

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

Ovazioni culinarie:  
viaggio storico e 11 modi  
di preparare le uova in  
*AppuntiGastrosofici*



L'olio di *Alfredo*  
*Cetrone* conquista le  
tre foglie del  
Gambero Rosso

Il ruolo del vino  
naturale in Ciociaria:  
il caso della  
*Cantina Monticiana*

La nuova pizza di  
*Luppolo&Farina*  
per i tifosi del  
Frosinone



di *Alfio Mirone Ricercatore di Eccellenze*



## OLI D'ITALIA 2024: ALFREDO CETRONE, UN ESEMPIO DI ECCELLENZA NELL'UNIVERSO DELL'OLIO EVO

**A**ll'interno dell'incantevole scenario del Sol&Agrifood-Vinitaly di Verona, il mondo dell'Olio Extra Vergine di Oliva italiano brilla di una luce particolare, celebrando non solo il suo ruolo fondamentale nella dieta mediterranea ma anche la sua inestimabile eredità culturale e gastronomica. Quest'anno, la 14esima edizione della **Guida Oli d'Italia di Gambero Rosso**, con il supporto di Banca Monte dei Paschi di Siena, ha portato una rivelazione particolarmente luminosa: Alfredo Cetrone, un nome che è diventato sinonimo di qualità straordinaria nel settore olivicolo.

L'Azienda Agricola di **Alfredo Cetrone**, situata nel pittoresco paesaggio di Sonnino (LT), è stata proclamata non solo come Olivicoltore dell'Anno ma ha anche guadagnato riconoscimenti di Eccellenza per i suoi Oli, segno di una maestria e di un impegno senza pari. Il suo Olio E.V.O. DOP Colline Pontine è stato insignito delle prestigiose Tre Foglie, mentre le etichette IN e DE hanno ricevuto le ambite 2 Foglie Rosse, riconoscimenti che celebrano la loro eccellenza assoluta nel panorama oleario.

Questo non è tutto: l'azienda ha anche ottenuto la stella per il suo impegno decennale nella qualità, un traguardo che pochi possono vantare e che testimonia una costanza di eccellenza rara e preziosa. In un settore competitivo come quello dell'Olio di Oliva, mantenere una qualità costantemente elevata per un decennio è

un'impresa che merita di essere celebrata.

La filosofia di Alfredo Cetrone si fonda sull'armonia con la natura, sulla sostenibilità e sull'innovazione. Su 100 ettari di terreno roccioso, a 500 metri di altitudine, crescono 20.000 piante di varietà itrana, curate con tecniche all'avanguardia e con un profondo rispetto per l'ambiente. Questo approccio si riflette nei profili aromatici dei suoi Oli, che sono una vera e propria esplorazione sensoriale: fruttati, amari e piccanti al punto giusto, perfetti per esaltare ma anche per definire nuovi standard culinari.

Nel contesto dell'edizione della Guida Oli d'Italia di Gambero Rosso, l'Azienda Alfredo Cetrone non solo rappresenta l'Italia sullo scenario mondiale dell'Olio d'Oliva, ma diventa un ambasciatore della tradizione italiana e della sua innovativa prospettiva sulla qualità. Questo Oli sono un invito a riscoprire e a celebrare il patrimonio oleario del nostro Paese, mostrando come la passione e la dedizione possano trasformarsi in prodotti che sono veri e propri tesori gastronomici.

Mentre l'Olio di Alfredo Cetrone continua a raccogliere premi e riconoscimenti, è un chiaro promemoria di quanto sia profondo il legame tra terra, cultura e innovazione. Questa eccellenza, celebrata nella Guida Oli d'Italia, è una testimonianza vivente dell'impegno italiano per la qualità superiore e sostenibile che il mondo intero può apprezzare e da cui può trarre ispirazione.

*Alfredo Cetrone*  
OLIVICOLTORE PER PASSIONE

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

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



[www.cetrone.it](http://www.cetrone.it)

LA DIFFERENZA PER L'ECCELLENZA

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





# 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](http://www.sarandrea.it)





## Chef Fausto Ferrante

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

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



**DA FAUSTO**  
EVENTI

*Catering & Banqueting*

Piazza Cesare Beccaria, 6  
Fondi (LT) Italy

Telefono: (+39) 0771531268  
Web: [www.dafausto.it](http://www.dafausto.it)



14

APPUNTI GASTROSOFICI

*Ovazioni culinarie*  
di Alessia Mirone

28

GUSTI DA FAVOLA PER PICCOLI  
CUOCHI

*L'arte della cucina per i bambini*  
della Maestra, Cuciniera e  
Psicologa

34

I BORGHI DELLA CIOCIARIA  
ISOLA DEL LIRI

*Luppolo & Farina celebra i tifosi*  
*del Frosinone con la nuova pizza*  
*Vecchio Leone*

40

DIMORE DELLA CIOCIARIA

*Palazzo Gottifredo*  
di Chiara Carla Napoletano

64

ANIMA VERDE

*Morbido semifreddo ai semi di chia,*  
*cocco e fragole in nota piccante*  
di Stefania Pelosio

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore Responsabile:  
Marco Ceccarelli  
Editore: Alfio Mirone  
Food photographer:  
Francesco Angelo Petrivelli

Per la tua pubblicità  
tel. 377.480.85.60  
info@ciociariaecucina.it



I nostri Magazine  
e i nostri Blog  
creano visibilità

**per la tua pubblicità  
entra nel mondo di:**

D'O  
DI ORIGINE

CIOCIARIA & CUCINA  
excellence

ilPAPPAMONDO

Per info:

info@ciociariaecucina.it  
377 480 8560

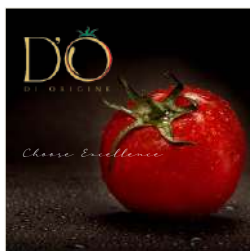
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio  
e ci permettono di continuare  
a realizzare il nostro Magazine

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



**TAPPEZZERIA**  
Venturi Roberto  
40 anni  
di impegno, dedizione  
e successi straordinari

Via Tommaso Albinoni, 173  
(già via L. Refice) Frosinone  
Tel. 0775.293331 • Cell. 328.9697442



**Campioni Auto**

Via Monte Lepini, 32  
FROSINONE - T. 0775.89891  
[www.campioniauto.it](http://www.campioniauto.it)



# BENVENUTO MAGGIO: UN MESE DI ABBRACCIO TRA NATURA E TAVOLA

Maggio è il mese che segna una chiara transizione nelle nostre cucine e nei nostri piatti, un periodo in cui la natura offre una varietà straordinaria di frutta, verdura e pesce freschi. Scegliere prodotti di stagione non è solo una scelta gastronomica ma un gesto di rispetto verso l'ambiente e l'economia locale. Il consumo di alimenti che non richiedono lunghi trasporti o serre riscaldate riduce significativamente l'impronta ecologica, supporta le comunità agricole e garantisce cibo più nutriente e saporito. In questo articolo, esploreremo i tesori che Maggio ci riserva, invitandovi a riscoprire antichi sapori e nuove ricette.



### VERDURA E ORTAGGI

- **Asparagi:** Sfruttati in tutto il loro breve periodo di disponibilità, gli asparagi sono protagonisti in piatti come risotti o accanto a uova all'occhio di bue. Conosciuti per la loro versatilità, si prestano a una varietà di metodi di cottura.
- **Agretti:** Con il loro gusto acidulo, gli agretti sono perfetti cotti a vapore, semplicemente conditi con olio extravergine di oliva, o come base per piatti più complessi come la tartare di manzo.
- **Barbabietole:** Le loro note dolci si sposano bene sia in piatti salati come risotti al gorgonzola sia in preparazioni come creme e purè.
- **Broccoli, Cavolfiori e altri Cavoli:** Queste verdure crucifere si prestano a infinite preparazioni, dal bollito al gratinato, e sono ricche di vitamine e minerali.
- **Cetriolo, Fagiolini, Fave, e Prezzemolo:** Questi ortaggi rappresentano la freschezza di Maggio, eccellenti sia crudi in insalate sia in piatti più elaborati.

### PESCE

- **Alici e Sgombro:** Ricchi di Omega-3, questi pesci azzurri sono versatili in cucina, ottimi fritti, marinati o inseriti in sughi.
- **Dentice e Pesce Spada:** Con le loro carni firmate e saporite, sono eccellenti per grigliate o piatti al forno.
- **Ricciola e Scampo:** Perfetti per preparazioni delicate come il vapore o crudi in tartare.
- **Seppia e Sogliola:** Adatti per un'ampia gamma di ricette, dalla griglia al ripieno, mostrano la versatilità del pesce di stagione.
- **Altri pesci di maggio:** Una varietà che include acciuga, cefalo e totano, ognuno dei quali offre possibilità uniche per esplorare sapori del mare.

### FRUTTA

- **Albicocche e Avocado:** Entrambi noti per le loro proprietà benefiche sulla pelle e ricchi di nutrienti essenziali, sono deliziosi consumati freschi o in preparazioni culinarie come tartare di salmone con crema di robiola e salsa all'avocado.
- **Cedri, Limoni, e Pompelmi:** L'agrume è protagonista di Maggio, perfetto per condire piatti o per essere il fulcro di bevande e dolci.
- **Ciliegie e Fragole:** Questi frutti, ricchi di antiossidanti e vitamine, offrono una pausa dolce e salutare, ideali per dessert o come snack rinfrescanti.
- **Kiwi, Lime, Nespole, e Pere:** Ogni frutto porta con sé una distintiva combinazione di sapori e benefici, stimolando la creatività in cucina.



Questo mese, lasciatevi ispirare dai colori e dai sapori della stagione. Sperimentate con questi ingredienti freschi, scoprendo nuove ricette o rivisitando i classici. Ricordate, ogni scelta consapevole contribuisce a un futuro più sostenibile e a un'alimentazione più sana.



della Personal Chef **Cristina Todaro**



# Tortillas di zucchine e gazpacho

*La tortillas, un classico piatto messicano, ha trovato spazio nelle cucine italiane, diventando un esempio di fusione tra diverse tradizioni culinarie. Oggi vi propongo una variante adatta alla stagione, a base di zucchine, arricchite da un ingrediente speciale che le rende irresistibili, servite con una rinfrescante crema fraiche. Questo piatto può essere servito freddo come antipasto o come piatto unico.*

## PREPARAZIONE

Lavare e grattugiare le zucchine, strizzarle per eliminare l'acqua in eccesso e raccoglierle in una ciotola. Aggiungere le uova, il grana, il pangrattato, la granella di nocciole, un pizzico di sale e pepe. Mescolare bene fino a ottenere un composto omogeneo con il quale formare delle palline da disporre su una placca rivestita di carta forno. Pre-riscaldare il forno a 180° C, schiacciare le palline per dar loro una forma rotonda e infornare per 15-20 minuti.

Nel frattempo, pulire i gamberoni rimuovendo il budellino e il carapace ai gamberoni che verranno tagliati, lasciandone quattro interi per l'impattamento. Cuocerli rapidamente in una padella con un filo d'olio, 30 secondi per lato, e tagliarne quattro a rondelle. Preparare la crema fraiche mescolando lo yogurt con la maionese e aggiungendo la scorza grattugiata del limone. Una volta freddi, unire i gamberi tagliati alla crema e utilizzarla per farcire le tortillas, piegandole a metà.

Per il gazpacho, frullare i pomodorini, il cetriolo, la costa di sedano e l'aceto di mele. Filtrare il composto con un passino per ottenere una zuppa liscia e rinfrescante da servire come accompagnamento.

## INGREDIENTI PER 4 TORTILLAS

- 3 zucchine medie
- 20 g di grana grattugiato
- 2 uova medie
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 1 cucchiaino di granella di nocciole
- 8 gamberoni (rossi o viola)
- 200 g di yogurt greco
- 2 cucchiaini di maionese
- 1 limone non trattato
- Olio extravergine, sale e pepe
- Per il gazpacho:
- 7-8 pomodorini datterini gialli
- 1 cetriolo
- 1 costa di sedano pulita
- 1 cucchiaino di aceto di mele





# Cannolo in fiore

*Questo piatto elegante e colorato combina la dolcezza e la texture dei carciofi con la cremosità della ricotta e l'intensità del parmigiano e del pecorino. Preparare gli agnolotti da zero può sembrare un'impresa, ma seguendo questi passi, il processo diventerà semplice e gratificante. Vediamo come organizzare ingredienti e preparazione per realizzare questa deliziosa ricetta.*

## PREPARAZIONE

Per preparare i cannoli, mescolare farina, zucchero, burro, un pizzico di sale, la buccia grattugiata di un limone e un uovo, aggiungendo gradualmente il vino bianco fino a ottenere un impasto compatto. Coprire e lasciare riposare in frigo per due ore.

Per il ripieno, lavorare in una ciotola la ricotta con la panna, il Grana, un pizzico di sale e pepe. Tagliare 15 fiori di zucca a listarelle, conservando il pistillo, e unirli al composto di ricotta. Conservare il resto dei fiori per la decorazione.

Utilizzare un pelapatate per creare delle fette sottili dalle zucchine, metterle in un contenitore con poco olio, sale e pepe e frullare con un frullatore ad immersione fino a ottenere un'emulsione che servirà per l'impiattamento.

Preparare una maionese di pistillo mettendo i pistilli dei fiori in un contenitore con un filo d'olio, un pizzico di sale e una punta di curcuma. Frullare, aggiungendo olio se necessario, fino a ottenere una consistenza cremosa.

