

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

REDAZIONE

BENVENUTO AUTUNNO: LA STAGIONE DELLA ZUCCA

Progetto Luminis: Alatri
sotto una nuova luce

Esplora la Ciociaria
d'autunno: il trekking ideale

L'amatriciana d'Amare
dello chef Fausto Russo

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

CRISTINA TODARO

**MUFFIN ALLA ZUCCA
CON I SUOI SEMI
E FARINA DI GRANO ANTICO**

CIOCIARIA & CUCINA excellence

REDAZIONE TURISMO

**ESPLORA LA CIOCIARIA
D'AUTUNNO:
IL TREKKING IDEALE TRA
NATURA E STORIA**

BENVENUTO AUTUNNO

La REDAZIONE

In questo nuovo numero del giornale, celebriamo l'autunno e tutto ciò che rappresenta: la scoperta di sapori autentici, il ritorno alla terra e ai suoi frutti. La zucca, regina di questa stagione, ci accompagna in questo percorso, ricordandoci quanto sia importante rispettare e valorizzare il ciclo naturale degli ingredienti. Buon autunno e buon viaggio nel meraviglioso mondo della zucca.

Con l'arrivo dell'autunno, la natura si trasforma, regalando colori caldi e atmosfere intime che ci invitano a riscoprire i sapori autentici della terra. E proprio nel cuore di questa stagione, torna protagonista uno degli ortaggi più versatili e amati: la zucca. Un ortaggio che da secoli arricchisce le nostre tavole, sia per il suo gusto inconfondibile che per le sue straordinarie proprietà.

L'autunno è il tempo in cui la zucca raggiunge la sua massima espressione: dolce, corposa e ricca di nutrienti. La sua presenza nei piatti non è solo una tradizione, ma un vero e proprio omaggio alla natura e alla sua capacità di sorprenderci. La zucca si presta a infinite preparazioni: dalle cremose vellutate che riscaldano le prime serate fredde, ai piatti più complessi e ricercati che incontrano i gusti moderni, senza mai perdere il suo legame con la semplicità della cucina contadina.

LA ZUCCA: UNA TRADIZIONE ANTICA

Coltivata fin dall'antichità, la zucca ha attraversato continenti e culture, arrivando a noi con una lunga storia fatta di tradizioni

e sapori. Dall'America Centrale all'Europa, è diventata un ingrediente fondamentale della nostra cucina, adattandosi a ogni territorio e regalando piatti diversi a seconda della varietà e della creatività di chi la prepara. È sorprendente pensare come la zucca, con le sue molteplici forme e colori, continui ancora oggi a rappresentare un simbolo della stagione autunnale.

NUTRIMENTO E SALUTE IN UN SOLO ORTAGGIO

Oltre al gusto, la zucca si distingue per le sue proprietà benefiche. Ricca di vitamine e antiossidanti, è un alleato prezioso per il nostro benessere. È povera di calorie ma ricca di sostanze nutritive, il che la rende ideale per chi vuole seguire una dieta sana senza rinunciare al piacere del palato. Le sue fibre aiutano la digestione, mentre la sua dolcezza naturale la rende perfetta sia per piatti salati che dolci.

Questo mese, dedicheremo ampio spazio alla zucca con ricette che ne esaltano la versatilità e la capacità di trasformarsi in piatti straordinari. Dalle preparazioni più semplici, che ne valorizzano la purezza, alle ricette più elaborate, che combinano sapori inaspettati.





Cibo di Stagione: Ottobre in tavola	12
Diario di Cucina di <i>Cristina Todaro</i>	16
Pianeta Pizza	20
Diario di Cucina di <i>Fausto Ferrante</i>	30
Ciociaria in arte di <i>Bianca Maria Valeri</i>	32
Brownies alla Zucca di <i>Pasticceria Aurora</i>	36
Come alimentarsi di <i>Alessia Feola</i>	38
Pianeta Birra di <i>Alessia Mirone</i>	42
Liquoreria Sarandrea: Cocktail d'Autunno	46
In salute del <i>Dott Antonio Colasanti</i>	48
Mondo Olio: Novolio di <i>Alfredo Cetrone</i>	50
Il vino secondo me di <i>Sara Sepahi</i>	54
Giuseppe Pinto, L'eccellenza dell'arte bianca della <i>Redazione</i>	62
Anima Verde di <i>Stefania Pelosio</i>	66
Il gigante che trema di <i>Livia Gualtieri</i>	68
Ferment'Action di <i>Marie Joveneau</i>	72
Guida Enogastronomica per autostoppisti di <i>Marco Sargentini</i>	74
<i>Il Percorso del Gusto</i>	76

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

Editorialisti:
Fausto Russo - Biancamaria Valeri - Livia
Gualtieri - Sara Sepahi - Alessia Mirone - Marie
Joveneau - Antonio Colasanti
Marco Sargentini - Alessia Feola

