINONE** | **SORA** | **CASSINO** www.otovision.it

Numero Verde 800 500 569

a cura della ***Redazione***

L'HYPOCLAS

Un liquore a base di vino e infusione di cortecce, fiori, semi e foglie, riportato alla luce dopo cinquecento anni da Sandra Ianni, sociologa e sommelier, esperta in cultura dell'alimentazione e Marco Sarandrea, erborista e titolare dell'omonima azienda liquoristica. La ricetta originale risale al XVI secolo ed era appartenuta alla duchessa di Bracciano Isabella de' Medici Orsini. L'Hypoclas era chiamato anche "vinum ippocratico" o ippocrasso ed era un vino medicinale lavorato con radici e piante filtrate attraverso un pezzo di stoffa. Era un prodotto costoso e destinato a un ceto sociale ricco, poiché conteneva spezie e sostanze speciali difficili da reperire.
Le donne di cultura delle corti rinascimentali italiane conoscevano l'arte dell'erboristeria e l'Hypoclas era una bevanda medicamentosa adatta a tutti i malanni, oltre ad essere un ottimo digestivo. La duchessa di Bracciano Isabella de' Medici Orsini era una donna raffinata, colta, compositrice di madrigali e grande intenditrice in tema di alchimia, figlia di Cosimo I de' Medici e sposa del duca di Bracciano Paolo Giordano Orsini. Lo speziale di fiducia della duchessa inserì la ricetta dell'Hypoclas nel suo manoscritto datato 1593, giunto fino ai giorni nostri.

Il nuovo Hypoclas è un elisir frutto di una macerazione di antiche e preziose spezie, quali galanga, cannella, radice di iris florentina, pepe meleguetta, chiodi di garofano, zenzero, macis. È un nettare legato alle virtù curative delle piante medicinali, ma trasportato nell'odierna capacità di abbracciare al meglio l'arte erboristica e alchemica, rendendolo accessibile a tutti.
L'Hypoclas può essere accompagnato a dolci secchi o formaggi erborinati, ma è anche ottimo per un momento di relax.

Hypoclas cocktail

INGREDIENTI

- 30 ml di Hypoclas di Sarandrea
- 30 ml di succo di limone fresco
- 20 ml di sciroppo di zucchero
- 2 dash di bitter Angostura
- 1 albume d'uovo
- Ghiaccio

PREPARAZIONE

Aggiungere Hypoclas, succo di limone fresco, sciroppo di zucchero, bitter Angostura e l'albume d'uovo in uno shaker.
Aggiungere del ghiaccio e shakerare energicamente per circa 15-20 secondi.
Rimuovere il ghiaccio dallo shaker e shakerare di nuovo senza ghiaccio per emulsionare l'albume d'uovo e creare una schiuma.
Versare il cocktail in un bicchiere da cocktail precedentemente raffreddato e decorare con una scorza di limone.
Servire e gustare il tuo delizioso cocktail con Hypoclas di Sarandrea Liquorificio!
Buon divertimento e salute!

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

www.sarandrea.it

di *Livia Gualtieri*

FORAGING, LA RISCOPERTA DI UN SAPERE ANTICO

Negli ultimi anni, nel panorama culinario, si è affacciato un termine - e con esso un'attività - che sta diventando sempre più apprezzata, anche se ancora non del tutto conosciuta ai più. Sto parlando del foraging, l'arte, se così la vogliamo definire, di raccogliere erbe, bacche, licheni, muschi ed altri elementi naturali selvatici per adoperarli in cucina. È quello che un tempo si chiamava più semplicemente ''andar per erbe'', un'usanza che le nostre nonne (perlomeno quelle che abitavano in campagna) ben conoscevano. Prima di questo termine inglese, esisteva già la parola alimurgia, la scienza di far fronte a periodi di carestia con i prodotti spontanei della terra; termine creato nel XVIII secolo dal naturalista Targioni Tozzetti nel trattato De alimenti urgentia. La natura è, da sempre, serbatoio di innumerevoli - e, spesso, non tutte conosciute - risorse utili all'uso culinario e terapico. Le erbe spontanee, i frutti del sottobosco, perfino le cortecce, sono preziose alleate per la salute e per il palato. La fitoterapia, evoluzione degli antichi rimedi considerati un tempo da guaritori, per non dire stregoni, è oggi comunemente accettata e utilizzata come alternativa naturale alla chimica o come risorsa in più da affiancare alla farmacologia industriale. Mentre l'uso di erbe e spezie nelle ricette è, in ogni cultura, una risorsa di gusto fin dai tempi più remoti. Naturalmente, si tratta di una materia che va studiata e conosciuta approfonditamente per poter poi essere praticata. Non basta inoltrarsi per sentieri di montagna e boschi, strappando erbe a caso. Bisogna saper distinguere perfettamente gli elementi utili all'uomo da altri che possono essere nocivi e altamente tossici per il nostro organismo. E si deve, altresì, nutrire il massimo rispetto per l'ambiente, proteggendone i ritmi naturali, i tempi e le esigenze.