Stendere l'impasto dei cannoli e formare delle sfoglie sottili, tagliarle in piccoli quadrati e avvolgerli intorno agli stampi per cannoli. Friggere in olio caldo a 175° C per pochi minuti, quindi scolare su carta assorbente. Una volta raffreddati, riempire i cannoli con il composto di ricotta e fiori di zucca. Servire i cannoli decorandoli con la maionese di pistillo, la salsa di zucchine e i fiori crudi a piacere.

## INGREDIENTI PER 4

### PERSONE

#### PER I CANNOLI:

- 200 g di farina 00
- 20 g di zucchero
- 20 g di burro
- 80 ml di vino bianco
- Un pizzico di sale
- 1 limone, 1 uovo

#### PER IL RIPIENO E LE

#### SALSE:

- 300 g di ricotta di pecora
- 30 g di Grana grattugiato
- 2 cucchiaini di panna liquida
- 20 fiori di zucca (con il pistillo)
- 4 zucchine romanesche
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe, Curcuma in polvere

dello Chef *Luca Verdecchia*

## Paccheri con pomodori datterini gialli e rossi e stracciatella di bufala

### PREPARAZIONE

**PREPARARE IL SOFFRITTO:** In una padella capiente, soffriggere il porro affettato in un filo d'olio extravergine d'oliva fino a che non diventa traslucido.

**AGGIUNGERE I POMODORI E IL BASILICO:** Unire i pomodori datterini tagliati a metà e una manciata di foglie di basilico fresco, lasciando cuocere fino a che i pomodori non iniziano a rilasciare il loro succo.

**CUOCERE LA PASTA:** Nel frattempo, portare a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocere la calamarata molto al dente, riservando un po' d'acqua di cottura.

**UNIRE GLI INGREDIENTI:** Scolare la pasta e trasferirla nella padella con i pomodori e il porro. Aggiungere l'acqua di cottura riservata e continuare a cuocere per alcuni minuti fino a quando la pasta non è ben amalgamata con il condimento.

**COMPLETARE IL PIATTO:** Spegner il fuoco e aggiungere altro basilico fresco spezzettato a mano e la stracciatella di bufala, lasciando che si sciolga leggermente con il calore residuo della pasta. Servire immediatamente, completando il piatto con un'ultima spolverata di basilico fresco per un tocco di colore e freschezza.

*La primavera è il momento perfetto per celebrare i sapori freschi e vivaci della terra. Questa ricetta utilizza ingredienti semplici ma straordinariamente saporiti, ideali per catturare l'essenza della stagione. I pomodori datterini, sia gialli che rossi, offrono una dolcezza naturale che contrasta splendidamente con il gusto deciso del porro e il profumo del basilico fresco. L'aggiunta della stracciatella di bufala porta una cremosità irresistibile che lega tutti i sapori insieme in un piatto che è tanto semplice quanto raffinato.*

### INGREDIENTI

- Paccheri: 400 grammi
- Porro: 1 porro grande o 2 piccoli, affettati sottilmente
- Pomodori datterini gialli: 200 grammi
- Pomodori datterini rossi: 200 grammi
- Basilico fresco
- Stracciatella di bufala: 200 grammi (circa 50 grammi a persona)



# R ROCCA DI RIVITURO R

UN MONDO DI GUSTO  
TRA LE MURA DELLA TORRE  
A ROCCA DI RIVITURO



Ogni dettaglio racconta una storia d'Amore

Ristorante Rocca di Rivituro, S.S. per Campocatino km 2,7, Guarcino  
Tel. 333 7647355 - [www.roccadirivituro.it](http://www.roccadirivituro.it)





# OVAZIONI CULINARIE



## VIAGGIO STORICO E CULTURALE ATTRAVERSO LE RICETTE A BASE DI UOVA

L'uovo, un ingrediente fondamentale nella dieta umana sin dall'antichità, vanta una storia ricca e complessa che si intreccia con la cultura, la religione e la gastronomia.

La sua versatilità lo rende protagonista di innumerevoli ricette, dal semplice uovo sodo alle più elaborate preparazioni culinarie.



## Origini e storia antica

Il consumo delle uova risale a millenni fa, con evidenze di allevamento di galline per le loro uova in Asia. Questa pratica si diffuse gradualmente in Europa e nel Mediterraneo grazie ai commerci e alle conquiste. Gli antichi Egizi e Romani valorizzavano particolarmente le uova, non solo come fonte di cibo ma anche per significati simbolici legati alla fertilità e alla rinascita.

### *"Medioevo e il ruolo delle uova nella cucina monastica"*

Nel Medioevo, le uova assunsero un ruolo importante nei periodi di astinenza da carne imposti dalla Chiesa. I monasteri, centri di innovazione culinaria, svilupparono tecniche raffinate per preparare le uova in modi che soddisfacessero il palato pur rispettando le restrizioni alimentari. Un esempio è dato dalla vivace critica di Bernardo di Chiaravalle, che nel XII secolo rimproverava i monaci di Cluny per la loro eccessiva indulgenza nelle varietà di piatti a base di uova.

### *"Rinascimento e l'espansione delle ricette"*

Durante il Rinascimento, le uova divennero centrali nei ricettari europei, che descriveva dettagliatamente diversi metodi per cucinare le uova, rivelando la loro popolarità e versatilità in cucina. Questo periodo vide anche un interesse crescente per le rappresentazioni artistiche del cibo, con le uova frequentemente illustrate nei libri di cucina e nei trattati di salute.

### *"Dall'epoca moderna ai giorni nostri"*

Con l'avanzare della tecnologia e la globalizzazione, le tecniche per cucinare le uova si sono ulteriormente diversificate. Oggi,



le uova sono un ingrediente indispensabile in molte culture culinarie, impiegate in una gamma sorprendente di piatti. Dai classici uova fritte e strapazzate ai più innovativi metodi di cottura come le uova cotte a bassa temperatura, la loro presenza è onnipresente nelle cucine di tutto il mondo.

### *"Gastrosofia e le uova"*

La gastrosofia, che studia la relazione tra cibo e cultura, trova nelle uova un esempio emblematico di come un singolo ingrediente possa adattarsi e integrarsi in diverse tradizioni culinarie. L'analisi delle varie tecniche di cottura e dei contesti culturali in cui le uova vengono consumate offre spunti su come il cibo modella e viene modellato dalla società.

In sintesi, l'uovo ha attraversato la storia umana non solo come sostanza nutritiva, ma anche come simbolo culturale e religioso,

dimostrando la sua capacità di adattarsi e arricchire le tavole attraverso i secoli. Questa traversata storica evidenzia il ruolo delle uova non solo nella gastronomia, ma anche nella formazione dell'identità culturale e sociale delle diverse popolazioni.

Per arricchire questo testo attraverso le ricette a base di uova con vari metodi di cottura delle uova, dal più semplice al più complesso, possiamo introdurre una gamma di tecniche culinarie che dimostrano l'incredibile versatilità di questo ingrediente:

### Tecniche base

**Uova sode:** cotte in acqua bollente per 9-12 minuti, le uova sode hanno un tuorlo compatto e sono ottime per insalate o come snack.

**Uova alla coque:** cotte in acqua bollente per 3-5 minuti, queste uova presentano un albume







semi-solido e un tuorlo cremoso, servite in un apposito portauovo.

**Uova Strapazzate:** battute e cotte a fuoco basso con burro o olio, frequentemente arricchite con erbe, formaggio o verdure per una colazione nutriente.

### Tecniche intermedie

**Uova in Camicia (o Poché):** cotte in acqua leggermente frizzante senza il guscio, queste uova richiedono precisione per mantenere l'albume intorno al tuorlo morbido.

**Uova fritte:** rapide da preparare, possono variare dalla cottura "al tegamino" (con il tuorlo liquido) a ben cotte, spesso servite su pane o come base per piatti più elaborati.

**Omelette:** le uova sbattute cotte e piegate su se stesse, con aggiunte come formaggio, verdure o carni, rappresentano un pasto completo e versatile.

### Tecniche avanzate

**Uova alla Benedict:** una preparazione

sofisticata che include uova in camicia, pancetta o prosciutto su pane tostato, ricoperte di salsa olandese, una emulsione delicata che richiede abilità nella preparazione.

**Soufflé di uova:** un piatto che sfida la gravità, con uova montate e incorporate delicatamente per ottenere una consistenza leggera e ariosa, cotta al forno fino a gonfiarsi splendidamente.

**Uova alla Turca:** uova cotte lentamente in una salsa di pomodoro, peperoni e spezie, un piatto ricco di sapore e colore.

### Tecniche Innovativi

**Uova cotte a bassa temperatura:** utilizzando tecniche di cucina sottovuoto (sous-vide), le uova vengono cotte uniformemente a temperature controllate per ottenere consistenze uniche e precise.

**Uova con tecniche molecolari:** l'uso di tecniche come la sferificazione per trasformare i componenti liquidi dell'uovo in sfere gelatinose che scoppiano in bocca, unendo scienza e gastronomia.



della Chef del Patricano Naomi Spaziani



*In questo piatto, le conchiglie rigate si trasformano in un tela bianca su cui dipingere con colori e toni mediterranei. I datterini gialli e rossi, tesori di dolcezza e freschezza, vengono trasformati rispettivamente in una salsa vellutata e in deliziosi confit. Il pesto, realizzato con basilico colto nel pieno della sua fragranza, pinoli e una generosa grattugiata di formaggi, aggiunge una nota intensa e avvolgente. L'aggiunta di burrata fresca e l'uso sapiente di erbe come la menta impreziosiscono ulteriormente il piatto, conferendo una texture cremosa e un gusto ricco che invita a celebrare la gioia delle giornate estive trascorse tra i panorami mozzafiato di Patrica.*

*Cit. Nella cucina, come in tutte le arti, la semplicità è il segno della perfezione*

## Conchiglie alla crema di datterino e pesto fresco

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 350 g di conchiglie rigate o formato a scelta
- 300 g di datterini gialli
- 150 g di datterini rossi

### PER IL PESTO

- 70 g di parmigiano
- 70 g olio evo, 30 g di pecorino
- 1 spicchio d'aglio privato dell'anima
- 80 g di basilico fresco
- 30 g di pinoli

### ALTRI INGREDIENTI

- burrata, basilico q.b., menta q.b.
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe, 1 spicchio d'aglio

### PREPARAZIONE

1. Preparare il pesto frullando insieme parmigiano, pecorino, aglio, basilico e pinoli fino a ottenere una crema omogenea.
2. Lessare le conchiglie in abbondante acqua salata, scolandole qualche minuto prima del termine della cottura consigliato e lasciarle raffreddare.
3. Per la salsa al datterino giallo, rosolare l'aglio con un po' di olio, menta e basilico in una padella. Aggiungere i datterini gialli e lasciare cuocere per 15 minuti. A fine cottura, frullare il tutto e passare la salsa.
4. Per preparare i datterini rossi confit, tagliarli a metà e condirli con olio, sale, pepe e basilico. Spolverare con zucchero a velo prima di infornarli a 170°C per circa 30 minuti.
5. In una ciotola, condire la pasta raffreddata con la salsa di datterini gialli. Aggiungere il pesto, pezzetti di burrata, e datterini rossi confit.
6. Rifinire il piatto con un filo di olio evo e guarnire con foglie fresche di basilico prima di servire.



DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA

**Un'intera SPA a tua disposizione**

Goditi il **lusso** e il **relax** nel cuore  
del nostro hotel, un'esperienza  
unica per un momento  
indimenticabile



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





di Livia Gualtieri



# LE STELLE VERDI

**D**ue mesi fa, per l'introduzione di D'O, ho parlato di cibo e sostenibilità. Allora mi ero soffermata sulla filiera prettamente produttiva dei prodotti alimentari. Questa volta, invece, voglio raccontare dell'impatto di questo argomento sulla ristorazione. Abbiamo già conosciuto le certificazioni ottenute dalle aziende, ma come sapere cosa mangiamo quando ci rechiamo in un ristorante? A questo scopo, nel 2020, è nata la "stella verde" Michelin. Pur continuando a valutare il livello gastronomico dei piatti, questa stella vuole essere un riconoscimento per quelle piazze e, soprattutto, quei locali che dimostrano una spiccata attenzione al tema della sostenibilità. Attesta, quindi, che un ristorante propone, non solo piatti eccellenti nella tecnica di preparazione e nella creatività, ma anche con forte attenzione all'ambiente. E, in un momento storico in cui la coscienza ambientale è cresciuta al punto da diventare un vero e proprio movimento globale, ottenere le stelle verdi rappresenta per la ristorazione un obiettivo di grande prestigio. Ma, al di là di coloro che potrebbero ambirvi per una mera operazione di marketing, la valutazione è molto seria allo scopo di trovare quegli operatori del settore che dimostrino di voler raggiungere un reale obiettivo di sostenibilità. Per questo vengono esaminati molti aspetti della cucina che possono avere un impatto sull'ambiente ed altresì tutte quelle azioni che andranno anche a migliorare la qualità

della vita. E' così che, ad esempio, si privilegiano i ristoranti che scelgono fornitori di materie prime a loro volta sostenibili, in modo da creare una filiera totalmente virtuosa. Si valuta la riduzione o, meglio ancora, l'abbandono della plastica. E poi le iniziative per ridurre i rifiuti o per riciclarli in modo sostenibile, creando circolarità. La scelta di prodotti biologici e biodinamici, la compilazione di menù a forte vocazione ambientale. E, non ultima, anzi importantissima qualità, l'uso delle materie secondo la stagionalità, che si è rivelato essere un punto cardine per la difesa del territorio e dell'ambiente. Ma anche l'impiego di prodotti a chilometro zero o la coltivazione in proprio di orti, così come l'allevamento equo di animali. E non vengono trascurate neppure le condizioni di lavoro dei dipendenti o l'elaborazione di progetti sociali a livello locale o allargato, vale a dire iniziative che vadano al di là degli obiettivi primari della ristorazione; progetti che escano dalle cucine per migliorare il futuro delle persone e del pianeta. Come combattere lo spreco alimentare e fare del bene ai più deboli o formare professionalmente dei giovani; promuovere la cucina vegetariana o installare impianti energetici rinnovabili; o usare ogni parte delle materie prime adoperando gli scarti come compost per coltivare in proprio i prodotti. In un firmamento di eccellenze che brillano come costellazioni vivissime, queste stelle spiccano come fiori spontanei sulla nostra terra bisognosa d'amore.