**Contattaci per informazioni
pubbлицitarie e conquista
i tuoi clienti.**
tel. 377.480.85.60
info@ciociariaecucina.it



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

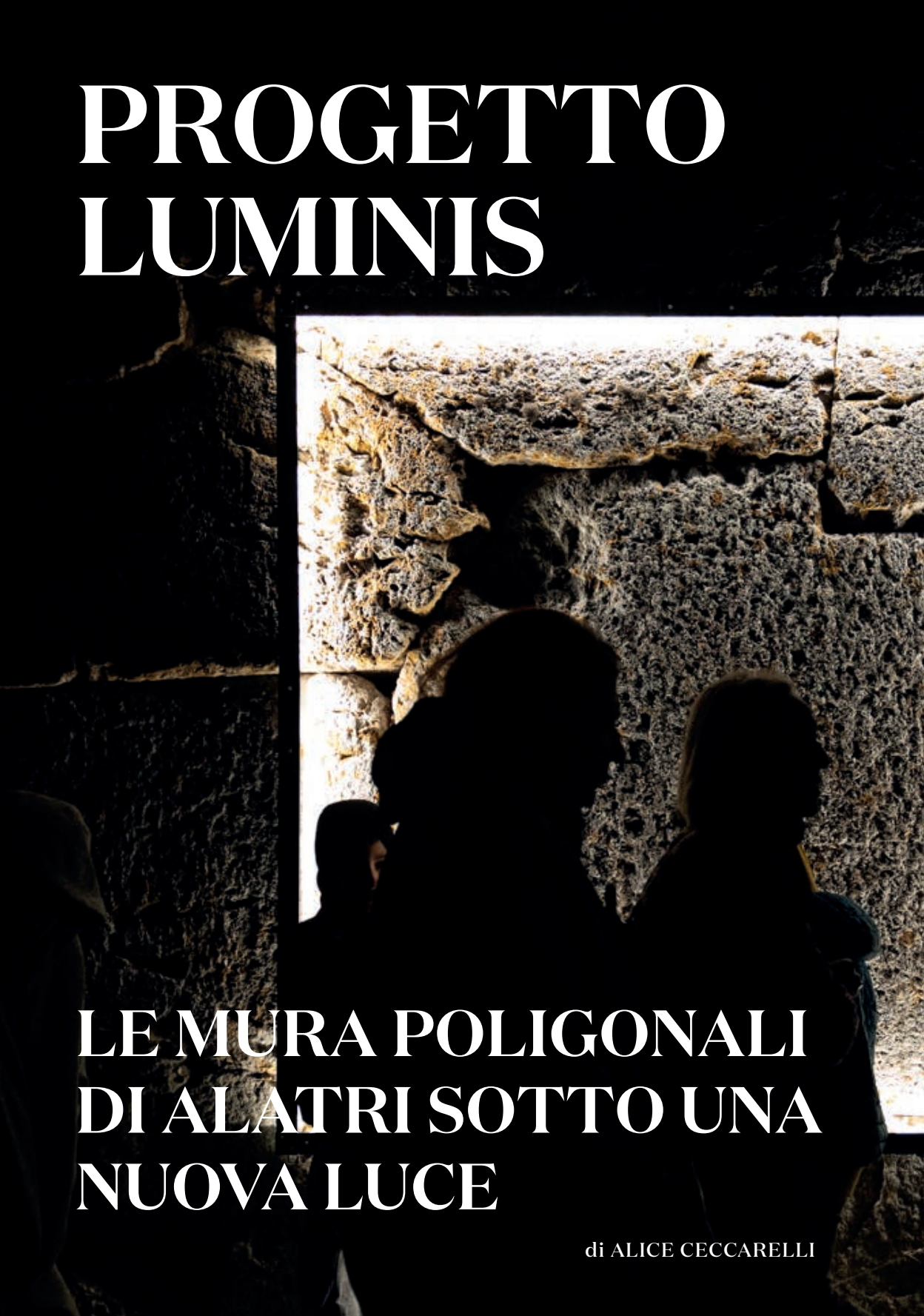


campioni Auto

concessionario
SUBARU

Via Monte Lepini, 32
FROSINONE - T. 0775.89891
www.campioniauto.it

PROGETTO LUMINIS

A photograph of a stone wall, likely part of an ancient structure, with silhouettes of people in the foreground. The wall is made of large, irregular stone blocks. The silhouettes of three people are visible in the foreground, looking towards the wall. The lighting is dramatic, with the wall being brightly lit and the foreground being dark.

LE MURA POLIGONALI
DI ALATRI SOTTO UNA
NUOVA LUCE

di ALICE CECCARELLI

I PROGETTI DELL'ARTISTA MARIO CARLO IUSI IN MOSTRA NELLA CITTÀ DI ALATRI

Dal 14 settembre al 6 ottobre 2024 ad Alatri l'Associazione Culturale Artivazione presenta il **Progetto Luminis** di Mario Carlo Iusi, a cura di Claudia Pecoraro, in collaborazione con Cittadellarte Fondazione Pistoletto ed Espronceda - Institute of Art & Culture di Barcellona, finanziato da Lazio Contemporaneo 2022, avviso pubblico promosso dalla Direzione Regionale Cultura della Regione Lazio, con il patrocinio del **Comune di Alatri** e del Comune di Albano Laziale.