Solo così si può trarre beneficio dalla raccolta, facendo sì che la natura non venga trattata come se fosse un supermercato a nostra disposizione, ma con quell'amore e quella deferenza che le permettono di offrirci il meglio senza venir depauperata e rigenerandosi in modo equilibrato. La presenza di queste erbe rappresenta anche un indicatore dello stato di salute dei terreni, poiché le piante, così come curano l'uomo, sono in grado di curare se stesse. Particolare non trascurabile è che le erbe spontanee sono una grande attrattiva per gli insetti impollinatori, così importanti per la produzione agroalimentare e per la salute del nostro ecosistema. Inoltre sono parte importante della biodiversità, ossia della ricchezza di vita sul nostro pianeta. E, com'è noto, il nostro paese ha la maggiore biodiversità al mondo, il che si traduce in molte possibilità, anche per quanto riguarda il foraging. Essenziale sarebbe che ci si dotasse di una chiara legislazione per regolamentarne l'attività, così da renderla utile e sostenibile al tempo stesso, proteggendo il nostro ambiente, casa di tutte le specie.

CHIARA D.
YOUNIQUE
SS 2023
Corso della Repubblica, 79 - Frosinone (ITALY) +39 0775 854279 - info@chiarad.it - www.chiarad.it
[Picture by CIRCOLO 1901]

della ***Sig.ra Paola di Atina***

L'arancinotto Ciociaro alla coratella di agnello

L'arancinotto ciociaro alla coratella di agnello è un piatto tradizionale che si prepara durante la Pasqua, utilizzando antiche ricette trovate e riscoperte. Questo piatto, che ha origini antiche, è stato riscoperto e apprezzato grazie al suo sapore unico e al suo valore culturale. Consigliamo di assaggiarlo per scoprire il gusto autentico della cucina locale.

INGREDIENTI

- 400 g di riso Carnaroli
- 200 g di coratella di agnello
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 sedano
- 1 bicchiere di vino rosso
- 1 litro di brodo di carne
- 100 g di pecorino romano grattugiato
- 1 uovo
- farina
- 150 g di pangrattato
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe nero q.b.

PROCEDIMENTO

Iniziare la preparazione dell'arancino cuocendo il riso in una pentola con il brodo di carne per circa 15-20 minuti, finché non risulta cotto ma ancora al dente.
Nel frattempo, tritare finemente la cipolla, la carota e il sedano e farli soffriggere in una padella con un po' di olio extravergine di oliva.
Aggiungere la coratella di agnello tagliata a pezzetti e farla rosolare per alcuni minuti a fuoco vivo.
Sfumare con il vino rosso e lasciarlo evaporare completamente.
Quando il riso è pronto, aggiungere alla pentola il pecorino romano grattugiato, l'uovo e il soffritto con la coratella.
Amalgamate per bene fino a che gli ingredienti non si insaporiscano e lasciare raffreddare il composto.
Prendere una porzione di riso e formare una pallina per poi appiattirla.
Passa l'arancinotto nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato.
Friggilo in olio caldo finché non risulti dorato.
Scolare l'arancinotto su carta assorbente e servire caldi come antipasto o piatto principale.
L'arancinotto con la coratella di agnello è un piatto molto saporito e originale, perfetto per chi vuole gustare la cucina tipica ciociara.
Buon appetito e Buona Pasqua

Siamo la bottega sotto casa con la sua fragranza di pane caldo ogni mattina.
Siamo il pane fatto con amore, che fa sempre bene, ma che ha il suo vero segreto nella farina scelta accuratamente.
Siamo il sogno alimentato studiando la panificazione e fatto lievitare fino a renderlo possibile.
Siamo unici perché la nostra storia vogliamo costruirla giorno dopo giorno.

Il nostro segreto?
Forse nella filosofia, nel considerare il nostro non come mestiere, ma come una vera arte.

Angela, Nico & Alberto

NON SOLO PANE

QUI SI ADOPERANO FARINE
polselli

PANIFICIO | SFOGLIATI & LIEVITATI | CAFFETTERIA | PRODOTTI BIO

VIA STRADA PER BROCCOALTO SNC, BROCCOSTELLA • T. 350 081 6050

della Chef ***Cecilia Re***
del Ristorante l'Horto dei Semplici

Ravioli del plin ripieni di stracotto di agnello, cacio e ovo, conditi con il loro fondo bruno

La Pasqua è un momento di gioia e celebrazione, in cui ci riuniamo con familiari e amici per condividere momenti di felicità e buon cibo.
I Ravioli del plin ripieni di un gustoso stracotto di agnello, cacio e uovo. La loro pasta fresca è sottile e delicata, e si sposa perfettamente con il sapore intenso del ripieno.
Ma il tocco di maestria di questa ricetta è il condimento con il loro fondo bruno che conferisce ai ravioli un sapore profondo e avvolgente, perfetto per una festa importante come la Pasqua.

INGREDIENTI PER L'IMPASTO RICCO

- 500gr di farina, 8 tuorli

PER IL RIPIENO

- 500gr spalla/coscia di agnello
- 1 costa di sedano
- 3 carote, 1 cipolla, aglio e pepe q.b.