# Le migliori soluzioni per Vista e Udito



CREATO DA ADVOKIT - TEL.0775961410



# OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Vieni a trovarci a **FROSINONE** | **SORA** | **CASSINO**

[www.otovision.it](http://www.otovision.it)

Numero Verde

**800 500 569**



della food blogger Pamela Liccardo



*La cucina romana è una celebrazione di stagioni che si intrecciano e sapori che si fondono. Nel pieno spirito della primavera, la Vignarola incarna la gioia del rinnovo stagionale con la fine dei carciofi e l'arrivo di piselli e fave fresche. Questa ricetta di risotto trasforma un classico contorno in un piatto principale ricco e saporito, arricchito dalla presenza di guanciale croccante e pecorino romano. Un piatto che racchiude in sé la quintessenza della primavera romana, in un equilibrio perfetto tra tradizione e innovazione.*

# Risotto alla Vignarola con guanciale e pecorino

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Riso Carnaroli - 350 g
- Fave fresche (da sgranare) - 250 g
- Lattuga romana (1/2 piccolo cespo)
- Guanciale - 50 g
- Cipollotti freschi - 2
- Olio extravergine di oliva - 20 g
- Menta romana (mentuccia) - alcune foglie
- Brodo vegetale (da 2 a 5 mestoli, preparato con scarti vegetali)
- Sale - q.b.
- Carciofi - 250 g
- Limone - 1
- Pecorino Romano - q.b.
- Guanciale (per servire) - q.b.
- Vino bianco - 1/2 bicchiere
- Burro - q.b

## PREPARAZIONE

### PULIZIA E PREPARAZIONE DELLE VERDURE

Sgranate fave e piselli, rimuovendo la pellicola che li riveste. Conservate metà dei baccelli per il brodo.

Mondate i carciofi, tagliateli a metà, rimuovete la peluria interna e immergeteli in acqua acidulata con limone.

Affettate i cipollotti, conservando la parte verde per il brodo. Lavate e tagliate la lattuga a strisce.

### PREPARAZIONE DEL BRODO

Preparate un brodo con gli scarti vegetali. Portate a ebollizione e cuocete per circa 30 minuti.

### COTTURA DEL RISOTTO

In una padella ampia, soffriggete i cipollotti con olio, aggiungete i carciofi e, successivamente, il riso per tostarlo. Sfumate con il vino bianco.

Aggiungete il brodo caldo man mano che il riso cuoce.

### COTTURA DEL GUANCIALE

In un'altra padella, cuocete il guanciale a cubetti fino a renderlo croccante.

### COMPLETO DELLA COTTURA

Aggiungete fave e piselli al risotto, coprite e fate cuocere per 10 minuti, aggiungendo brodo se necessario.

Unite la lattuga e continuate la cottura fino alla cottura completa delle verdure.

Fuori dal fuoco, aggiungete il burro e il pecorino, mantecando bene.

### IMPIATTAMENTO

Servite il risotto ben caldo, completando con guanciale croccante e qualche pisello e fava tenuti da parte.

**Buon appetito!**





# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

## È IL MOMENTO GIUSTO PER RINOVARE IL TUO LABORATORIO

RISTORIMPIANTI ha in serbo una promozione per te.  
Contattaci per ricevere un preventivo  
personalizzato per l'acquisto della tua macchina  
**CARPIGIANI**



## SCOPRI LE PROMO SPECIALI

[www.ristorimpianti.com](http://www.ristorimpianti.com)

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: [info@ristorimpianti.com](mailto:info@ristorimpianti.com)



 **ANGELO PO**

 **CARPIGIANI**

**IRINOX**  
The Freshness Company®

**ASSOGI**  
CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI



# L'ECCELLENZA DELLA MODA A FROSINONE

*Chiara D. Younique ridefinisce l'unicità femminile*

*A Frosinone, Chiara di Pofi e Luca Erolì stanno portando una fresca ventata di novità nel mondo della moda, attraverso uno studio accurato di brand selezionati che rispecchiano la loro visione e filosofia. Con il loro motto "Ogni donna si deve fermare, si deve raccontare, si deve voler bene e soprattutto deve riscoprirsi, perché ogni donna è unica".*

*Questa coppia di imprenditori sta cambiando il modo in cui le donne si avvicinano alla moda.*



*"La visione di Chiara e Luca: curare piuttosto che creare"*

**C**hiara e Luca selezionano con cura marchi che si allineano ai loro valori di autenticità e qualità. "La moda non è solo apparenza, è comunicazione," spiega Chiara. E attraverso i design delle aziende che selezioniamo, vogliamo che ogni donna possa raccontare la sua storia unica. Questo approccio permette loro di offrire un'esperienza personalizzata che valorizza l'individualità di ogni cliente.

*"Sostenibilità e qualità: il Made in Italy al centro"*

Chiara D. pone una forte enfasi sulla qualità e sulla sostenibilità, scegliendo di collaborare esclusivamente con fornitori che producono in Italia. Questo non solo garantisce un alto standard di qualità, ma sostiene anche l'economia nazionale e rafforza l'identità del Made in Italy nel mondo della moda.

*"Un servizio esclusivo: appuntamenti personalizzati"*

Diversamente da eventi e workshop di gruppo, dedicano la loro attenzione completamente al singolo cliente attraverso appuntamenti personalizzati. Questi incontri sono progettati per assicurare che ogni cliente riceva la massima cura e considerazione, permettendo una profonda esplorazione personale e stilistica.

L'approccio unico di Chiara D. a Frosinone, sta stabilendo nuovi standard nel settore della moda, dimostrando che è possibile unire eleganza, responsabilità e un servizio su misura verso il cliente. Il loro invito a ogni donna a riscoprire la propria unicità non è solo un messaggio di empowerment, ma una rivoluzione del pensiero che trasforma il modo in cui le donne interagiscono con la moda e celebrano se stesse.



NEW COLLECTION  
PE 24

SHIRTAPORTER ★

CHIARA D.®

— YOU'VE GOT IT —





dello Chef **Mario Quattrococchi**

*Nella vasta tela della cucina italiana, il baccalà si distingue come un classico reinventato continuamente dagli chef per esplorarne le potenzialità. **Chef Mario Quattrococchi, del Ristorante Domus Hernica**, propone una versione che rende omaggio alla tradizione e al tempo stesso sperimenta con audacia. La sua interpretazione del baccalà con olive nere, cipolla e piccadillo si colloca in questo contesto come una moderna espressione della cucina regionale, dove i sapori familiari sono elevati attraverso tecniche raffinate e combinazioni innovative.*

*Questa ricetta non è solo un piatto, ma un'affermazione di come ingredienti umili possano essere trasformati in esperienze culinarie eccezionali. Ogni componente è scelto con cura per il suo contributo al profilo complessivo del piatto: le olive nere di Gaeta per il loro gusto deciso, la cipolla per la sua dolcezza naturale, e i piccadilli per un tocco di acidità vivace.*

*Il risultato è un equilibrio sapiente di sapori e texture che riflette l'abilità dello chef e la sua visione culinaria, un esempio luminoso di come la cucina italiana contemporanea possa rispettare il passato mentre guarda al futuro. Con questa ricetta, ci viene offerta una finestra sul potenziale infinito degli ingredienti semplici, elevati attraverso l'arte culinaria.*

## Baccalà del Domus Hernica



### INGREDIENTI

- Baccalà: 3 filetti
- Olive nere di Gaeta: 100g, denocciolate
- Cipolla: 1, tagliata a julienne
- Piccadilly: 4
- Passata di pomodoro: 3 cucchiari
- Basilico: alcune foglie
- Pane tagliato sottile per fare dei crostini
- Olio evo
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE

**Preparazione del soffritto:** In una padella capiente, scaldare l'olio e aggiungere la cipolla tagliata a julienne. Lasciare imbiondire su fuoco medio.

Mentre la cipolla si cuoce, tagliare i piccadilly in 4 parti. Aggiungere al soffritto le olive nere e i pomodorini.

Incorporare un pizzico di sale, pepe e basilico. Mescolare delicatamente.

**Preparazione del sugo:** Una volta che il soffritto è appassito, aggiungere 3 cucchiari di passata di pomodoro.

Adagiare i filetti di baccalà nella padella con il sughetto. Cuocere per 5-6 minuti a fuoco medio-alto, evitando di cuocere troppo il pesce.

**Preparazione dei crostini:** Nel frattempo, tagliare il pane in fette sottili e cuocerlo in forno preriscaldato a 220 gradi fino a che non diventa croccante.

**Impiattamento:** Servire il baccalà caldo con il sughetto sul fondo del piatto, completando con un crostino di pane croccante sopra.

# DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI  
PIATTO,  
RICERCA,  
DEDIZIONE,  
PASSIONE



Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)

0775 236047 - 339 4784458

[www.domushernica.it](http://www.domushernica.it)



# L'ARTE DELLA CUCINA PER I BAMBINI



*Benvenuti in un viaggio culinario pensato per i più piccoli, dove la cucina diventa una stanza di scoperte e apprendimento sensoriale. In questo articolo, condivideremo ricette semplici e attività che non solo deliziano il palato, ma educano i sensi e affinano le abilità pratiche dei bambini. Lasciatevi ispirare a esplorare insieme i sapori, le consistenze e i colori degli alimenti, trasformando ogni preparazione in un'opportunità di crescita e divertimento. Preparatevi a mettere le mani in pasta e a sperimentare con gioia e curiosità!*





## Esplorare la sensorialità e la pratica in cucina

Insegnare ai bambini l'arte della cucina può trasformarsi in un'avventura educativa e coinvolgente, soprattutto quando integrata con metodi educativi come quelli di Maria Montessori che promuovono l'autonomia e l'apprendimento attivo. Non è solo un modo per far loro sperimentare alimenti diversi, ma anche un'opportunità per crescere, sviluppare nuove abilità e comprendere il valore del cibo che consumano ogni giorno.

### *"L'importanza dell'esperienza diretta"*

Coinvolgere i bambini nella cucina non significa solo far loro "aiutare" in modo superficiale; si tratta di permettergli di sperimentare veramente il processo di preparazione dei cibi. Questo inizio può avvenire già in tenera età, come dimostra l'esempio di un bambino che, nonostante la giovane età, mostra un crescente interesse per l'attività culinaria di casa. I genitori possono sfruttare questa curiosità innata, permettendo ai piccoli di osservare e partecipare attivamente, fornendo strumenti adatti alla loro età, come coltelli di plastica, e progressivamente quelli più funzionali sotto stretta supervisione.

### *"Educazione sensoriale e pratica"*

Cucinare stimola i sensi. I bambini imparano a riconoscere gli odori, a distinguere le texture degli alimenti, e ad ascoltare i suoni della cucina, come il sfrigolio del riso nel brodo. L'educazione sensoriale è fondamentale nella crescita dei bambini e la cucina offre un ambiente ricco di stimoli. Inoltre, partecipare alla preparazione dei pasti aiuta i bambini a sviluppare la manualità e a comprendere l'importanza delle sequenze operative, come il tempo necessario per cucinare la pasta o la preparazione degli ingredienti.

### *"Autonomia e responsabilità"*

Un approccio educativo che incoraggia i bambini a "fare da soli" può sembrare rischioso, soprattutto quando implica l'uso di utensili da cucina. Tuttavia, con le giuste precauzioni e una supervisione adeguata, anche i più piccoli possono imparare a gestire compiti complessi e a sviluppare un senso di responsabilità. Questo non solo aumenta la loro autostima, ma insegna anche lezioni preziose sulle conseguenze delle proprie azioni, come scoprire cosa accade quando non si seguono le giuste precauzioni dopo aver tagliato un peperoncino.

### *"Attività pratiche per iniziare"*

Per i genitori che desiderano introdurre i propri figli al mondo della cucina, ecco alcune attività pratiche:

- Iniziare con compiti semplici come la pulizia delle

verdure o la preparazione di ingredienti semplici.

- Coinvolgere i bambini nella spesa per insegnare loro a riconoscere i diversi tipi di alimenti.
- Progettare insieme le ricette, permettendo ai bambini di scegliere gli ingredienti e di esprimere la loro creatività nella presentazione dei piatti.

La cucina non è solo un luogo per preparare il cibo, ma un vero e proprio laboratorio didattico che offre innumerevoli opportunità per stimolare la curiosità e l'apprendimento dei bambini. Incentivare i piccoli a partecipare attivamente alla cucina può contribuire significativamente al loro sviluppo personale, insegnando loro importanti lezioni di vita, oltre a diventare un'attività divertente e gratificante da condividere insieme.

Ecco alcune ricette semplici e divertenti da realizzare insieme ai bambini in cucina. Queste attività sono pensate per essere sia educative che divertenti, promuovendo l'apprendimento attraverso il gioco e la pratica.