Il concetto del pieno e il concetto del vuoto sono il filo conduttore per **Semen e Luminis**, i due progetti paralleli di Mario Carlo Iusi. Essi derivano da una teoria sviluppata dall'artista nel 2021: all'apice della teoria Semeion ci sono i semi di zucca, incastonati nei blocchi di cemento che accompagnano le installazioni luminose lungo le **Mura Megalitiche di Alatri** e affiancati alle opere esposte nel Chiostro di San Francesco.

Il simbolo del seme pieno è la volontà di assomigliare alla persona che si vorrebbe essere nel futuro e la sua pienezza, la vuotezza è invece, non essendo, è possibilità d'essere. Alla base della teoria ci sono quelli che Iusi definisce "oggetti semplici", come il punto, il vortice, il seme pieno, il seme vuoto, che vengono utilizzati nelle sue opere in maniera ricorrente, creando però forme artistiche sempre nuove.

Il percorso nel Chiostro si divide in due parti: la prima è composta da **Semeion**, quaranta opere realizzate durante la quarantena con penna stilografica su carta, in cui gli oggetti semplici della teoria Semeion si fondono e danno vita a nuove forme che tengono come punto cardine il seme.

Poi vi è la seconda parte, denominata ritratti, dove l'artista effigia un seme, elevando l'oggetto caricandolo di significato attraverso la teoria. La volontà è quella di elevare: è proprio questa intenzione ad essere il filo conduttore dei progetti presentati.

Il progetto Luminis vuole rinnovare lo sguardo sulle **Mura Poligonali**, della spettacolare Acropoli della

città, simbolo di potenza e ricchezza dagli Ernici ai Romani. Le cornici sono di diverse dimensioni e raggiungono un totale di 360 metri. Il soggetto principale è proprio la luce, che mette in evidenza e rivela i segni del tempo delle mura, trasformando lo spazio storico.

Mario Carlo Lusi nasce nel 1995 ad Alatri. Si forma frequentando la facoltà di filosofia della Sapienza di Roma dove si laurea con una tesi in filosofia analitica ed estetica sul concetto dell'immaginazione intesa come fondamento teorico della possibilità della realizzazione di un'opera d'arte. Nel maggio del 2014, le espone le sue prime opere presso il Palazzo Conti Gentili di

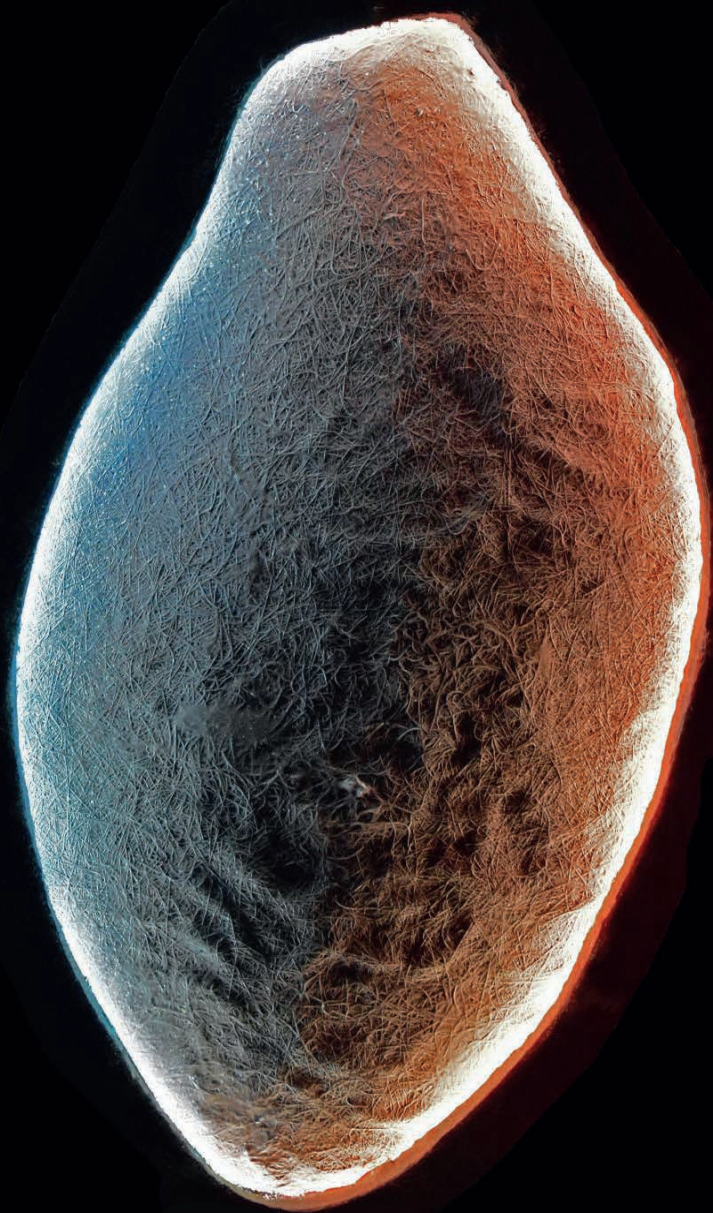
Alatri.