PER BOUQUET GARNI

- alloro, salvia, rosmarino, timo

PER COMPLETARE

- 300 ml vino rosso
- chiodo di garofano e bacche di ginepro
- olio evo, pecorino, parmigiano
- 3 uova interepadella con il fondo di cottura filtrato. Servire caldi e cospargere di scaglie di pecorino, se gradito

PREPARAZIONE

Preparare la pasta fresca all'uovo impastando energicamente farina e uova, riporla in frigorifero per almeno un'ora.
In una casseruola preparare un fondo con olio, odori e ortaggi a disposizione tagliati grossolanamente su cui riporre il vostro pezzo di carne disossato che verrà brasato.
Consiglio di utilizzare una casseruola adatta alle lunghe cotture in forno.
Far rosolare carne ed ortaggi sul fornello a fiamma alta, sfumare con il vino rosso e coprire di acqua fino a superare la carne di almeno 3 cm.
Continuare la cottura coperto in forno per almeno 2 ore a 200 finché non risulterà morbido e facile da sfilacciare.
Consiglio la cottura del brasato il giorno prima.
Una volta che la carne sarà ben fredda macinarla assieme alle verdure, aggiungendo il pastello ottenuto mischiando le uova con i formaggi a gusto e piacimento.
Stendere la pasta all'uovo dando delle pieghe e iniziare a farcire i ravioli nella loro classica forma Plin.
Cuocerli in abbondate acqua e saltarli nel fondo di cottura che avrete filtrato e ristretto in padella per renderlo un po' più denso e concentrato nel gusto.
Servire caldi e cospargere con scaglie di pecorino, se gradito.

L'HORTO DEI SEMPLICI
L'Horto dei Semplici: la famiglia, gli amici, gli amori, la spensieratezza e la convivialità
L'HORTO DEI SEMPLICI, Piazza San Salvatore, 4 – Pignataro Interamna (FR)
Tel: +39 349 818 0143 - email: info.hortodeisemplici@gmail.com

di ***Marco Sargentini***

UN PESCE DORATO IN UNA VASCHETTA SFERICA

"Costruiamo robot che abbiano un Carattere da Persona Verai"

D. Adams

I viaggi partono sempre dalle nostre emozioni, dai nostri sentimenti e dai nostri amori, perché i ricordi non possono essere considerati beni materiali. Viaggiare implica una bidimensionalità che non si esaurisce nella fisicità dello spostamento. Spesso, chiunque decida di intraprendere un viaggio, di partire per un altrove, trova il coraggio di farlo dopo aver riflettuto attentamente sulle implicazioni che tale decisione comporterà. Di sovente, chi decide di viaggiare, a prescindere dalle motivazioni, si instrada in un percorso fisico e mentale, e forse, ha già intrapreso una sorta di preliminare esplorazione, scavando negli aspetti più profondi del proprio essere.
Questo implica l'attività del conoscere e dell'esperire attraverso il contatto, l'incontro, con aspetti e culture diverse da quelli che costituiscono il bagaglio dell'autostoppista. Il travalicare, il superare confini, riempie di significato l'uomo nelle sue due dimensioni: TEMPO e SPAZIO. Tali confini non vanno intesi esclusivamente nella loro accezione di delimitazione, quanto piuttosto nella loro funzione demarcatrice tra le diversità.
Roma, quartiere Monteverde dove si è intellettuali se Vecchio e produttivo se Nuovo. Popolare senza mostrarsi borgataro, ricercato senza apparire elitario; dove si ama stare (oppure ci si sente) a un passo dal centro, appena fuori dal caos, rigorosamente senza metropolitana. Tra Gianicolense e Colli Portuensi si intrecciano storie quotidiane, che possono essere osservate dalle vetrine del Il Pescatorio (@il_pescatorio); qui il concetto di esperienza è visiva quanto gustativa. Marco, oste del Bistrot, con IL GIARDINO SEGRETO, piatto manifesto dell'internazionalità del locale, ci accompagna in un percorso attraverso una tavolozza di composizioni e colori da ricordare e da riprovare. Perfetto il connubio con la Cuvée Zero Rosè di Cascina Chicco (@glugluwine); metodo classico di Nebbiolo che con i suoi sentori di crosta di pane, lampone e viola esalta la freschezza e l'anima fusion della portata.
È da questo tipo di riflessioni che è nata la **Guida Enogastronomica Per Autostoppisti**. Una rubrica dedicata al territorio e alle parole che stanano significati, li riproducono e, contestualmente sono il punto di partenza per comprendere il nostro mondo e decostruirne la naturalezza e l'oggettività data.

LA RICETTA DELLO CHEF

Ceviche di ricciola in salsa Aji di Amarillo, accompagnata con una giardiniera di verdure, chips di carota e cipolla in carpione.

ESPLORA L'ECCELLENZA DEL SUSHI DI ALTA QUALITÀ, DOVE LA TRADIZIONE GIAPPONESE INCONTRA LA NOSTRA CREATIVITÀ CULINARIA

Via Marco Minghetti, 03100 Frosinone | 0775 189 4351

a cura dello Chef ***Simone Sperduti***

Branzino al sale

Il branzino al sale è una ricetta perfetta per il pranzo di Pasqua, ideale anche per chi preferisce piatti a base di pesce. Questo pesce nobile viene cotto interamente nella crosta di sale, che lo rende molto succulento e aromatico. Con l'aggiunta di rosmarino e limone, il sapore del branzino risulta ancora più delizioso. Servito con un filo d'olio d'oliva, il branzino al sale è un piatto semplice ma elegante, perfetto per celebrare la Pasqua in famiglia o con gli amici, anche per chi non ama la carne. Inoltre, essendo un piatto a base di pesce, è anche una scelta più leggera rispetto alle tradizionali ricette di Pasqua.