*Segue a pag. 30*

## Mini pizza con viso sorridente

### INGREDIENTI BASI PER MINI PIZZA

- Passata di pomodoro
- Mozzarella grattugiata
- Vari tipi di verdure (olive, peperoni, pomodorini) per fare gli occhi e la bocca

### PREPARAZIONE

1. Lascia che i bambini spalmino la passata di pomodoro sulle basi per pizza.
2. Aiutali a cospargere la mozzarella grattugiata sopra la passata.
3. Incoraggia i bambini a usare le verdure per creare un viso sorridente sulla loro pizza.
4. Cuoci le pizze in forno pre-riscaldato a 180°C per 10-15 minuti o fino a che il formaggio sia ben sciolto e dorato.

## Frutta su stecchi

### INGREDIENTI

- Frutta assortita (banane, fragole, kiwi, melone)
- Bastoncini di legno per spiedini

### PREPARAZIONE

1. Taglia la frutta in pezzi di dimensione adeguata.
2. Lascia che i bambini infilzino i pezzi di frutta sui bastoncini di legno, creando colorati spiedini di frutta.
3. Servi gli spiedini così come sono o con una fonduta di cioccolato per immergere la frutta.



## Insalata creativa

### INGREDIENTI

- Lattuga o spinaci freschi
- Carote
- Cetrioli
- Pomodorini
- Formaggio a cubetti
- Dressing a scelta

### PREPARAZIONE

1. Lava e prepara tutte le verdure.
2. Lascia che i bambini compongano la loro insalata in ciotole individuali, aggiungendo gli ingredienti che preferiscono.
3. Incoraggia i bambini a mescolare il loro dressing o a crearne uno proprio con olio, aceto, sale e un pizzico di miele.

Queste ricette non solo permettono ai bambini di esplorare il mondo della cucina in modo sicuro e divertente, ma aiutano anche a sviluppare abilità motorie fini, il senso di autonomia e la creatività. Buon divertimento in cucina!



dolce o salato  
**Aurora**



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







# CHEESECAKE AI LAMPONI

*La Cheesecake ai lamponi è una delle creazioni più affascinanti nel mondo della pasticceria, un vero capolavoro di equilibrio e contrasto che seduce il palato con la sua raffinata semplicità. Questa deliziosa torta, esalta l'armonia tra la cremosità del formaggio e l'acidità vivace dei lamponi, creando un'esperienza gustativa ricca di sfumature. La base croccante, realizzata con biscotti finemente tritati uniti al burro fuso, pone le fondamenta per una crema morbida e vellutata, composta da formaggio spalmabile, panna fresca e yogurt greco. La dolcezza di questa crema viene bilanciata magistralmente dall'aggiunta di un coulis di lamponi freschi e zuccherati, che introduce una nota acidula e frizzante, rendendo ogni assaggio sorprendentemente fresco.*

*La preparazione, sebbene meticolosa, è un viaggio sensoriale che culmina in un dessert che si distingue non solo per il suo sapore, ma anche per la sua estetica invitante. Perfetta per concludere una cena elegante o per deliziare i sensi durante una calda giornata primaverile, questa cheesecake non è solo un piatto, ma una celebrazione della creatività culinaria.*

*Ogni componente della cheesecake ai lamponi è pensato per esaltare gli altri, dal profumo delicato della vaniglia al sottile retrogusto del limone, rendendo questo dolce un esempio sublime di come i contrasti, quando ben orchestrati, possano trasformarsi in una perfetta armonia.*

*Nel gioco di equilibri della cucina, l'armonia si raggiunge spesso attraverso il contrasto. Questa cheesecake celebra magistralmente questo principio, unendo la vivacità dei lamponi alla delicata cremosità del formaggio. Ogni boccone è una fusione perfetta: il lampone, con il suo caratteristico tocco acidulo, si intreccia splendidamente con la base dolce e ricca, offrendo un dessert tanto rinfrescante quanto indulgente. Ideali per una pausa primaverile o come sofisticato finale di un pranzo o cena. È una vera festa per i sensi, promettendo un'esperienza gustativa indimenticabile e armoniosa.*

### PREPARAZIONE

#### BASE

Combina i biscotti tritati con il burro fuso. Distribuisci e pressa il composto negli stampini monoporzione. Raffredda in frigorifero per 30 minuti.

### PREPARAZIONE DEL COULIS DI

#### LAMPONI

Cuoci i lamponi con lo zucchero e il succo di limone fino a ottenere una salsa. Aggiungi la gelatina ammollata e strizzata, mescola fino al completo scioglimento, e lascia raffreddare.

### CREMA AI LAMPONI

Ammolla la gelatina in acqua fredda. Nel frattempo, mescola il formaggio spalmabile con lo yogurt, la vaniglia e lo zucchero a velo fino a ottenere una crema liscia.

Sciogli la gelatina strizzata in una piccola quantità di panna calda e incorporala alla crema. Monta il resto della panna e aggiungila delicatamente.

Mescola delicatamente 100 ml di coulis di lamponi nella crema, creando un effetto più colorato, a seconda delle tue preferenze.

### ASSEMBLAGGIO

Versa la crema ai lamponi nei singoli stampini, sopra la base raffreddata. Aggiungi sopra uno strato concentrato di coulis di lamponi. Congela le monoporzioni per almeno 4 ore fino a che non diventino solide.

### FINITURA E SERVIZIO

Una volta congelate, rimuovi le cheesecake dagli stampini. Lasciale riposare a temperatura ambiente per alcuni minuti prima di servire per facilitare la degustazione.



### INGREDIENTI

#### PER LA BASE

- 250 g di biscotti (tipo Digestive), tritati finemente
- 125 g di burro fuso

#### PER LA CREMA

- 500 g di formaggio fresco spalmabile
- 300 ml di panna fresca
- 125 g di yogurt greco o bianco non zuccherato
- 160 g di zucchero a velo
- 15 g di gelatina in fogli
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 100 ml di coulis di lamponi (quantità aggiuntiva rispetto al coulis per la copertura)

#### PER IL COULIS DI LAMPONI

- 500 g di lamponi
- 160 g di zucchero semolato
- Succo di 1/2 limone
- 4 g di gelatina in fogli



di Alfio Mirone Ricercatore di Eccellenze

MANGIARE A ISOLA DEL LIRI



## LUPPOLO & FARINA CELEBRA I TIFOSI DEL FROSINONE CON LA NUOVA PIZZA VECCHIO LEONE

*Nel cuore della gastronomia ciociara, la pizzeria Luppolo & Farina di Isola del Liri si distingue per un approccio innovativo e profondamente radicato nella cultura locale. Questa stagione, il suo mentore Simone Taglienti introduce un nuovo menu primavera-estate che promette di deliziare i palati più esigenti, con un focus speciale sulla loro ultima creazione: la pizza Vecchio Leone, un omaggio vibrante ai tifosi del Frosinone Calcio.*

**A**l centro dell'innovazione di Luppolo & Farina c'è l'intuizione di Simone, il maestro pizzaiolo, di incorporare la birra nell'impasto della pizza. Questa scelta non solo arricchisce il sapore, ma migliora anche la digeribilità e la struttura dell'impasto. Fermentato tra le 24 e le 48 ore, l'impasto speciale è composto da acqua, sale marino raccolto a mano, farina con germe di grano e un mix di lieviti che include il lievito madre naturale e i lieviti presenti nella birra artigianale di altissima qualità. Questa fusione crea un impasto che è al tempo stesso aromatico e resiliente, con una fragranza e una maturazione che lo rendono unico nel suo genere.

La nascita della nuova pizza Vecchio Leone

La pizza Vecchio Leone è più di un piatto; è un simbolo di dedizione e supporto incondizionato. Dedicata ai tifosi del Frosinone Calcio, che seguono la loro squadra con passione in tutti i campi d'Italia, questa pizza è un tributo alla loro fedeltà. Dopo la cottura, la pizza viene impreziosita da ingredienti selezionati per la loro qualità e provenienza: fiordilatte, steccata di Morolo fusa al cannello,

cestino di parmigiano reggiano vacche rosse di montagna IGP, ricotta naturale, granella di nocciola tartufata, pesto di nocciola siciliana, prosciutto di pecora, fiori eduli e basilico. Ogni componente è scelto non solo per il gusto, ma anche per creare una connessione profonda con la terra e la tradizione.

Il nuovo menu di Luppolo & Farina, con questa pizza al centro, rappresenta un punto di incontro tra tradizione e innovazione, tra passione sportiva e eccellenza culinaria. Simone, parlando del suo processo creativo, afferma: "Volevamo creare qualcosa che non fosse solo buono da mangiare, ma che raccontasse una storia, la nostra storia. E quale modo migliore se non attraverso i sapori che rappresentano la nostra comunità e il nostro spirito di squadra"? Io, come Ricercatore di Eccellenze, invito tutti, tifosi e non, a provare il nuovo menu e a lasciarsi coinvolgere dalla storia e dal sapore di queste pizze. È un'esperienza che va oltre la semplice degustazione, è un assaggio di cultura, passione e innovazione che solo Luppolo & Farina sa offrire.





Via Po | 03036 Isola del Liri (FR) | 351 637 5422



A scenic view of a lake with ducks swimming in the foreground and bare trees in the background. The water is calm, reflecting the sky and the surrounding landscape. The trees are mostly without leaves, suggesting a late autumn or winter setting. In the foreground, a wooden post and some driftwood are visible on the left side.

# ALLA SCOPERTA DI POSTA FIBRENO

*Posta Fibreno, deriva il suo nome dalle antiche pratiche di sosta lungo le vie di transumanza e dal fiume Fibreno, elemento vitale del paesaggio locale. Storicamente, il paese ha attraversato diverse dominazioni, dalle tribù italiche ai Romani, che sfruttavano il suo territorio come crocevia commerciale e militare. Nel Medioevo, fu teatro di contese feudali, con evidenze architettoniche che ne raccontano le vicissitudini. Oggi, è noto principalmente per la sua riserva naturale e il Lago di Posta Fibreno, che rappresentano un punto di riferimento per la biodiversità e la cultura locale.*





Nel cuore della pittoresca Valle di Comino, incastonato come una gemma preziosa tra le verdi colline del Lazio, si trova il Lago di Posta Fibreno, uno specchio d'acqua di straordinaria bellezza e di vitale importanza ecologica. Questo lago, celebre per la sua acqua cristallina e per le sue caratteristiche uniche, rappresenta non solo un'oasi di biodiversità, ma anche un simbolo del legame indissolubile tra la

natura e la cultura della regione.

Il Lago di Posta Fibreno, riserva naturale dal 1983, è un vero e proprio laboratorio naturale che offre una finestra unica sull'ecologia fluviale e lacustre. La sua famosa "lenticia" o isola fluttuante, una rarità geomorfologica, si muove dolcemente sull'acqua, guidata dai venti e dalle correnti sottili, creando un habitat dinamico per una varietà di specie acquatiche e avicole. Questa caratteristica



affascinante non solo attira naturalisti e studiosi da tutto il mondo, ma è anche una metafora potente della capacità della natura di adattarsi e prosperare.

Circondato da una vegetazione lussureggiante, la zona intorno al lago è un rifugio per numerose specie di flora e fauna, alcune delle quali sono rare o endemiche. Il lago stesso è una fonte di vita che sostiene non solo gli animali che vi abitano, ma anche le comunità umane che si sono insediate lungo le sue rive per secoli. La pesca, un tempo attività vitale per queste comunità, ha lasciato il posto a forme di turismo più sostenibili che

enfatizzano la conservazione e l'educazione ambientale.

L'importanza del Lago di Posta Fibreno trascende la sua bellezza naturale. È un luogo di incontro per la comunità, un centro per l'educazione ambientale e un esempio vivente di come le aree protette possano beneficiare sia l'ecologia sia l'economia locale. Attraverso le attività di associazioni come Natura Loci Posta Fibreno e le imprese consapevoli come DF Gocce, il lago è al centro di un movimento che valorizza la sostenibilità e la biodiversità come motori di sviluppo locale.



**DF**®

**GOCCE**

**SERVITO  
GHIACCIATO  
PER LA TUA  
ESTATE**



D. F. G. Srl, Via Camminate, 64 - 03030 Posta Fibreno (FR)  
Telefono (+39) 333 15 18 098 - [www.dfgocce.com](http://www.dfgocce.com)





*"Un tesoro nascosto tra liquori artigianali e tutela ambientale"*

Nel cuore dell'Italia, dove la natura incontra la tradizione, sorge Posta Fibreno, famoso per il suo lago limpido e per l'arte della distillazione erboristica di DF Gocce. Ma il fascino di questo luogo si estende ben oltre le rive del lago, toccando il cuore della comunità attraverso le iniziative di conservazione e educazione ambientale promosse dall'Associazione Natura Loci Posta Fibreno.

*"Il Lago di Posta Fibreno: un ecosistema da esplorare"*

Protetto come riserva naturale, il Lago di Posta Fibreno offre una biodiversità unica, che può essere esplorata in kayak, grazie agli itinerari organizzati che permettono di vivere l'ambiente acquatico in modo intimo e rispettoso. Queste esperienze non solo promuovono il turismo eco-sostenibile, ma educano anche i visitatori sull'importanza della conservazione delle risorse naturali.

*"L'Impegno di Natura Loci Posta Fibreno"*

Con un team multidisciplinare di guide ambientali, agrotecnici, archeologi e operatori culturali, l'Associazione Natura Loci Posta Fibreno si dedica alla valorizzazione del territorio attraverso visite guidate, programmi di educazione ambientale e progetti di turismo inclusivo. Queste attività rafforzano il legame tra la comunità e il suo ambiente, promuovendo un turismo che rispetta e celebra la ricchezza culturale e naturale della regione.