Due anni dopo presenta la Serie Interconnessioni in cui esplora il rapporto dinamico tra l'opera d'arte e l'osservatore.

Le opere, realizzate con spatole e colori acrilici, sono presentate con una cornice luminosa che permette agli osservatori di interagire con l'opera, modificandone l'aspetto tramite l'uso della luce. Il concetto di "interconnessione" è uno dei tratti distintivi delle opere di Lusi.

Nel 2018, prende avvio la collaborazione con la galleria "La Nuvola", di Via Margutta a Roma e parallelamente inizia a lavorare alla teoria "Semeion".





CIBO DI STAGIONE: OTTOBRE IN TAVOLA

Con l'arrivo di ottobre, l'autunno entra nel vivo, e con esso la tavola si arricchisce di sapori intensi e prodotti che riflettono i colori caldi di questa stagione. Tra tutti, la zucca si impone come la vera regina del mese: versatile, ricca di nutrienti e capace di trasformarsi in mille ricette deliziose. Ma ottobre ci regala anche una varietà di altri ortaggi, frutti e pesci che meritano un posto d'onore nella nostra alimentazione. Scopriamo insieme il meglio di questo mese.



LA ZUCCA: PROTAGONISTA D'OTTOBRE

Con il suo arancione intenso e il sapore dolce e vellutato, la **zucca** è l'ortaggio perfetto per riscaldare le nostre giornate autunnali. Grazie alla sua versatilità in cucina, può essere usata per preparare piatti che spaziano dal dolce al salato: vellutate, risotti, torte e addirittura paste ripiene. Ma non è solo un alimento gustoso; la zucca è anche ricca di **betacarotene**, un potente antiossidante che

aiuta a proteggere la pelle e la vista, oltre a fornire un apporto calorico ridotto, il che la rende perfetta anche per chi desidera mantenere la linea.

Un piatto iconico di questo periodo? Il **risotto alla zucca**, perfetto per esaltare il gusto dolce di questo ortaggio, magari arricchito con un formaggio saporito come il pecorino o la stracciatella.



VERDURE DI OTTOBRE: IL CUORE VERDE DELL'AUTUNNO

Oltre alla zucca, ottobre ci regala altri frutti e ortaggi che rappresentano il cuore dell'autunno.

- **Le castagne:** Simbolo dell'autunno, le castagne sono ideali per preparare dolci o per essere gustate semplicemente arrostiti. Ricche di carboidrati complessi, forniscono energia e sono perfette per chi pratica attività fisica. Il loro sapore ricco si abbina magnificamente a piatti salati, come zuppe o arrosti.
- **Il melograno:** Con i suoi chicchi rubini, il melograno è una fonte preziosa di vitamina C e antiossidanti. Può essere utilizzato in

insalate, per aggiungere una nota croccante e dolce, o per decorare piatti a base di carne o pesce, esaltandone i sapori.

Tra le **verdure autunnali**, ottobre è il mese in cui cavolfiori, broccoli, verza e bietole cominciano a trovare spazio sulle nostre tavole. Questi ortaggi sono ricchi di vitamine e minerali, e grazie alle loro proprietà depurative, aiutano a mantenere il corpo in salute.

- **Broccoli e cavolfiori:** Perfetti per accompagnare piatti principali o da gustare al vapore, sono una fonte eccellente di vitamina C e fibre. Possono essere trasformati in zuppe, contorni o

piatti unici, come gratin e sformati.

- **Verza e bietole:** Queste verdure a foglia verde sono un ottimo modo per arricchire zuppe, minestre e piatti sostanziosi. La

verza, in particolare, è molto utilizzata nella cucina tradizionale italiana, soprattutto nelle regioni settentrionali, dove si presta a preparazioni rustiche come la cassoeula.

FRUTTA DI OTTOBRE: SAPORI INTENSI E NUTRIENTI



La frutta di ottobre porta con sé note dolci e intense, perfette per iniziare a creare piatti più calorici e comfort food per le giornate più fresche.