INGREDIENTI

- 1 branzino di circa 1 kg, pulito e dissalato
- 2 kg di sale grosso
- 2-3 rametti di rosmarino fresco
- 1 limone tagliato a rondelle
- 3-4 cucchiai di olio d'oliva

PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 200°C.
In una ciotola, mescola il sale grosso con un po' d'acqua per creare una pasta omogenea.
Prepara una teglia da forno foderandola con un foglio di carta da forno.
Stendi uno strato di circa 1 cm di pasta di sale sul fondo della teglia.
Riempì il ventre del branzino con i rametti di rosmarino e le rondelle di limone.
Posiziona il branzino sulla pasta di sale e coprilo completamente con il resto della pasta di sale, facendo attenzione a coprire bene il pesce.
Inforna il branzino per circa 25-30 minuti.
Togli la teglia dal forno e lascia riposare il branzino per circa 10 minuti.
Rompi la crosta di sale con un cucchiaio e rimuovi con attenzione il pesce.
Togli la pelle e le spine del branzino e disponi la carne su un piatto da portata.
Condisci con un filo d'olio d'oliva e servi subito.

Buon appetito e Buona Pasqua

Paparò

RISTORANTE

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

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

di ***Maria Mandarelli***
mariamandarelli@gmail.com

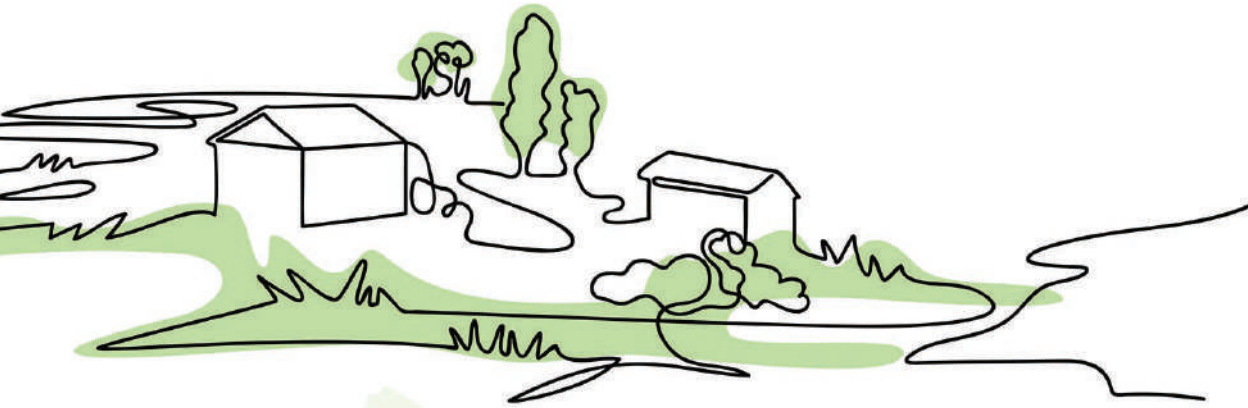
ETICHETTA SANITARIA COME NEGATIVIZZARE IL VINO

Il fumo danneggia la salute. Siamo abituati a leggere questa scritta sui pacchetti di sigarette, ma se vi dicessi che presto la leggeremo anche sulle bottiglie di vino? L'Irlanda ha notificato il 6 febbraio alla WTO la propria proposta di introdurre l'obbligo di un avviso sanitario su tutti gli alcolici nel territorio nazionale. Da quel giorno si ha 90 giorni per presentare eventuali opposizioni. Non è una proposta nuova: già nel giugno 2022 l'Irlanda aveva espresso questa sua volontà senza alcuna opposizione da parte dell'Unione Europea che potrebbe decidere di rendere questa scelta obbligatoria in tutta l'Unione.

Coldiretti ha definito questa possibilità "un attacco diretto all'Italia". A sua volta, Micaela Pallini, presidente di Fendervini, la definisce "una normativa unilaterale, discriminatoria e sproporzionata". Secondo un sondaggio di Coldiretti, un italiano su quattro smetterebbe o consumerebbe meno vino se trovasse scritte allarmistiche sull'etichetta. Ciò penalizzerebbe l'intera filiera vitivinicola, che è stata stimata valere nel 2021 14,2 miliardi di euro per una produzione annua di 22,2 milioni di ettolitri di vino. Nel 2022, 8 miliardi di euro del mercato del vino provengono dall'export. Inoltre, il settore vitivinicolo fornisce lavoro a 1,3 milioni di persone e si prevede che con l'aumento dell'e-commerce avrà un valore di 19 miliardi nel 2025.

Al momento, il nostro Paese insieme a Francia e Spagna, rappresentando insieme il 47% di tutte le bottiglie di vino prodotte a livello mondiale, presenteranno (o avranno già presentato nel momento in cui leggerete questo articolo) a Bruxelles un documento per opporsi alle etichette allarmanti. Inoltre, anche Portogallo, Danimarca, Repubblica Ceca, Slovacchia e Ungheria sarebbero pronti a firmare e sostenere questa battaglia.

Per prevedere gli esiti di tale lotta, dobbiamo tenere conto dell'impegno dell'Unione Europea nella prevenzione delle conseguenze dell'abuso di alcol già nel 2006. L'obiettivo è supportare l'adozione di uno stile di vita sano e non scoraggiare il consumo d'alcol, in particolare nei giovani al di sotto dell'età legale, attraverso il "Public Health Programme". Inoltre, il 20 gennaio 2023, l'OMS ha redatto un Piano d'Azione sull'alcol 2022-2030 che mira a ridurre, entro il 2025, del 10% il "consumo rischioso e dannoso di alcol".