*"DF Gocce: un gusto che racconta la terra"*

Parallelamente, DF Gocce cattura l'essenza delle erbe locali in liquori che sono una vera e propria espressione del territorio. Lavorando a stretto contatto con l'ambiente, l'azienda non solo produce distillati di qualità, ma partecipa attivamente alla vita economica e culturale di Posta Fibreno, mostrando un modello di



business che può coesistere armoniosamente con il suo ambiente.

*"Un invito alla scoperta"*

Posta Fibreno e le sue iniziative, come quelle di Natura Loci e DF Gocce, offrono un'opportunità unica per scoprire come la natura e la cultura possano interagire in modi che arricchiscono sia i locali che i visitatori. Invitiamo tutti a esplorare questo magnifico territorio, per imparare, degustare e vivere esperienze che lasciano un segno positivo e duraturo.



**WILD LAKEline**

Riserva Naturale Lago di Posta Fibreno

**ESCURSIONE COMBINATA  
E-BIKE + CANOA AL TRAMONTO**



di Chiara Carla Napoletano



# PALAZZO GOTTIFREDO





**P**alazzo Gottifredo, conosciuto anche come “Le case grandi”, si trova ad Alatri ed è una delle più importanti costruzioni civili del Medioevo presenti nel Lazio. Fu fatto erigere da Gottifredo di Raynaldo, ricco feudatario alatrese e dotto diplomatico pontificio, intorno al XIII sec. come residenza personale. La posizione non è affatto casuale, il palazzo è collocato proprio nel centro della confluenza di tre importanti vie della città: Via di San Francesco, Corso Vittorio Emanuele e Corso Cavour. Palazzo Gottifredo è in realtà un vero e proprio complesso monumentale costituito da una parte centrale e da due torri, una sul trivio ed una sul lato opposto alta 20 metri; con grande probabilità la torre d'angolo sul trivio è di epoca romanica ed esisterebbe ancor prima dell'edificazione del complesso centrale che deve essere stato realizzato in un secondo momento ispirandosi al modello tipico della casa-torre medievale con tanto di portico interno. “Sulla facciata sono presenti sia finestre piccole del tipo strombato di taglio difensivo, sia grandi bifore ad arco o architravate. Al pian terreno si trovavano le scuderie ed i servizi, in quello nobile intermedio, scandito da tre grandi archi a tutto sesto, vi erano la sala e gli appartamenti che costituivano l'abitazione del cardinale; infine l'ultimo piano era riservato ad un'aula magna, realizzata in un unico volume, con copertura a tetto sorretta da tre maestosi archi ogivali in pietra, il cui sistema costruttivo, già adottato in varie altre coeve e poco distanti architetture gotiche, assumeva qui

particolare importanza per la temerarietà di cui avevano dato prova i suoi edificatori. La pietra calcarea locale utilizzata per la sua costruzione, levigata con estrema cura, dà luogo ad una massa bidimensionale che si sviluppa per filari austeri e semplici linee. Il pieno delle pareti prevale sul vuoto degli ordini di finestre e feritoie, aperte nel corso dei secoli, in modo da suggerire ancora oggi un'impressione di unità, forza ed eleganza”. (Enrico Pavone, Progetto di restauro del palazzo Gottifredo in Alatri, in “Bollettino di Storia e Arte del Lazio Meridionale”, IV, 1966). Fino a quando il cardinale fu in vita, il palazzo rappresentò il centro della vita politica locale, ma quando poi morì, seguì un periodo di decadenza. Intorno alla metà del 1300, l'Italia centrale fu sconvolta da un potente terremoto che provocò ingenti danni, anche il palazzo subì danni importanti: la parte centrale crollò collassando su se stessa. Al posto del salone dell'ultimo piano fu realizzato un cortile. Vennero inoltre ricostruiti due corpi di fabbrica. Altri interventi furono necessari nel corso dei secoli a causa di altri terribili terremoti come quello avvenuto a Sora nel 1654 e dopo nel 1703. I lavori più importanti iniziarono in epoca più recente, dal 2006 in poi è stata avviata l'azione di restauro, gli architetti Giovanni Fontana e Alfredo Spalvieri hanno riproposto l'originale tipologia strutturale per setti ad arco. Dopo più di 650 anni, l'ultimo piano è stato così integralmente ricostruito, mentre gli archi al livello intermedio sono stati lasciati in vista salvando gli spazi risalenti al XVIII secolo. Attualmente il palazzo ospita il Museo Civico di Alatri, articolato su 5 livelli, istituito nel 1934 ma in funzione continuativa dal 1996.





dello Chef di Paparò **Simone Sperduti**

# Risotto al salmone con pistacchio



*Scoprite come portare in tavola un piatto ricco di sapore e colore con il nostro Risotto al Salmone. Questa ricetta unisce l'eleganza del salmone fresco alla croccantezza del pistacchio, il tutto esaltato da un tocco agrumato di lime e la dolcezza delle zucchini. Perfetto per una cena speciale o per sorprendere i vostri ospiti con un piatto raffinato e gustoso. Prepariamoci a deliziare il palato con questa deliziosa combinazione di sapori!*

## PREPARAZIONE

**PREPARARE IL SOFFRITTO:** Iniziate tritando finemente mezza cipolla bianca. In una larga padella, soffriggetela con un filo d'olio extravergine d'oliva fino a che non diventa trasparente.

**AGGIUNGERE LE ZUCCHINE:** Grattugiate la zuccina e aggiungetela alla cipolla, lasciando cuocere insieme per alcuni minuti fino a che non si ammorbidiscono.

**CUCINARE IL SALMONE:** Tagliate il salmone a cubetti. In un'altra padella, rosolate i cubetti di salmone con un filo d'olio, girandoli delicatamente per cuocerli uniformemente.

**TOSTARE IL RISO:** In una casseruola, tostate il riso con un filo d'olio fino a che non diventa leggermente traslucido. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare l'alcool.

**UNIRE GLI INGREDIENTI:** Aggiungete al riso le zucchini e la cipolla soffritte e la maggior parte dei cubetti di salmone, conservandone alcuni per la decorazione finale.

**CUOCERE IL RISOTTO:** Aggiungete gradualmente il brodo caldo, continuando a mescolare, fino a che il riso non è al dente.

**MANTECARE IL RISOTTO:** A fine cottura, spegnete il fuoco e mantecate il risotto con un cucchiaino di granella di pistacchio, una grattugiata di scorza di lime e finocchietto tritato.

**IMPIATTARE:** Servite il risotto aggiungendo i cubetti di salmone tenuti da parte, un po' di granella di pistacchio e decorando con ciuffetti di finocchietto fresco.

Buon appetito con questo delizioso risotto che celebra i sapori del mare con un tocco innovativo e fresco!

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 gr di riso Carnaroli
- 200 gr di salmone fresco
- 1 lime
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- 1 zuccina
- Mezza cipolla bianca
- Finocchietto fresco
- Brodo di pesce o vegetale, q.b.
- Granella di pistacchio
- Un bicchiere di vino bianco






# 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 Angelica Baldassarra



# Torta soffice alle fragole

*La realizzazione artigianale di una torta trasforma ingredienti semplici in un'opera d'arte culinaria, una dedica speciale per momenti indimenticabili come la Festa della Mamma. La Torta soffice alle fragole è un dolce che incarna perfettamente questo spirito, grazie alla sua consistenza delicata e il sapore intensamente fragrante. Questo dolce semplice e aromatico celebra la bellezza delle fragole di stagione, rendendolo il dessert perfetto per qualsiasi occasione, dalle colazioni e merende quotidiane fino a eventi festivi come compleanni e, naturalmente, la Festa della Mamma.*

## INGREDIENTI

- 200 gr farina del mulino Baldassarra
- 140 gr zucchero
- 90 gr burro
- 300 gr fragole (già pulite)
- mirtilli
- 3 uova
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 1 pizzico sale

## PREPARAZIONE

Inizia pulendo e lavando le fragole; tamponale con carta assorbente da cucina per assicurarti che siano ben asciutte, prevenendo così che affondino nell'impasto. Affetta le fragole in spicchi non troppo piccoli, tampona nuovamente con la carta assorbente e mettile da parte. Ammorbidisci il burro in una ciotola, aggiungi l'estratto di vaniglia e lo zucchero e lavora il tutto con una frusta fino a ottenere una crema. Aggiungi le uova, una alla volta, incorporando ognuna completamente prima di procedere con la successiva. Unisci la farina, il lievito per dolci e il sale, mescolando bene con una frusta a mano fino a ottenere un composto liscio e senza grumi. Versa l'impasto in uno stampo imburrato e infarinato del diametro di circa 22 cm. Infarina gli spicchi di fragole precedentemente tamponati; questo passaggio evita che affondino nell'impasto durante la cottura. Disponi le fragole sulla superficie dell'impasto e inforna a 175 °C in forno statico per 40-45 minuti. Una volta cotta, sforna la torta e lasciala raffreddare. Decora la superficie con fragole fresche e mirtilli per un tocco finale colorato e invitante.

## CONSIGLI

Per un tocco extra, considera l'aggiunta di gocce di cioccolato, o aromatizza l'impasto con cannella, scorza di limone grattugiata o i semi di una bacca di vaniglia. Servi la torta di fragole con una pallina di gelato alla vaniglia per un dessert veramente speciale.



*Angelica*  
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

Via Vado Amaseno, 26 • 03029 Veroli (FR) • Tel. 0775 863158





## I VIAGGI DI MAX: UN PROGETTO EDUCATIVO RIVOLUZIONARIO A GUARCINO



**I** Viaggi di Max è un progetto educativo rivoluzionario ideato e guidato da **Valerio Causio**, maestro di sci e grande appassionato delle bellezze naturali e culturali di Guaricino. Attraverso questo progetto, Valerio utilizza il personaggio di **Max** per guidare gli studenti delle scuole elementari e medie in un viaggio di scoperta del loro territorio, facendo leva sull'esplorazione e sulla creatività per approfondire la loro conoscenza e apprezzamento dell'ambiente locale. Max, un personaggio immaginario, guida i bambini in un'avventura educativa che unisce natura, cultura e creatività. **Valerio Causio** si immerge nella provincia, scoprendo storie e curiosità sulle produzioni locali e le meraviglie naturali, che poi

condivide in modo coinvolgente con i giovani ascoltatori.

In questo progetto educativo, i bambini si immergono nelle narrazioni delle eccellenze del loro territorio, trasformando le parole in immagini. Con grande attenzione, usano i disegni per esprimere e interpretare le informazioni raccolte, creando opere d'arte che riflettono non solo la loro conoscenza ma anche il loro personale legame emotivo con il territorio. Questo processo non solo arricchisce la loro comprensione ma stimola anche la loro immaginazione e capacità espressive.

Una componente centrale del progetto è il valore della collaborazione. Valerio ha inserito nel cuore del progetto l'importanza del lavorare in



squadra, sottolineando come la cooperazione e il supporto reciproco siano essenziali per il successo personale e collettivo. Attraverso attività di gruppo, i bambini apprendono come le loro azioni individuali possano contribuire a un obiettivo comune, sviluppando al contempo rispetto e fiducia reciproci.

Questo approccio collaborativo non solo arricchisce l'esperienza educativa ma pone le basi per una mentalità comunitaria positiva tra le nuove generazioni. Valerio è convinto che solo coltivando spirito di squadra e cooperazione i bambini di oggi possano crescere diventando adulti capaci di affrontare e superare le sfide future, promuovendo lo sviluppo sostenibile e competitivo del territorio della Ciociaria.

Il progetto ha guadagnato il supporto entusiasta della scuola, in primis con la preside **Antonella Sorge**, la dirigente scolastica **Eleonora D' Ercole** che riconoscono il valore aggiunto dell'integrazione di metodi educativi che favoriscono la collaborazione e l'interazione attiva tra gli studenti. Anche il sindaco di Guarcino **Urbano Restante** ha espresso il suo sostegno, vedendo in "I Viaggi di Max" un potenziale catalizzatore per il rafforzamento dell'identità culturale e il sostegno al turismo locale.

Attraverso questo progetto, i bambini non solo diventano esploratori del loro territorio ma anche ambasciatori di un approccio educativo che privilegia la cooperazione e il rispetto reciproco. Questo progetto dimostra come l'educazione possa trascendere i confini della conoscenza tradizionale per abbracciare un apprendimento che prepara i giovani a diventare cittadini consapevoli e proattivi, capaci di contribuire attivamente al benessere della loro comunità.



L'esperienza di Guarcino con "I Viaggi di Max" serve da modello ispiratore per altre comunità che cercano di unire educazione, collaborazione e promozione del patrimonio locale. Il successo di questo progetto può incoraggiare altri territori a investire in iniziative educative che valorizzano la cooperazione e la scoperta, essenziali per competere con le migliori realtà del paese e per costruire un futuro più luminoso e inclusivo.