- **Uva:** Anche se verso la fine della stagione, l'uva continua ad arricchire le tavole di ottobre. È ideale come spuntino, ma anche per arricchire piatti più elaborati, come arrosti di carne.
- **Mele e Pere:** Le mele e le pere sono protagoniste indiscusse di questo periodo. Si prestano benissimo a essere gustate crude o cotte, magari in una bella crostata autunnale o in torte rustiche da colazione.
- **Cachi:** Il cachi è un frutto tipico di ottobre, dolce e cremoso, che può essere gustato da solo o in abbinamento a yogurt e dolci al cucchiaio. Ricco di vitamine e fibre, è un alleato prezioso per il benessere intestinale.

IL PESCE DI STAGIONE: FRESCHEZZA E SOSTENIBILITÀ

Anche il pesce ha una sua stagionalità, legata principalmente ai periodi di riproduzione delle specie marine. Mangiare pesce di stagione non è solo una scelta gastronomica, ma

anche un gesto importante per preservare gli ecosistemi marini. In ottobre, possiamo gustare alcune delle specie più fresche e sostenibili.

- **Sgombro:** Ricco di omega-3, lo sgombro è perfetto grigliato o al forno. Il suo sapore deciso lo rende ideale anche per piatti più elaborati, come marinature o preparazioni a base di erbe aromatiche.
- **Orata e Branzino:** Questi due pesci dalle carni bianche e delicate sono perfetti per preparazioni semplici come al forno o alla griglia. Sono una scelta eccellente per chi desidera mantenere una dieta leggera ma nutriente.
- **Sardine e acciughe:** Pesci azzurri ricchi di grassi sani e omega-3, le sardine e le acciughe sono ideali per preparazioni semplici e veloci, come fritte o marinate.



UN INVITO A SCEGLIERE LA STAGIONALITÀ

Ottobre è un mese ricco di sapori che invita a riscoprire il legame con la natura e a scegliere prodotti di stagione. Non si tratta solo di mangiare meglio, ma di fare scelte che rispettano il nostro corpo e il pianeta. Optare per alimenti stagionali significa godere del gusto autentico, dei nutrienti al massimo del loro potenziale e contribuire a una filiera alimentare più sostenibile.

Esplora la versatilità della zucca, lasciati conquistare dalla dolcezza del melograno e delle castagne, e scopri quanto può essere gratificante cucinare con ingredienti freschi e di stagione.

La tavola di ottobre ti aspetta con una varietà di piatti che uniscono gusto e benessere, per celebrare l'autunno nel suo pieno splendore.



Fusillone alla zucca e alici con odore di liquirizia

di CRISTINA TODARO

INGREDIENTI

• 320 g di fusilloni • 500 g di zucca Mantovana cruda • 500 g di alici fresche • Qualche aghetto di rosmarino • Olio extravergine di oliva q.b. • Sale e pepe q.b. • Farina q.b. • Olio di semi q.b. per friggere • Una punta di cucchiaino di polvere di liquirizia pura

PREPARAZIONE

Elimina la buccia e i semi dalla zucca, poi tagliala a cubetti. Posiziona i cubetti su una placca da forno rivestita con carta forno, condisci con un filo di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e pepe. Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per 20-25 minuti, fino a quando la zucca sarà tenera.

Nel frattempo, pulisci le alici rimuovendo viscere, testa e lisce. Sciacquale abbondantemente con acqua fredda e asciugale delicatamente. Tagliane una parte a listelli sottili, mentre le altre alici dovranno essere infarinate e fritte successivamente. Trasferisci la zucca cotta in un boccale

da frullatore insieme a un filo d'olio extravergine di oliva e qualche aghetto di rosmarino. Frulla il tutto fino a ottenere una crema densa e liscia.

Cuoci i fusilloni in abbondante acqua salata. Scola la pasta due minuti prima del termine della cottura indicato sulla confezione, in modo che rimanga al dente.

Infarina le alici rimaste intere e friggile in olio di semi ben caldo fino a renderle croccanti e dorate. Scolale su carta assorbente e mettile da parte.

In una padella capiente, unisci i fusilloni con i listelli di alici e la crema di zucca. Manteca il tutto a fuoco medio per due minuti, fino a quando la pasta sarà ben amalgamata con la crema.

Impiatta i fusilloni con la crema di zucca e le alici tagliate, completando ogni piatto con le alici fritte e una spolverata leggerissima di polvere di liquirizia, che darà un tocco aromatico sorprendente.



Filetto di maiale con zucca mantovana e speck

di CRISTINA TODARO

INGREDIENTI

• 400 g di filetto di maiale • Olio extravergine d'oliva • 100 ml di latte • 2 cucchiai di miele di castagno • 300 g di zucca mantovana fresca • Un rametto di rosmarino • 2 cucchiai di panko (o pangrattato) • 100 g di granella di nocciole tostate • 4 fette di speck

PREPARAZIONE

Cottura del filetto: In una casseruola alta, rosolate il filetto di maiale con olio extravergine d'oliva. Aggiungete il latte, abbassate la fiamma e cuocete per 45-50 minuti (se avete una sonda, la temperatura al cuore deve raggiungere i 60°C).