Le idee creano
opportunità

INSIEME

CRESCIAMO DI PIÙ

Entra anche tu nel mondo di

CIOCIARIA & CUCINA
excellence

Per info e contatti:
info@ciociariaecucina.it
351 760 8560 - 377 480 8560

di Stella Del Morrone

Carré d'agnello alle erbette e salsa al vino rosso

Il Carré d'agnello alle erbette e salsa al vino rosso è un piatto molto apprezzato in occasione delle festività pasquali. Si consiglia di servirlo con un contorno di verdure di stagione, come una crema di piselli, per creare un perfetto equilibrio di sapori e texture.
È un taglio di carne pregiato che viene preparato con una marinatura di erbette aromatiche come rosmarino, timo e prezzemolo, che conferiscono al piatto un sapore intenso e gustoso. La carne viene poi cotta in forno o alla griglia fino a quando raggiunge la cottura desiderata.

INGREDIENTI

- 2 carré d'agnello (8 costole ciascuno)
- 2 cucchiai di senape di Digione
- 2 spicchi di aglio tritati
- 2 cucchiai di prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiai di timo fresco tritato
- 2 cucchiai di rosmarino fresco tritato
- 1/4 di tazza di olio d'oliva
- sale e pepe
- 1/2 tazza di vino cabernet di Atina
- 1/2 tazza di brodo di carne

PROCEDIMENTO

Preriscalda il forno a 200°C.
In una ciotola, mescola la senape, l'aglio, il prezzemolo, il timo, il rosmarino, l'olio d'oliva, il sale e il pepe. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
Spalma il composto di erbette sui carré d'agnello, coprendo bene ogni lato della carne.
Disponi i carré d'agnello su una teglia da forno e inforna per circa 20-25 minuti, o fino a quando la carne è cotta al punto giusto.
Per la salsa al vino rosso, versa il vino e il brodo di carne in una piccola pentola e cuoci a fuoco medio-alto finché il liquido si sarà ridotto della metà. Aggiungi sale e pepe a piacere.
Togli i carré d'agnello dal forno e lasciali riposare per circa 5 minuti prima di tagliarli a fette.
Servi le fette di carré d'agnello calde, accompagnate dalla purea di piselli e la salsa al vino rosso.
Questa ricetta di carré d'agnello alle erbette e salsa al vino rosso è un piatto sofisticato e delizioso, perfetto per il pranzo di **Pasqua** gourmet. Buon appetito!

NOTE

Per accompagnare il carré consiglio una purea di piselli. Cuoci i piselli in acqua bollente salata per circa 5-7 minuti, o fino a quando saranno morbidi. Scolali e frullali in un mixer con la panna e il burro fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungi sale e pepe a piacere.

La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it

*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

GLI ATTRIBUTI POSITIVI DI UN OLIO ATTRAVERSO L'ANALISI SENSORIALE, PARTE 2

L'olio extravergine di oliva di alta qualità è un alimento dall'apparenza semplice, ma dalle molteplici complessità. Oltre ai suoi profumi e sapori esaltanti, questo olio presenta anche proprietà nutrienti e benefici per la salute.
Tuttavia, definire un olio "buono" è un concetto riduttivo. Spesso si associa tale affermazione alla conoscenza del produttore e alla sua genuinità. Ecco perché è importante approfondire la conoscenza sull'olio extravergine di oliva e diventare più consapevoli della sua qualità, soprattutto perché lo utilizziamo quotidianamente in cucina.
L'olio EVO è costituito principalmente da trigliceridi (frazione saponificabile) al 98%, mentre il restante 2% è rappresentato da circa 230 molecole bioattive che svolgono azioni funzionali sul nostro organismo. Tra queste molecole, i polifenoli sono sicuramente i più importanti in quanto hanno proprietà antiossidanti, antitumorali e proteggono dalle malattie cardiovascolari. Inoltre, i composti fenolici proteggono l'olio dall'ossidazione, prevenendo il difetto di "rancido".
Molti polifenoli sono responsabili delle proprietà organolettiche dell'olio, come l'amaro, l'astringente e il piccante. Ad esempio, l'oleocantale è responsabile del pungente in gola, mentre il 6-n-propiltiouracile è responsabile dell'amaro.
Scegliere consapevolmente un olio extravergine significa prestare particolare attenzione ai tre attributi positivi: fruttato, amaro e piccante. Anche l'amaro e il piccante sono valutati su una scala di intensità che ne determina la qualità, e la loro determinazione avviene per via gustativa.

AMARO E PICCANTE? ...SÌ GRAZIE!

L'amaro dell'olio dipende dai composti fenolici, dalla cultivar utilizzata durante la molitura e dal grado di maturazione delle drupe. Infatti, le olive molite al giusto tempo di invaiatura producono un olio di elevata qualità con maggiori antiossidanti e proprietà benefiche per la salute.

Perché l'olio EVO è piccante (e dovrebbe pizzicare)?
Il piccante dell'olio extravergine di oliva, invece, è dato dalla presenza di polifenoli e rappresenta un pregio importante, soprattutto nell'utilizzo a crudo. Anche se l'amaro e il piccante diminuiscono nel tempo, un olio di qualità manterrà tali attributi positivi nel tempo. Quindi, se un olio è amaro e piccante, è sicuramente un olio extravergine di oliva di qualità.
Sarebbe opportuno avere questi attributi, con i differenti gradi di intensità, in un unico olio extravergine di oliva, in modo da poter godere di un'armonia di sensazioni gustative ed olfattive che esaltano ogni pietanza e contribuiscono a fornire al nostro organismo molecole alleate della salute.