# L'Amaretto di Guarcino

## Un dolce segreto della Ciociaria

*Guarcino nel cuore della Ciociaria, un piccolo borgo noto non solo per il suo paesaggio incantevole ma anche per una prelibatezza che delizia i palati da secoli: l'Amaretto di Guarcino.*

*Questa delizia nasce da una ricetta che si tramanda di generazione in generazione, custodita gelosamente dalle famiglie del luogo. Gli ingredienti semplici, ma scelti con cura, includono mandorle, zucchero e albume d'uovo, che insieme creano un biscotto croccante fuori ma sorprendentemente morbido dentro.*

*La storia dell'Amaretto di Guarcino si intreccia con quella del borgo stesso, risalendo almeno al XVII secolo. Si narra che fosse originariamente preparato per le festività e le occasioni speciali, utilizzando le mandorle coltivate nelle campagne circostanti Guarcino. La sua preparazione era e rimane un momento di condivisione e di festa, segnando momenti di incontro e di tradizione nella comunità.*

*Con il passare degli anni, l'Amaretto di Guarcino ha cominciato a farsi conoscere anche fuori dai confini locali, diventando un ambasciatore della cultura ciociara nel mondo. Nonostante la sua crescente popolarità, questo dolce ha mantenuto inalterata la sua autenticità, rappresentando non solo un prodotto alimentare, ma un vero e proprio pezzo di storia locale.*

*Oggi, l'Amaretto di Guarcino continua a essere prodotto*

*seguito la ricetta tradizionale, un legame con il passato che non viene mai*

*meno. Questi biscotti non sono solo un piacere per il palato, ma anche un invito a scoprire Guarcino e le sue tradizioni, un viaggio nella storia attraverso i sapori di una volta.*

*L'Amaretto di Guarcino rimane un simbolo di resistenza culturale, un ponte tra generazioni, e un esempio luminoso di come il patrimonio gastronomico possa giocare un ruolo cruciale nell'identità di un luogo. Un dolce che è molto più di una semplice tentazione culinaria, ma una storia vivente da assaporare a ogni morso.*







Laboratorio Artigianale  
**L'Amaretto**<sup>®</sup>  
di Guarcino

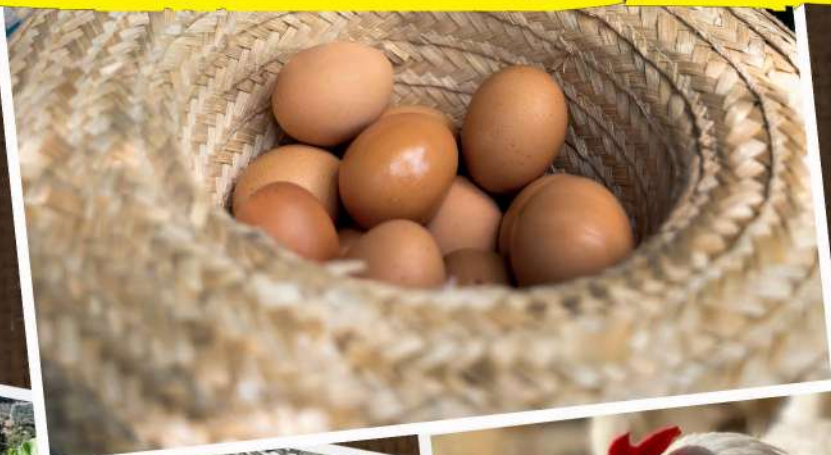


Via Arringo, 5 • 03016 Guarcino (FR)  
Tel.: +39 338 804 35 03 • [info@lamarettodiguarcino.com](mailto:info@lamarettodiguarcino.com)  
[www.lamarettodiguarcino.com](http://www.lamarettodiguarcino.com)





*qualità e cortesia ogni giorno*



Restate  
**CONNESI**



Azienda Agricola  
**OVA DOMUS MEAE**



Strada Statale 155, Km. 4.250  
03011 Tecchiena di Alatri (FR)



[www.ovadomus.it](http://www.ovadomus.it)



**331 375 6871**





## SI GONFIA LA PANCIA: CAUSE E RIMEDI NATURALI

**I**l gonfiore addominale post-prandiale è un disagio comune, spesso correlato al consumo di alimenti ricchi di carboidrati. Questo sintomo può indicare una ridotta produzione di acido cloridrico, o ipocloridria, che compromette la digestione. Un segnale di tale condizione è anche la presenza di cibo non digerito nelle feci. Curiosamente, nonostante la mancanza di acido, si possono avvertire bruciori di stomaco, spesso erroneamente trattati con antiacidi. Questo approccio ignora il fatto che il bruciore può derivare proprio dalla carenza di acido cloridrico, essenziale per la produzione del muco protettivo dello stomaco. La betaina può essere un integratore utile in questi casi.

La diminuzione della secrezione di acido cloridrico, comune dopo i 40 anni, favorisce la proliferazione di batteri dannosi nell'intestino tenue, causando problemi come malassorbimento e aumentata permeabilità intestinale. Questo stato può portare a intolleranze, allergie e malattie autoimmuni. L'acido cloridrico è inoltre cruciale per l'assorbimento di nutrienti fondamentali come la vitamina B12, il ferro e il calcio, e la sua carenza può favorire la crescita di patogeni come *Helicobacter pylori*.

### Verso una soluzione naturale

Invece di affidarsi a soluzioni farmacologiche che possono alterare ulteriormente l'equilibrio gastrico, esistono rimedi naturali in grado di supportare delicatamente la funzione digestiva:

- **Mastice di Chios e Alloro** sono alleati preziosi per la loro azione lenitiva sulla mucosa gastrica.
- **Malva e Ruta** offrono benefici emollienti e antispasmodici, rispettivamente.
- **Boswellia e Centella** agiscono contro l'infiammazione e favoriscono la riparazione dei tessuti.
- **Passiflora e Fico** contribuiscono a ridurre lo stress e supportare la digestione, rispettivamente.

Questi rimedi, disponibili sotto forma di capsule, tinture o tisane, possono essere una risorsa preziosa per chi cerca un approccio naturale al benessere digestivo.

### Un invito alla scoperta

L'invito è quindi a esplorare questi rimedi naturali, veri e propri doni della natura, che possono aiutarci a ritrovare un equilibrio digestivo e a vivere i pasti con piacere e senza fastidi. La nostra salute inizia da ciò che mangiamo e da come il nostro corpo è in grado di assimilarlo: prendersi cura della propria digestione significa nutrire il proprio benessere a 360 gradi.



## PIZZERIA DA CECCA A PATRICA: ESPLORANDO L'ECCELLENZA CIOCIARA

Situata nella parte bassa di Patrica, la Pizzeria da Cecca rappresenta una tappa imperdibile per gli amanti della vera pizza italiana. Questa scelta strategica garantisce un accesso più agevole al locale, evitando la salita verso le zone più elevate e meno comode del paese. Con l'entusiasmo e l'innovazione di **Alex Ceccarelli**, questo angolo culinario celebra un'esperienza autentica, arricchita dal sostegno incondizionato dei suoi genitori. Grazie al loro

privilegiando i tesori offerti dal territorio. Questa dedizione non solo esalta il sapore di ogni singola pietanza, ma celebra anche la ricchezza della natura locale, trasformando una semplice cena in un vero e proprio viaggio sensoriale attraverso i sapori più autentici dell'Italia.

A breve sarà introdotto uno spazio esterno e i visitatori avranno presto l'opportunità di godersi queste delizie culinarie all'aperto, sotto il cielo estivo di Patrica. Questa novità promette di



appoggio, il giovane pizzaiolo ha potuto inseguire il suo sogno, trasformando una passione familiare in una realtà di successo.

Erede di una passione familiare nata e cresciuta all'ombra dell'esperienza dello zio a Camerino, nelle Marche, il pizzaiolo ha saputo rielaborare e perfezionare le tecniche apprese per creare qualcosa di unico nel suo genere. Grazie all'uso delle rinomate **farine Polselli**, Alex ha definito il suo stile, dando vita a una pizza che danza armoniosamente tra le tradizioni romana e napoletana.

Il talento del giovane pizzaiolo sta nella scelta degli ingredienti: ogni prodotto è selezionato con cura,

arricchire ulteriormente l'esperienza offerta, combinando la brezza fresca della sera con il calore conviviale che solo una pizza cotta a regola d'arte può offrire.

La Pizzeria da Cecca rappresenta quindi non solo un punto di riferimento per gli amanti della pizza, ma anche un emblema di come la tradizione e l'innovazione possano fondersi per creare qualcosa di straordinariamente speciale. Alex Ceccarelli, con la sua arte e la sua dedizione, non solo ha dato vita a un sogno, ma continua a ispirare e deliziare ogni ospite che varca la soglia del suo locale.






**'DA CECCA'**

**PIZZERIA** 

*for pizza lovers*



VIA QUATTRO STRADE, PATRICA (FR)  
T. 379 241 1725

**FARINE**  
**polsellì**





di Alfio Mirone Ricercatore di Eccellenze

MONDO VINO

# IL RUOLO DEL VINO NATURALE NELLA PROVINCIA DI FROSINONE: IL CASO DELLA CANTINA MONTICIANA





**L**a provincia di Frosinone, con le sue colline rigogliose e il clima ideale, si è dimostrata un fertile terreno per la viticoltura, soprattutto per quella che segue i principi dell'agricoltura biodinamica. Tra le aziende che incarnano questo spirito innovativo e rispettoso della terra, spicca la Cantina Monticiana, situata a Monte San Giovanni Campano, un luogo dove la tradizione dell'olio d'oliva e del vino si fonde con pratiche agricole sostenibili.



## Filosofia e pratiche biodinamiche

La Cantina Monticiana, fondata da Fabio Marra e Simone Broncard, è un esempio eccellente di come le pratiche biodinamiche possano coesistere con la tradizione vitivinicola e olivicola della regione. L'azienda utilizza vitigni autoctoni coltivati da oltre un secolo, producendo vini che non sono né filtrati né chiarificati, evitando l'impiego di solfiti. Questo approccio rispecchia un impegno verso l'ecologia, l'etica, e la sostenibilità sociale ed economica, che sono pilastri del pensiero biodinamico.

## Vini e olio d'oliva

I vini della Cantina Monticiana sono un'espressione pura del territorio: il Cesanese per i rossi e il Trebbiano e Malvasia per i bianchi. Questi vitigni, rischiativi di estinzione e coltivati da generazioni, sono ora valorizzati attraverso metodi che rispettano e promuovono la biodiversità e l'equilibrio dell'ecosistema locale.

Parallelamente alla produzione vinicola, l'azienda è rinomata per il suo olio extravergine d'oliva "Olea Salus", ottenuto da una miscela di varietà locali come Ciera, Frantoio, Moraiolo, Pendolino, e Leccino. La raccolta delle olive, effettuata a mano durante l'invaiaitura per preservarne le qualità organolettiche, e la molitura a freddo su pietra di granito testimoniano l'impegno della cantina per un prodotto di alta qualità, apprezzato anche a livello internazionale.

## Riconoscimenti e impatto sociale

La Cantina Monticiana non solo contribuisce alla biodiversità e alla protezione dell'ambiente ma ha anche guadagnato un riconoscimento internazionale. Il loro olio extravergine d'oliva viene servito sui tavoli di ristoranti stellati Michelin, confermando l'alta qualità e l'apprezzamento mondiale per i loro prodotti.

L'esempio di **Cantina Monticiana** dimostra come la produzione di vino naturale possa essere un volano per l'economia locale, oltre che un custode delle tradizioni e dell'ambiente. La provincia di Frosinone, grazie a realtà come questa, si pone come un punto di riferimento nel panorama del vino naturale, attraendo appassionati e turisti desiderosi di scoprire vini autentici e storie di terra e di passione.



## Risotto vegetale con aglio orsino

### PREPARAZIONE

**PREPARAZIONE DELL'AGLIO ORSINO:** Pulire, asciugare e tagliare a strisciole.

**TOSTATURA DEL RISO:** in una pentola alta, scaldare olio extravergine d'oliva, aggiungere la cipolla e il riso, mescolando finché il riso non diventa traslucido.

**SFUMATURA CON VINO BIANCO:** aggiungere il vino e lasciarlo evaporare completamente.

**COTTURA CON BRODO:** aggiungere il brodo vegetale mestolo per mestolo, assicurandosi che il riso assorba il liquido prima di aggiungerne altro.

**AGGIUNTA DELL'AGLIO ORSINO:** quando il riso è quasi al dente, aggiungere l'aglio orsino.

**MANTECATURA:** a fine cottura, aggiungere il parmigiano vegano e il burro vegetale, mescolare fino a ottenere un risotto cremoso.

**SERVIZIO:** servire il risotto caldo, eventualmente con una spolverata extra di parmigiano vegano.

Mantieni una costante attenzione durante la cottura, mescolando frequentemente per evitare che il risotto si attacchi al fondo della pentola.

Questo piatto è una celebrazione del sapore unico dell'aglio orsino e della cucina vegetale, ideale per una cena speciale o un pranzo nutritivo.