Preparazione della zucca: Sbucciate e tagliate la zucca in due modi. Per la crema, riducetela a tocchetti, condite con olio, sale e pepe, e cuocete in forno a 180°C ventilato per 20-25 minuti. Per la decorazione, tagliate a fette sottili la zucca, condite con olio, sale e panko, e cuocete nello stesso forno.

Speck croccante: Disponete le fette di speck su una placca e cuocete in forno a 180°C per 10-15 minuti, finché non diventano croccanti.

Crema di zucca: Frullate i tocchetti di zucca con qualche aghetto di rosmarino, un cucchiaio di olio e un po' del fondo di cottura del maiale, fino a ottenere una crema densa.

Miele e nocciole: Una volta cotto, scolate il filetto, spennellatelo con il miele di castagno e rotolatelo nella granella di nocciole.

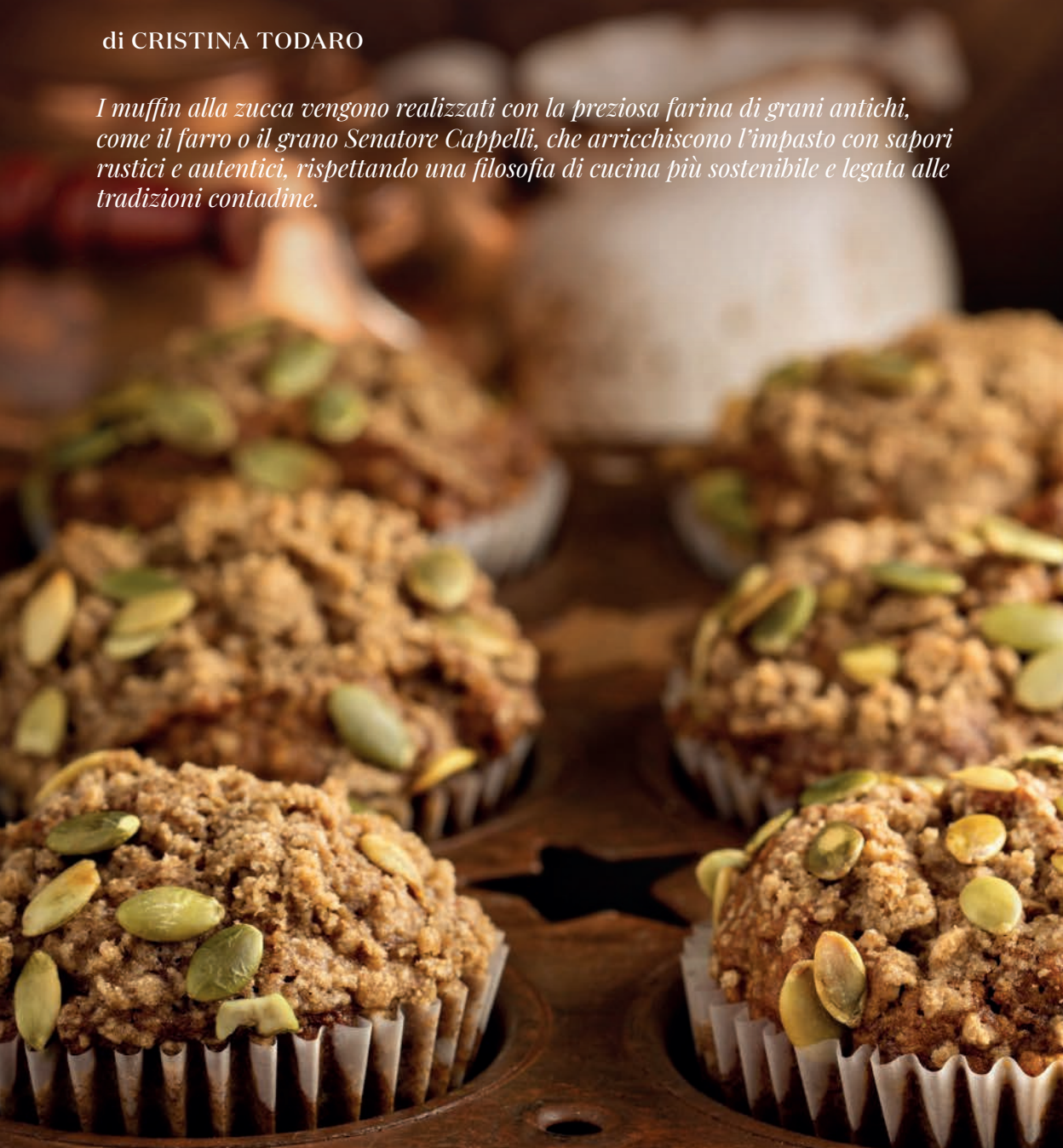
Impiattamento: Tagliate il filetto a fette e impiattatelo insieme alla crema di zucca, alle fette di zucca croccanti e allo speck. Guarnite a piacere.