“Ecco il segreto del piatto pasquale: ricerca, dedizione, passione e spiritualità”

Domus Hernica

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

*A cura della **Chef Martina Minore***
del ristorante "la Stoccia" di Subiaco

Tartare di manzo con mostarda in grani e carciofi croccanti, su fondo bruno e guarnita con tartufo nero pregiato

Per la tua tavola pasquale, propongo un piatto elegante e raffinato, che combina sapori intensi e contrastanti in una combinazione sorprendente. La tartare di manzo viene accompagnata da carciofi croccanti e servita su un letto di fondo bruno ricco e saporito. Per una nota finale di lusso, la guarnizione di fettine di tartufo nero pregiato completa questo piatto straordinario

INGREDIENTI

- 400g di carne di manzo tipo marchigiana (della macelleria Fausto Minori a Serrone)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- Sale e pepe nero q.b.
- 1 cucchiaio di mostarda in grani
- 1 cucchiaio di crema di tartufo nero
- 2 carciofi
- 1/2 tartufo nero pregiato

PER IL FONDO BRUNO

- Ossa di manzo (preferibilmente della stessa carne usata per la tartare)
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- 2 rametti di rosmarino
- 2 foglie di alloro
- Acqua q.b.

PREPARAZIONE DEL FONDO BRUNO

Preriscaldare il forno a 190°C.
Infornare le ossa su una teglia e cuocere per circa 20-30 minuti, finché non saranno ben dorate.
In una casseruola, rosolare la cipolla, il sedano e la carota tagliati a pezzi grossolani in un cucchiaio di olio fino a doratura.
Aggiungere le ossa tostate alla casseruola, insieme ai rametti di rosmarino e alle foglie di alloro.
Coprire con acqua fredda, portare a bollore e schiumare la superficie.
Abbassare la fiamma e far sobbollire per circa 3 ore, aggiungendo acqua se necessario.
Filtrare il fondo con un colino a maglie fine e portare a riduzione fino a quando non si raggiunge la consistenza desiderata.

PREPARAZIONE DEI CARCIOFI CROCCANTI

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le spine.
Tagliare i carciofi a Julienne (a strisce sottili) e immergerli in acqua fredda con un po' di succo di limone per evitare che si ossidino.
In una padella, scaldare abbondante olio e friggere i carciofi finché non saranno dorati e croccanti.
Scolare i carciofi e salarli leggermente.

PREPARAZIONE DELLA TARTARE DI MANZO

Con un coltello affilato, tagliare la carne di manzo a fette sottili e poi a cubetti piccoli.
In una ciotola, condire la carne con un cucchiaio di olio, un pizzico di sale e pepe, un cucchiaio di mostarda in grani e un cucchiaio di crema di tartufo nero.
Mescolare bene la carne con il condimento e lasciare marinare in frigorifero per circa 10-15 min

IMPIATTAMENTO

Forma delle piccole palle con le tartare e posizionale sulla base di fondo bruno.
Aggiungi i carciofi e disponili sulla tartare. Taglia il tartufo a fettine sottili e mettili sopra i carciofi e le tartare.
Servi immediatamente e gustati il tuo piatto elegante e delizioso
Buona Pasqua

MINORI
dal 1923
GARANZIA di QUALITÀ
Con quasi un secolo di attività, la Macelleria Minori si conferma eccellenza del territorio, selezionando le migliori carni fin dall'allevamento
Via Prenestina 306,
Serrone
Tel. 0775 595774

del **Dott. Antonio Colasanti**

ATTENZIONE ALLA PROSTATA

La prostata è una ghiandola simile per forma ad una castagna, posizionata sotto la vescica urinaria, di fronte al retto, a circondare la parte iniziale dell'uretra. Il canale attraverso cui viene espulsa l'urina fa parte sia del sistema urinario che di quello riproduttivo maschile, ed è costituito da una componente ghiandolare e muscolare.

La funzione della prostata è quella di rilasciare nella uretra il fluido prostatico costituente dello sperma. Inoltre, svolge un ruolo importante nel controllo del flusso urinario. L'azione delle fibre muscolari prostatiche contribuisce alla funzione erettile, agendo sui vasi sanguigni e sui fasci nervosi.

È evidente che questa ghiandola influenza la salute e la qualità della vita di ogni uomo, e quindi non deve essere trascurata. Le dimensioni della prostata cambiano con l'età e dopo i 60 anni tende ad ingrossarsi a causa degli ormoni circolanti. Le alterazioni possono dipendere da processi ossidativi, infiammazioni, proliferazioni cellulari, ridotta circolazione e infezioni.

I sintomi più importanti dell'ipertrofia prostatica sono lo svuotamento incompleto, le minzioni frequenti, l'urgenza di urinare e lo sgocciolamento post-minzione. L'ipertrofia prostatica è un fenomeno fisiologico dopo i 60 anni, ma l'urologo deve distinguere un ingrossamento prostatico benigno da condizioni più severe. Un accurato regime igienico-alimentare, l'attività fisica giornaliera, la defecazione regolare, l'abolizione di alcolici e l'alcool, unitamente all'integrazione fitoterapica, possono portare miglioramenti significativi.

FITOTERAPIA

aesculus hippocastanum gemme, ribes nigrum gemme, sequoia gigantea gemme, 50 gocce di ognuno sia la mattina che la sera.