*Questo risotto vegetale con aglio orsino è un piatto raffinato e gustoso, ideale per chi cerca sapori intensi e naturali nella propria dieta. Il risotto è aromatizzato con l'aglio orsino, noto per il suo gusto delicato ma distintivo, molto simile all'aglio tradizionale ma con un profumo meno aggressivo. Inoltre, essendo privo di glutine e realizzato con ingredienti vegani, questo piatto è adatto a vegani, vegetariani e celiaci. La scelta di utilizzare il vino naturale Colle Josa della Cantina Monticiana sottolinea l'impegno nella selezione di ingredienti puri e autentici, rispettosi dell'ambiente e della salute.*

### INGREDIENTI

- 120g di riso carnaroli
- 1 manciata di aglio orsino a seconda del gusto personale
- 1/2 cipolla bianca: tagliata finemente
- 1/2 bicchiere di vino naturale Colle Josa Cantina Monticiana
- 700ml di brodo vegetale
- 20g di parmigiano vegano grattugiato: per mantecare a fine cottura
- 1 cucchiaino di burro vegetale



# ZED



NUOVA COLLEZIONE  
PRIMAVERA/ESTATE  
2024

justmine

Frosinone

Via Aldo Moro, 131  
Tel. 0775.14334047

Sora

Via XX Settembre, 53  
Tel. 0776.820015

Sora

Corso Volsci, 113  
Tel. 0776.282908

M. S. G. Campano

Via Boccafolle, 42  
Tel. 0775.891183

Ceccano

Via M. della pace, 113  
Tel. 0775.601054

Isola del Liri

Corso Roma, 23 - 25  
Tel. 0776.807233



[WWW.ZEDSTORE.IT](http://WWW.ZEDSTORE.IT)





di Marco Sargentini



# RISTORANTE IL MOLO DI PASSIGNANO

*Nel paesaggio culinario contemporaneo, dove la ristorazione si trasforma in una narrazione visiva e sensoriale, il ristorante Il Molo di Passignano si distingue come un'ode alla maestria gastronomica. Andrea e la sua famiglia hanno creato un luogo dove ogni piatto non è solo cibo, ma un'espressione artistica di storie e tradizioni.*

*Il Molo non serve semplicemente pasti; offre un'immersione nelle profondità della cultura lacustre, abbinando sapori tradizionali a un'estetica culinaria rivoluzionaria. Qui, il lago non è solo uno sfondo, ma un protagonista attivo nella creazione di piatti che raccontano la ricchezza di una terra intrisa di storia e natura.*

*Attraverso queste poche righe, si invitano i lettori a lasciarsi guidare non da una mera descrizione, ma dalla promessa di un'esperienza che supera il gusto per toccare l'anima. Benvenuti in un viaggio di scoperta culinaria, dove ogni dettaglio narra un capitolo di questa incantevole avventura al Molo.*





## QUESTI LUNGI TRAMONTI SENZA UNA SERA

*"In quei tempi gloriosi gli animi erano coraggiosi, le poste erano alte, gli uomini erano veri uomini, le donne erano vere donne, e le piccole creature pelose di Alpha Centauri erano vere piccole creature pelose di Alpha Centauri."*

*D.Adams*

**N**elle sere senza nebbia, quando il sole scende e crea quella luce che adorna il cielo, allora le parole s'imprimono nell'anima. Parole nel senso di sensazioni che possono essere tradotte anche con suoni, immagini.

La strega ha impresso le parole nella mia anima, alcune confuse dal mistero della magia, altre dal suo tatuaggio, di cui intendo solo tutto ciò che la natura è e crea, un cielo magico, un mondo dorato dove si possono leggere i segni di quello che ormai non credo più.

Nel pomeriggio La Guida Enogastronomica per Autostoppisti arriva a Passignano, piccolo borgo di pescatori sul Lago Trasimeno. Qui Andrea e la sua famiglia con il loro **ristorante Il Molo** @ilmolo hanno realizzato una trasposizione sensoriale che dalle sponde settentrionali del Lago, arriva al divino. Ricerca e qualità. Il Molo arriva direttamente all'anima. Attraverso un percorso fatto di passato e futuro, di ricordi e visioni: come la Carpa in porchetta.

La "**Regina**" è un classico della cucina lacustre e il suo accompagnatore oggi è **Monsupello Nature** [www.monsupello.it](http://www.monsupello.it) (uve 90% Pinot Nero 10% Chardonnay). Metodo Classico dell'Oltrepò Pavese. Un vino estremamente piacevole ricco

di sentori fruttati, di pane, mandorle e nocciole che si integrano in una trama aromatica elegante ed equilibrata, resa vivace da perlage fine e persistente.

Quando il sole tramonta, lo sguardo dell'Autostoppista si riempie d'emozione. Il cielo adorno di quel colore che la mia anima vede dorato, suscita mille pensieri. Spesso mi sento un'altra persona, anzi direi che escono sogni e comportamenti che sono parti del mio io, un'alterità propria che diventa mia con il cielo al tramonto; come in una fotografia di un profilo WhaApp.

### LA RICETTA DELLO CHEF:

Pulire la carpa, eviscerarla, togliere il "dente" che ha sotto le branchie, lavarla e asciugarla.

Preparare un battuto con il lardo, il finocchio selvatico, l'aglio, il rosmarino e condirlo con sale e pepe e una spruzzata di aceto.

Picchettare la carpa con il battuto e inserirne un poco anche nella pancia.

Cospargere il pesce con abbondante sale e pepe da entrambi i lati, metterlo in una gratella posta sopra un recipiente a misura e lasciare insaporire per almeno 12 ore. Impanare la carpa, metterla sulla gratella, cuocere in forno preriscaldato a fuoco basso per circa due ore e servire.



della Redazione food



## L'Eccellenza dell'Olio Extra Vergine di Oliva del frantoio Cerquozzi: una sinfonia di sapore in piatti semplici

**N**el cuore della tradizione culinaria mediterranea, l'olio extra vergine di oliva rappresenta non solo un ingrediente, ma il vero protagonista di ogni piatto che tocca. L'Olio EVO Cerquozzi, con la sua provenienza esclusiva e la cura meticolosa nella produzione, incarna la quintessenza di questo patrimonio. Caratterizzato da un fruttato equilibrato, una leggera pizzicata di piccante al palato e una finitura dolcemente amarognola, questo olio non è solo un condimento, ma un vero e proprio strumento di trasformazione culinaria. Utilizzando tecniche di estrazione delicate e rispettose, l'Olio EVO Cerquozzi preserva tutti gli antichi sapori e i benefici per la salute che solo il miglior olio extra vergine di oliva può offrire.

### Ricette per esaltare il sapore dell'olio extra vergine del frantoio Cerquozzi

*"Bruschetta, il finger food più amato e conosciuto nel nostro paese"*

La fetta di pane è l'epitome della cucina semplice e genuina. Per apprezzare appieno l'aroma del nostro olio extra vergine di oliva, servite una fetta di pane casereccio leggermente abbrustolito, meglio ancora se su brace aperta. Un generoso giro di Olio EVO Cerquozzi, con la sua vivace nota fruttata, e un pizzico di sale marino possono trasformare il pane in un'esperienza gustativa indimenticabile. Perfetto per accompagnare una serata in compagnia o un aperitivo rustico.

#### Pinzimonio fresco

Un piatto che celebra la freschezza degli ortaggi di stagione. Preparate una emulsione con l'Olio EVO Cerquozzi, che grazie al suo equilibrio perfetto tra dolcezza e note amarognole, sale e pepe fresco macinato. Servite questa salsa con una selezione di verdure crude. Questo piatto non solo è un trionfo di sapori freschi, ma è anche un modo salutare per godere delle proprietà benefiche dell'olio d'oliva.

#### Zuppa rustica di orzo e legumi

Una zuppa fredda a base di orzo, farro e legumi è l'ideale per i periodi più caldi. Dopo aver cotto i cereali e i legumi, lasciate raffreddare la zuppa e arricchitela con un filo di Olio EVO Cerquozzi prima di servire. L'aggiunta dell'olio non solo contribuisce con un tocco di sapore ricco e armonioso, ma rende anche il piatto più nutriente e rinvigorente, perfetto per un pasto estivo leggero.

#### Focaccia al rosmarino infornata

Per gli amanti del forno, la focaccia al rosmarino è un classico irresistibile. Utilizzando l'Olio EVO Cerquozzi nell'impasto, otterrete una focaccia fragrante e morbidissima, con un sapore che solo un olio di alta qualità può conferire. Spennellate la superficie con ulteriore olio prima di infornare per ottenere quella croccantezza dorata che fa la differenza. Servitela come stuzzichino o accanto a una selezione di affettati per un antipasto che delizia il palato.

Utilizzando l'olio in queste diverse preparazioni, l'Olio EVO del frantoio Cerquozzi è indispensabile in cucina per chi desidera aggiungere un tocco di raffinatezza e gusto autentico ai propri piatti.





# FRANTOIO CERQUOZZI

## FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



[www.frantoiocerquozzi.it](http://www.frantoiocerquozzi.it)



Un lavoro a quattro mani di  
Stella Del Morrone e Giovanni Fedeli



## Tronchetto di porchetta fatta in casa

*Se desiderate preparare una vera porchetta in stile artigianale, non potete perdervi la ricetta consigliata dalla rinomata norcineria La Car con la sua Stella del Morrone. Grazie all'esperienza tramandata da Giovanni Fedeli, arrivata ormai alla terza generazione, questa ricetta permette di ricreare a casa un autentico tronchetto di porchetta con suggerimenti pratici.*

### PREPARAZIONE

Un'ora prima di iniziare, preparare l'olio aromatizzato mettendo in infusione alloro, rosmarino e aglio in olio EVO. Riscaldare a 40°C per un'ora.

Rimuovere l'eccesso di grasso dalla parte interna della pancetta e separare leggermente la cotenna dai lati corti.

Aprire a libro le parti più spesse della pancetta.

Dopo aver rimosso le erbe e l'aglio dall'olio, mescolarlo con il vino bianco e ungere tutta la superficie della carne. Lasciare agire la marinatura per circa un'ora.

Tritare finemente al coltello il rosmarino, la salvia e l'aglio. Assemblare la conca con queste erbe, sale, pepe e semi di finocchio. Condire tutte le carni con la conca, avendo cura di coprire tutte le parti tagliate. Tritare il finocchietto e disporlo sulla carne.

Posizionare l'arista sulla pancetta e avvolgerla. Cucire la cotenna per mantenere il tutto avvolto.

Lasciare riposare la porchetta in frigorifero per almeno 8 ore, coperta da pellicola.

Portare a temperatura ambiente per circa 2 ore prima di infornarla. Cuocere in forno preriscaldato a 220°C fino a doratura della cotenna, poi ridurre a 160°C fino a 72°C interni, usando la ventola nell'ultima ora e il grill negli ultimi 10 minuti.

Attendere almeno 3 ore prima di tagliare la porchetta.

### INGREDIENTI

- 4 kg di pancetta di maiale sgrassata e con la cotenna, lavata e igienizzata.
- 1,2 kg di arista di maiale disossata.
- 100 gr di sale fino.
- 15 gr di pepe macinato.
- 30 gr di rosmarino fresco tritato.
- 10 gr di salvia fresca tritata.
- 40 gr di finocchietto fresco tritato.
- 10 gr di semi di finocchio.
- 2 spicchi d'aglio tritati fino a ridurli a crema.
- 50 ml di olio aromatizzato con aglio, rosmarino e alloro.
- 50 ml di vino bianco.





La storia di 3 generazioni  
nell'arte della macelleria


*La Car*

*Norcineria*

MACELLERIA - GASTRONOMIA  
ENOTECA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

  [www.lacar2norcineria.it](http://www.lacar2norcineria.it)



di **Stefania Pelosio**

Studiosa indipendente di alimentazione naturale vegetale consapevole,  
fitoterapia, fitoalimurgia, etnobotanica

# Morbido semifreddo ai semi di chia, cocco e fragole in nota piccante



*Questo morbido dolce semifreddo crudista, non necessita cottura, contiene solo zuccheri naturali dalle materie prime, senza dolcificare ulteriormente, ed è gluten-free.*

*Possiamo degustarlo a colazione merenda... in qualsiasi momento della giornata per avere il piacere di una dolce fresca coccola e una ricarica di sana leggera naturale energia in poche calorie!*

*Buona preparazione e buona degustazione!*

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 2 cucchiaini di semi di chia crudi
- 36 mandorle dolci crude
- 10 fragole naturali grandezza media
- 10 cucchiaini cocco rapè
- ¼ cucchiaino di pepe nero macinato

## PROCEDIMENTO

*La sera prima:*

- in un bicchiere unire i semi di chia con 6 cucchiaini di acqua e 2 cucchiaini di cocco, mescolare, coprire e tenere in luogo fresco
  - mettere a bagno, in acqua, le mandorle.
1. I semi di chia in acqua creano un composto mucillaginoso e denso al quale uniamo altri 4 cucchiaini di cocco e mescoliamo.
  2. Pelare le mandorle. Tritarne grossolanamente 6 e mescolarle a 4 cucchiaini di cocco.
  3. Tritare:
    - fino a consistenza morbida ma croccante 30 mandorle con 4



- cucchiai di acqua
- grossolanamente 4 fragole

*Unire e mescolare:*

1. Tagliare a fettine sottili 2 fragole.
2. Frullare 4 fragole con 2 cucchiai di acqua, aggiungere pepe

### IMPIATTAMENTO

Preparare la base con le mandorle e il cocco. Come secondo strato unire i semi di chia e cocco. Terzo strato mandorle e fragole. Con le fettine di fragola decoriamo. Mettere il nostro dolce in freezer per circa 30 minuti. Mettere in frigo la crema di fragole al pepe. Il dolce è pronto! Aggiungere la crema di fragole al pepe, spolverare con cocco a piacimento e servire!

## CURIOSITÀ NEL PIATTO

- **SEMI DI CHIA**, *salvia hispanica L.*, ricchi di micro e macronutrienti, grande potenziale nutraceutico e fitoterapico sono considerati un superfood in relazione proprio alla loro ricchezza in nutrienti. Tra i molteplici usi e proprietà, hanno la grande caratteristica di essere idrosolubili e quindi possiedono alta capacità di idratazione (che viene stimata fino a 12 volte il loro peso a secco). Se li veicoliamo in diluizione acquosa creano un composto gelatinoso che è la mucillagine, composto ricchissimo di proprietà benefiche per il nostro organismo.

Vediamo brevemente il loro contenuto e proprietà.

Sono una fonte di grassi buoni (contengono un'elevata concentrazione di acido  $\alpha$ -linolenico e acido eicosapentaenoico, ovvero gli acidi grassi omega-3 pari al 75%, mentre il restante 25% sono acidi grassi omega-6), di fibre, di proteine di alta qualità (in quanto apportano tutti e 8 gli amminoacidi essenziali), sono un alimento low-carb, sono ricchi di micronutrienti in particolare di vitamina A, B e C e di minerali, tra i quali manganese calcio fosforo ferro e magnesio.