Un piatto autunnale che celebra la zucca mantovana e i sapori intensi della stagione. Buon appetito!

Muffin alla zucca con semi di zucca e farina di grano antico

di CRISTINA TODARO

I muffin alla zucca vengono realizzati con la preziosa farina di grani antichi, come il farro o il grano Senatore Cappelli, che arricchiscono l'impasto con sapori rustici e autentici, rispettando una filosofia di cucina più sostenibile e legata alle tradizioni contadine.



INGREDIENTI PER 6/8 MUFFIN

- 300 g di polpa di zucca cotta (al forno o al vapore)
- 200 g di farina di farro (o farina di grano Senatore Cappelli)
- 130 g di zucchero di canna
- 100 g burro fuso
- 2 uova
- 1 bustina di lievito per dolci (16 g)
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia (opzionale)
- 50 g di semi di zucca (per la decorazione)
- 70 ml di latte (aggiustabile a seconda della consistenza)
- L'impasto non deve risultare troppo denso

PREPARAZIONE

Preparazione della zucca: Inizia cuocendo la polpa della zucca. Puoi cuocerla in forno per 20-25 minuti a 180°C o al vapore fino a quando sarà morbida. Poi schiaccia fino a ottenere una purea liscia e lascia raffreddare.

Preparazione dell'impasto: In una ciotola grande, mescola insieme la farina, lo zucchero di canna, il lievito, la cannella e il sale. In una ciotola a parte, sbatti le uova e aggiungi l'olio, l'estratto di vaniglia e la purea di zucca raffreddata. Incorpora anche il latte per ammorbidire l'impasto.

Unione degli ingredienti: Versa gradualmente il composto di ingredienti umidi in quello secco, mescolando delicatamente con una spatola fino a ottenere un impasto omogeneo, senza grumi. Se il composto è troppo denso, aggiungi un po' di latte.

Riempimento dei pirottini: Prepara una teglia per muffin con i pirottini di carta e riempi ciascun pirottino fino a 2/3 con l'impasto. Decora la superficie con i semi di zucca.

Cottura: Cuoci in forno preriscaldato a 180°C per circa 20-25 minuti, o fino a quando i muffin saranno dorati e uno stecchino inserito al centro uscirà pulito.

Finitura: Lascia raffreddare i muffin su una gratella e servili tiepidi o a temperatura ambiente.

SUGGERIMENTO

Questi muffin sono perfetti per una colazione autunnale o una merenda, magari accompagnati da un tè speziato. I semi di zucca tostati in superficie donano croccantezza e un piacevole contrasto con la morbidezza dell'impasto alla zucca.

GIUDITTA II: L'ARTE DI KLIMT DIVENTA PIZZA

L'autunno è la stagione in cui la natura si trasforma, tingendo il mondo di colori caldi e avvolgenti. Questo cambiamento non solo si riflette nei paesaggi che ci circondano, ma anche nel modo in cui scegliamo di gustare il cibo.

Da Luppolo&Farina la passione per la gastronomia si fonde con l'arte in un capolavoro culinario unico: la pizza Giuditta II, un omaggio a Gustav Klimt. Realizzata con amore e maestria da Simone Taglienti, questa pizza è molto più di una semplice preparazione: è un tributo al potere della bellezza e della creatività, dove ogni ingrediente racconta una storia, proprio come un dettaglio in un quadro di Klimt.

Giuditta II, ispirata alla famosa opera del maestro austriaco, rappresenta una vera esplosione di sapori autunnali. Come in un dipinto, ogni elemento è accuratamente selezionato e disposto con armonia, creando un equilibrio perfetto tra dolcezza, sapidità e delicatezza. La crema di zucca, simbolo della stagione, stende una base vellutata, mentre il fiordilatte locale, scelto per la sua freschezza e genuinità, conferisce alla pizza una morbidezza irresistibile.

Ma è al termine della cottura che questa creazione si trasforma in un'opera d'arte.

L'aggiunta di mortadella DOP Bonfatti di Bologna, con il suo sapore intenso e profumato, e la cremosa burrata di Andria IGP arricchiscono la pizza di una cremosità sorprendente. A completare l'ensemble, le scaglie di parmigiano di vacche rosse stagionato 30 mesi, che con il loro carattere deciso si bilanciano perfettamente con la dolcezza della glassa di aceto balsamico di Modena e il tocco dolce e acidulo del pomodoro corbarino candito.

E come in ogni quadro di Klimt, dove dettagli nascosti emergono alla luce, sulla pizza compaiono fiori eduli e basilico fresco, che donano non solo colore, ma anche freschezza e profumo, rendendo ogni boccone un viaggio sensoriale. Il tutto è sublimato da un giro di olio monocoltivar itrana di Alfredo Cetrone, che avvolge la creazione con la sua nota fruttata e leggermente piccante.