ALIMENTI CONSIGLIATI

alghe, cipolla, mandorle, nocciole, noci, polline, semi di lino, semi di zucca, ma la pianta principe in questa patologia è la serenoa repens. Chimicamente, essa impedisce alcuni processi legati al colesterolo che sono implicati nell'ipertrofia prostatica. In particolare, la serenoa inibisce la formazione dei metaboliti del testosterone implicati nella patologia prostatica. La serenoa riduce la nocturia e il senso di pesantezza pelvica, aumenta il flusso dell'urina e riduce le disfunzioni erettili.

In commercio, possiamo trovare un integratore alimentare a base di estratti vegetali l'UROFELIX: 1 capsula a pranzo e 1 a cena.

IL POTERE DELLA NATURA IN UNA SOLA CAPSULA

Acquistando questo prodotto 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. ANTONIO COLASANTI

*della **Dr.ssa Alessia Feola***
Dietista e Nutrizionista
alessiafeola@hotmail.it

PRANZO DI PRIMAVERA

Come Dietista e Nutrizionista nell'alimentazione di questo mese raccomando sempre i prodotti di stagione: le varie tipologie di insalata come valeriana, lattuga, cicoria, crescione, ma anche ravanelli, spinaci, carciofi, asparagi e agretti.
Tra la frutta troviamo ancora mele, pere, banane, arance e pompelmi, ma anche i kiwi e le prime fragole.
Vi illustro, allora, un esempio di pranzo primaverile, stagionale ed equilibrato da un punto di vista alimentare con le relative ricette che potete realizzare anche voi.

PANCAKE SALATI

Mettere in una ciotola 100 g di farina di ceci setacciata e aggiungere gradualmente, girando, 150 ml di acqua. Mescolare con la frusta e togliere la schiuma che si forma in superficie. Poi aggiungere 1 cucchiaino di succo di limone, 1 pizzico di bicarbonato, 1 pizzico di sale, 1 cucchiaino di olio evo e erbe aromatiche tritate a piacere. Cuocerli in padella antiaderente leggermente unta.
Potete farcire i pancake con salsa allo yogurt: amalgamare 170 g di yogurt greco con un pizzico di sale, 1 cucchiaio di olio e 1 cucchiaio di aceto di vino.
Oppure con una salsa all'avocado: schiacciare la polpa dell'avocado con la forchetta, aggiungere sale e 1 cucchiaino di succo di limone.
Ai pancake aggiungiamo un contorno di verdura

INSALATA PRIMAVERA

Realizzata con spinacino, sedano, bastoncini di carote, radicchio, cappuccio novello, scorza di limone grattata e mix di semi oleosi (zucca, girasole, lino, chia).
Da condire al momento del pasto con 2 cucchiai di olio evo, succo di limone e un pizzico di sale.
Per un tocco di dolcezza e freschezza, aggiungere 1/2 mela o 1/2 pera tagliata a cubetti o fettine sottili all'insalata.
La frutta non deve mai mancare!

COPPETTA DI FRAGOLE E BANANE

Prendi fragole e banane, tagliale a rondelle, poi spruzza il succo di arancia sopra di esse. Per dare un tocco di freschezza, aggiungi qualche fogliolina di menta. Infine, per dare un po' di croccantezza, decora la coppetta con lamelle di mandorle, che doneranno un tocco di eleganza al tuo dessert.

FS
FARMACIA SORDA
• Preparazioni • Galeniche
• Fitoterapia • Dermocosmesi
• Make Up
Piazza Valchera, 6 - 03100 Frosinone (FR)
Tel. 0775.15.30.150

D.F.
PARAFARMACEUTICI s.a.s.
Specializzati nella distribuzione di prodotti farmaceutici, parafarmaceutici e dispositivi diagnostici
Via della Dogana, 8/10 - Frosinone
Tel. e Fax +39 0775.202160
e-mail : info@dfparafarmaceutici.it

a cura di ***Alfio Mirone***
Ricercatore d'Eccellenza

ALLA RISCOPERTA DI UN TERRITORIO STORICO TRA VINI E OLI PREGIATI E TRADIZIONI PASQUALI

Nella magica atmosfera della Pasqua, la Ciociaria si rivela come un luogo affascinante dove la bellezza della natura si fonde con la ricchezza della cultura e della tradizione culinaria locale. Qui, le montagne imponenti e le vette mozzafiato offrono percorsi naturalistici suggestivi che invitano i visitatori a scoprire la loro bellezza selvaggia e autentica. Tra boschi rigogliosi, torrenti scroscianti e laghi cristallini, i sentieri escursionistici sono l'ideale per gli amanti dell'avventura e dell'escursionismo, pronti a immergersi completamente nella natura.

Ma la Ciociaria non è solo un paradiso per gli escursionisti, ma è anche un luogo famoso per la sua produzione di vini pregiati. Il Cesanese del Piglio, un vino che troviamo lungo le strade del cesanese, e il Cabernet di Atina, prodotto nella zona collinare della Valle di Comino, sono solo alcuni dei vini locali da provare assolutamente. E per i veri appassionati del vino, la degustazione dei vini ciociari è un'esperienza imperdibile, che permette di scoprire la ricchezza della tradizione vinicola locale e di assaporare i sapori autentici del territorio.

Ma non solo vino: l'olio extravergine di oliva, dal gusto intenso e aromatico, rappresenta l'autentico sapore della Ciociaria. Gli ulivi secolari che coprono i pendii delle colline sono testimonianza della lunga tradizione olivicola della regione, che risale ai tempi dei romani. Qui, la produzione di olio è un'arte antica e un'attività che ancora oggi viene tramandata di generazione in generazione.