Sono antiossidanti (per la presenza anche di acido ferulico, acido caffeico e quercetina), regolano la motilità intestinale, favoriscono il senso di sazietà, contrastano l'infiammazione, sono un buon supporto al sistema nervoso centrale, stabilizzano l'umore e migliorano le funzioni cognitive e la memoria, aiutano a migliorare la salute metabolica.

- **MANDORLE**, *Prunus dulcis Mill.*, sono i semi oleosi del frutto del mandorlo. Ricche in salutarie fitonutrienti. Sono una fonte alimentare di proteine, grassi insaturi, minerali, vitamine (idrosolubili, come la riboflavina o vit B2, la niacina o vit PP e la tiamina o B1 e liposolubili, soprattutto l'alfa-tocoferolo o vit E).

Le mandorle sono molto caloriche ma dotate di grande digeribilità. Negli ultimi tempi si sta provando il ruolo benefico della buccia delle mandorle. Questo

rivestimento, fibroso, oltre ad essere ricco di fibre prebiotiche, contiene livelli interessanti di polifenoli antiossidanti, concentrazioni importanti di flavonoidi (azione antiossidante, azione protettiva sul microcircolo, azione simil-estrogenica e antinfiammatoria) tra i quali le catechine o flavan-3-oli (che introdotte nell'organismo agiscono bloccando quei frammenti molecolari che conosciamo come radicali liberi e che possono danneggiare le proteine e il DNA) e flavanoni.



Porre attenzione al consumo eccessivo e nei casi di allergia.

- **FRAGOLE**, *Fragaria vesca* L., apportano un bassissimo tenore in calorie, molto ricche in acqua (circa il 90%) fibre vitamine e minerali, in particolare vit C acido folico potassio (diuretico) calcio fosforo. Contengono anche vitamina B6, folati, manganese e numerosi altri fitonutrienti, tra cui antocianine, flavonoli, terpenoidi e acidi fenolici.

Tra i possibili benefici, suggeriti dalla ricerca scientifica, troviamo la loro azione anti-invecchiamento sia a livello fisico che cognitivo, il miglioramento delle malattie infiammatorie intestinali. L'unione unica delle molecole antiossidanti e antinfiammatorie, contenute, le rende alleati della salute cardiovascolare, e utili in un miglior controllo dei livelli di zuccheri nel sangue. Il contenuto di vitamina C favorisce la produzione di collagene, che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo la ritenzione idrica. Questa azione anti-ritenzione è potenziata dal potassio, minerale del quale, abbiamo visto, sono ricche.

Le fragole sono alimenti potenzialmente allergizzanti.

- **COCCO**, *Cocos nucifera* L., ricco di lipidi per quasi il totale in grassi saturi a catena media (questa loro struttura li rende rapidamente assorbibili e immessi direttamente nel circolo sanguigno) molto benefici per la salute. L'acido laurico presente contribuisce all'aumento del colesterolo HDL. I nutrienti e i composti bioattivi contenuti aiutano nelle funzioni metaboliche e digestive, e alcune citochine presenti nella dissetante rinfrescante diuretica acqua di cocco hanno dimostrato di avere proprietà anti-invecchiamento.

Il cocco è ricca fonte di fibre, minerali tra cui potassio fosforo sodio calcio, poche vitamine, fitosteroli citochine ed enzimi vari.

Il cocco rapè è la polpa essiccata e grattugiata.

- **PEPE**, *Piper nigrum* L., è una spezia – ed è il frutto di diverse specie della Famiglia Piperacee che ne comprende circa 700 specie tropicali! Possiamo trovarne e usarne diversi tipi: nero bianco verde rosa che dipendono dalla maturazione raccolta e lavorazione. Quello nero è il più piccante, caratteristica dovuta alla consistente quantità di piperina.

Contiene diversi minerali tra cui potassio, calcio e fosforo e un certo contenuto di vit C. La piperina stessa, che come accennato è la molecola responsabile del suo sapore pungente e piccante, stimola la produzione di saliva e la secrezione dei succhi gastrici, che a loro volta stimolano la digestione. Il pepe ha anche proprietà diuretiche e antisettiche, contribuisce ad aumentare il senso di sazietà ed è in grado di incrementare l'assorbimento dei nutrienti contenuti nei cibi.







## I GERMOGLI, UN CONCENTRATO DI BENESSERE



**I** germogli nascono dai semi delle piante e vanno consumati prima che arrivino a completa maturazione. Sono un superfood naturale: al loro interno concentrano vitamine, sali minerali, amminoacidi, acidi grassi ed enzimi delle piante da cui provengono, ma sono presenti in concentrazioni molto più elevate rispetto alla pianta “matura”. Inoltre, la germinazione rende le sostanze nutritive biodisponibili, cioè più facili da digerire per il nostro organismo.

I germogli agiscono come rivitalizzanti su tutto l'organismo nei periodi di stress psicofisico, stimolano le difese immunitarie, contribuiscono ad abbassare i livelli di colesterolo nel sangue e a favorire la digestione, hanno un effetto anti-age sulla pelle per il loro contenuto in antiossidanti e vitamine A ed E.

Esistono diverse famiglie di germogli.

Abbiamo i germogli da leguminose: questi si consumano cotti e i più diffusi sono quelli di soia, dei fagioli azuki e delle lenticchie.

Ci sono poi i germogli da ortaggi: di bietola rossa, di broccolo, di cipolla, di zucca.

I germogli da cereali provengono dal grano, dall'avena, dal miglio.

Ricordiamoci che i germogli devono provenire

da semi di origine accertata, meglio se biologica, coltivati seguendo tutte le precauzioni igieniche e conservati senza interrompere la catena del freddo alla giusta temperatura. Li troviamo nei supermercati già pronti, freschi e lavati e nei negozi di alimentazione naturale e biologica. Vanno conservati in frigo e consumati secondo le indicazioni e i tempi diversi per ogni tipologia.

Se si soffre di disturbi gastrointestinali, come il colon irritabile, meglio non consumare i germogli poiché possono creare irritazioni.

Ricordiamoci, anche, che non tutti i germogli sono commestibili! Bisogna evitare i germogli di solanacee, melanzane, peperoni, pomodori. Sono tossici anche quelli delle rosacee (mela, pera, ciliegia e molti altri frutti oltre che fiori come la rosa e il biancospino) in quanto contengono quantità diverse di cianuro.

In cucina i germogli vengono scottati o passati in padella, nelle zuppe di legumi e nei minestrini, nelle frittate, per rendere più buoni e stuzzicanti sformati di verdure, nei frullati, freschi semplicemente in insalata oppure per rendere più saporito e originale l'impasto di dolci e pane, nei ripieni della pasta fresca e per condire in modo “veg” pasta e riso.



di Marie Joveneau  
Naturopata, fondatrice di Ferment'Action

## BUONO E SANO... SARÀ FERMENTATO



**N**el vasto mondo della gastronomia, poche tecniche possono vantare una storia tanto ricca e benefici così evidenti come la fermentazione. Da millenni, questa pratica trasforma ingredienti semplici in creazioni gastronomiche che non solo deliziano il palato, ma arricchiscono anche la nostra salute. "Buono e sano... sarà fermentato" è una frase che racchiude perfettamente l'essenza di questo processo miracoloso.

La fermentazione non è solo una questione di

conservazione degli alimenti; è un'arte culinaria che esalta i sapori e migliora la digeribilità. Attraverso la magia della fermentazione, ingredienti comuni come i pomodori possono trasformarsi in prodotti straordinari come il ketchup fermentato. Questo non è solo un condimento, ma un elisir di sapori complessi e benefici per la salute, grazie alla presenza di acido glutammico, che conferisce quel gusto umami irresistibile e naturalmente intensifica il profilo nutrizionale degli alimenti.

*Salse e condimenti sono sempre stati presenti nelle nostre dispense perché l'uomo non si limita a mangiare: vuole godere ciò che mette in bocca... e ha ragione.*

**Q**uesta verità è testimoniata dalla persistente popolarità delle salse fermentate che arricchiscono non solo il gusto ma anche il nostro benessere generale. Mangiare con piacere prendendosi cura della propria salute è possibile, e la fermentazione è la chiave.

Per esemplificare quest'arte, vi presento una ricetta semplice ma profondamente gratificante: il ketchup fermentato. Un condimento quotidiano, reinventato attraverso la fermentazione per esaltare la sua complessità e benefici salutari.



# Ketchup fermentato

(per 1kg di pomodori)

## INGREDIENTI

- 1 kg pomodori freschi
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di siero di latte o salamoia di una precedente fermentazione lattica per attivare la fermentazione (facoltativo)
- 3% sale
- Spezie (a piacere)

## SUGGERIMENTO PER LE SPEZIE

¼ cucchiaino di cannella  
1 chiodo di garofano tritato  
3 granelli di pepe tritati  
pizzico di peperoncino  
pizzico di pepe di Cayenna

## MATERIALE

- Barattolo ermetico con chiusura a scatto
- Garza fine

## PROCEDIMENTO

Sciacquare i pomodori senza sbucciarli (non c'è bisogno)

Tagliare i pomodori a metà e eliminare i semi più grandi  
Aggiungere il 3% di sale (per 1kg = 30gr di sale)  
Mescolare e lasciare riposare per 24 ore sotto un peso (piatto) in modo che i pomodori rilasciano il loro liquido

## MESSA IN BARATTOLO

Riempire il vaso con i pomodori e il loro liquido in modo che siano sommersi  
Aggiungere eventualmente un po' di salamoia o siero di latte  
Riempire il barattolo fino a 2 cm dal livello di chiusura  
Chiudere ermeticamente il barattolo a scatto

## FERMENTAZIONE

Posizionare il barattolo su un piatto grande per raccogliere gli eventuali traboccamenti durante la prima settimana

Lasciare fermentare per 3 settimane

- prima settimana a temperatura ambiente in modo che la fermentazione possa iniziare
- poi in un posto più fresco (meglio non sopra 25°)



Non spaventarvi se durante la prima settimana sentite un sibilo attorno al coperchio, vedete delle piccole bollicine e/o fuoriuscita di liquido nel piatto.

Infatti, durante il processo di fermentazione, oltre all'acido lattico e altre sostanze che permettono la conservazione, si produce anche anidride carbonica. Questo gas, intrappolato nel barattolo, fuoriesce al livello della guarnizione in caso di sovrappressione.

I pomodori fermentati saranno pronti dopo 3 settimane ma si conservano fino ad 1 anno (anche a temperatura ambiente).

Quindi non dovete necessariamente passare alla tapa successiva dopo la terza settimana.

## PROCEDIMENTO (POST FERMENTAZIONE)

Dopo la terza settimana, filtrare il tutto con una garza per togliere l'acqua in eccesso in modo da ottenere una pasta densa.

Aggiungere il miele e le varie spezie

Trasvasare il tutto in bottiglia, conservare in frigorifero e consumare entro 3 mesi

## VI CONSIGLIO

Fare qualche prova con diverse varietà di pomodori perché il risultato finale cambia molto.

Aggiungere piano piano le spezie e il miele, assaggiando in modo da ottenere un sapore che vi piace ovvero che sia ben bilanciato tra acidità, dolcezza e sapidità.

# IL PERCORSO DEL GUSTO

## RISTORANTI

### ALATRI

LA TAPERIA - Via Emanuele Lisi, 10  
Tel. 349 1549758

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

### ATINA

IL VICOLO - Via Planca  
Tel. 0776 628058

### AUSONIA

RISTORANTE DA TONY - S.S. Cassino  
km 20.600  
Tel. 0776 953000

### CASTRO DEI VOLSCI

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

### CEPRANO

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

### FALVATERRA

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

### FIUGGI

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

MOCA FIUGGI TERME - Via Vittorio  
Emanuele, 18  
Tel. 0775 1992399

### FROSINONE

UMAMI - Via Marco Minghetti  
Tel. 0775 1894351

AL PEPE ROSA - Via Maccari  
Tel. 0775 961342

### GUARCINO

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

### PIGLIO

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

### PONTECORVO

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

### SORA

PAPARÒ - Via Tombe  
Tel. 348 3115930

### VEROLI

DOMUS HERNICA - Via Giovanni  
Sulpicio Tel. 0775 236047

## LATINA / FONDI

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

## FORNI / PASTICCERIE / PASTIFICI ALATRI

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

## GUARCINO

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

## FROSINONE

ANTICO PASTIFICIO GIZZI - Via Gi.  
Garibaldi, 12  
Tel. 0775 250658

## VEROLI

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

## ENOTECHE & CANTINE

### ALATRI

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





**polselli**  
#naturalisbetter

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



### ALVITO

CANTINA COMINIUM - Via San Ritinto,  
s.n.c.

Tel. 349 850 1730

### ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza  
Municipio, 45

Tel. 349 7715014

### CASSINO

BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI - Via  
Cerro Antico, 3

Tel. 328 9383705

### COLLEPARDO

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

### LA FORMA - SERRONE

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

### MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via  
Selvapiana

Tel. 366 1481059

### PIGLIO

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

PETRUCCA E VELA - Contrada Coce  
Tel. 0775 501032

### POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64  
Tel. 333 1518098

### FRANTOI

#### BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo  
Tel. 389 5807507

#### VEROLI

LE COLLINE DI RAFFAELE - Via Case  
Cocco

Tel. 333 3180210

### LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare  
Frasso  
Tel. 0773 949008

### PIZZERIA

#### GUARCINO

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

### FROSINONE

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

### ISOLA DEL LIRI

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

### MACELLERIE

#### GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14  
Tel. 0775 46026

### PATRICA

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

### SERRONE

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

**GROSSIMPIANTI**  
CATERING  
EQUIPMENT

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



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

D'OO  
DI ORIGINE

*il*PAPPAMONDO