E se la Ciociaria è celebre per i suoi prodotti tipici, non è da meno per la cucina locale, gustosa e genuina. Piatti come il maiale alla brace, la ciociara, la porchetta e i dolci tipici come la crostata di ricotta e la pastiera rappresentano solo alcune delle prelibatezze che potrete gustare qui. La cucina ciociara è una vera e propria festa per i sensi, dove i sapori intensi e autentici vi porteranno alla scoperta di tradizioni culinarie antiche e ancora vive.

Insomma, la Ciociaria è la destinazione perfetta per chi vuole trascorrere una Pasqua indimenticabile, immersi nella bellezza della natura e della cultura locale. Qui, la bellezza selvaggia dei sentieri naturalistici si unisce alla ricchezza dei prodotti tipici e della tradizione culinaria, per regalarvi un'esperienza indimenticabile che resterà impressa nei vostri cuori per sempre.

APERITIVANDO IN CITTÀ

Riscalda la tua Pasqua con l'intenso aroma del cocktail al Caffè 40°: un'esperienza unica per i tuoi sensi

Caffè 40° all'amaretto sour

Un cocktail dolce e fresco, perfetto per la primavera

PREPARAZIONE

In uno shaker con ghiaccio, mescolare 45 ml di amaretto, 30 ml di succo di limone fresco, 15 ml di sciroppo di zucchero e 30 ml di caffè 40°raffreddato. Agitare bene e versare in un bicchiere con ghiaccio. Decorare con una fetta di limone.

Campetelli 40°

Un originale cocktail a base di caffè aroma 40° che unisce la forza dell'espresso con la dolcezza del liquore alla vaniglia

PREPARAZIONE

Aggiungere 45 ml di vodka, 30 ml di liquore alla vaniglia e 30 ml di caffè 40° espresso in uno shaker con ghiaccio e agitare energicamente. Servire in una coppetta da cocktail e decorare con tre chicchi di caffè.

Iced 40° coffee

Una versione fresca del classico Irish Coffee

PREPARAZIONE

In un bicchiere alto riempito di ghiaccio versare 30 ml di sciroppo di zucchero, 45 ml di whiskey irlandese e 120 ml di caffè 40° raffreddato. Mescolare delicatamente e decorare con una nuvola di panna montata.

Mocha 40°

Una gustosa versione al cioccolato con un tocco di originale caffè 40°

PREPARAZIONE

Aggiungere 45 ml di vodka alla vaniglia, 30 ml di liquore al cioccolato e 30 ml di espresso 40°in uno shaker con ghiaccio e agitare energicamente. Servire in una coppetta da cocktail e decorare con chicchi di caffè.

Campetelli
CAFFÈ DAL 1982
Aroma Quaranta
L'eccellenza in tazzina
Campetelli
CAFFÈ DAL 1982
100% ARABICA
Aroma Quaranta
40°
1982-2022
Via S. Luca, 101 • Guarcino • Tel: 0775.46281
www.caffecampetelli.com • info@caffecampetelli.com

polselli®
#naturalisbetter
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

R A PIAZZA REGINA - Piazza Regina Margherita 14 - Tel. 351 6621396

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

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

ATINA

R IL VICOLO - Via Planca - Tel. 0776 628058

AUSONIA

R Ristorante da Tony - S.s. Cassino- Ausonia km 20.600 - Tel. 0776 953000

BOVILLE ERNICA

O FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo Tel. 389 5807507

BROCCOSTELLA

R OSTERIA NEW YORK - VIA STELLA, 96 Tel. 0776 1938150

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. 0775 1521463

GIULIANO DI ROMA

A ARA DEL TUFO - Via Colli, snc Tel. 349 783 6576

Via Della Peschiera 2
03012 Anagni (FR)
Finpa2@libero.it
www.finpa2.com
Tel. 0775734034
FINPA
INGROSSO
Ho.Re.Ca
Monouso
Packaging
Detersivi

GROSSIMPIANTI
CATERING EQUIPMENT
exclusive
Pacchetto di esclusivi vantaggi per i Ristoratori del Magazine di: CIOCIARIA & CUCINA excellence
Via Casilina Nord, 153
Frosinone
Tel. 0775 270700
www.grossimpianti.it

GUARCINO

(R) GIULIANA - Via Borgo S. Antangelo, 126 - Tel. 0775 46144

(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

(R) CORTE D'AVALOS - Piazzale Corte, 1 Tel. 0775 288604

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 - Tel. 333 1518098

SERRONE - LA FORMA

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

SORA

(R) PAPARÒ - Via Tombe - Tel. 348 3115930

VEROLI

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

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

LATINA

FONDI

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

LEGENDA

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

Otovision
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA
FROSINONE
Via Monti Lepini Km 1.200
Tel: 0775.290922
SORA
Corso Volsci, 35
Tel: 0776.831363
CASSINO
Via Arigni, 9
Tel: 0776.302817
Numero Verde
800.500.569
www.otovision.it

OSTERIA NEW YORK

CARNE ALLA GRIGLIA, PINSA,
CUCINA SENZA GLUTINE

GRIGLIA CUCINA PINSA
OSTERIA NEW YORK
Qualità dal 1985

PIATTI TIPICI DELLA TRADIZIONE CIOCIARA
RIVISITATI CON INTUITO E CREATIVITÀ

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