Simone Taglienti ha curato ogni aspetto di questo piatto, proprio come Klimt curava ogni dettaglio delle sue opere, per creare un'esperienza che unisce l'arte e la cucina, l'estetica e il sapore. Luppolo&Farina ha saputo cogliere l'essenza del momento autunnale, creando una pizza che è al contempo un omaggio all'arte, alla stagionalità e alla tradizione.





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

ESPLORA LA CIOCIARIA D'AUTUNNO: IL TREKKING IDEALE TRA NATURA E STORIA

REDAZIONE TURISMO



L'autunno in Ciociaria è un invito a scoprire la bellezza nascosta di questa terra antica e affascinante, dove il paesaggio si veste di colori caldi e intensi. Le montagne della provincia di Frosinone, tra cui i Monti Ernici, i Monti Lepini e le vette che circondano la Valle di Comino, offrono scenari mozzafiato che, con l'arrivo della nuova stagione, diventano ancor più spettacolari. Camminare in questi luoghi in autunno non è solo un piacere per gli occhi, ma un'opportunità per immergersi nella storia, nella cultura e nella natura incontaminata di un territorio che custodisce antiche tradizioni e una biodiversità unica.

Confinante con il Lazio, l'Abruzzo e il Molise, questa regione è conosciuta per i suoi paesaggi montani imponenti, le dolci colline, i borghi medievali e le riserve naturali. In autunno, il trekking in Ciociaria diventa un'esperienza di connessione profonda con la natura e la storia, dove ogni passo è un incontro con la bellezza e la tranquillità di una terra ancora autentica e genuina.



IL FASCINO NASCOSTO DELLE MONTAGNE CIOCIARE

I Monti Ernici

Questa catena montuosa si estende lungo il confine tra Lazio e Abruzzo e offre scenari di rara bellezza. I sentieri che attraversano i Monti Ernici non sono solo impegnativi dal punto di vista escursionistico, ma sono anche intrisi di storia e spiritualità. Uno dei percorsi più suggestivi è quello che porta all'Eremo di

Sant'Agnello, un rifugio spirituale immerso nel verde, che offre un panorama unico sulla Valle del Sacco. La vetta del Monte Viglio (2.156 metri), la più alta di questa catena, rappresenta una delle mete escursionistiche più ambite: da qui è possibile ammirare una vista a 360 gradi che spazia fino al Mar Tirreno. I Monti Ernici offrono sentieri per tutti i livelli di difficoltà, dai camminatori occasionali agli escursionisti

esperti.

Tra i borghi che costellano i Monti Ernici, spicca **Alatri**, con le sue maestose mura megalitiche che raccontano di antiche civiltà, e **Veroli**, che incanta con il suo centro storico medievale e il suggestivo **Monastero di Sant'Erasmo**, meta ideale per una pausa rigenerante durante un'escursione.

I Monti Lepini

A sud-est della provincia di Frosinone si estendono i Monti Lepini, noti per la loro

natura selvaggia e incontaminata. Qui, i sentieri attraversano foreste di faggi e le aspre cime rocciose che regalano panorami mozzafiato sulla Ciociaria. Tra i percorsi più amati c'è quello che conduce al **Monte Gemma** (1.459 metri), una delle vette più alte dei Lepini nella zona ciociara, da cui si gode una vista spettacolare sulla pianura pontina e il mar Tirreno in lontananza. Le passeggiate sui Monti Lepini permettono di esplorare paesaggi montani meno conosciuti ma altrettanto suggestivi, immersi nella tranquillità e lontani dai flussi turistici.



Le montagne del nord: da Piglio a Filettino

A nord della provincia di Frosinone, si innalzano altre vette che offrono itinerari spettacolari per gli amanti del trekking. L'area di Piglio, con il suo maestoso Monte Scalambra, è un'ottima destinazione per escursioni panoramiche. Da qui, i sentieri conducono verso cime che offrono vedute impressionanti, spaziando dalla Valle del Sacco fino al confine con l'Abruzzo. Piglio è



anche famoso per il suo vino Cesanese, una tappa imperdibile per i trekker appassionati di enogastronomia.

Proseguendo verso nord-est, l'area che circonda Filettino e Trevi nel Lazio è perfetta per gli amanti del trekking che vogliono esplorare un territorio più selvaggio. Qui si trova il Monte Cotento (2.015 metri), una delle cime più alte dell'area, che offre sentieri per escursionisti esperti alla ricerca di una sfida. Le cime di queste montagne regalano vedute incredibili sul Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. Lungo questi sentieri, la natura regna sovrana, con boschi di faggi e pini che ospitano una varietà di fauna selvatica, come cervi e cinghiali.

Infine, la Valle di Comino chiude idealmente il discorso montano con i rilievi che la circondano. Qui, i Monti della Meta, con cime come il Monte Meta e il Monte Forcellone, segnano il confine naturale con l'Abruzzo e il Molise, offrendo scenari mozzafiato per gli appassionati di trekking. I percorsi qui sono impegnativi, ma la fatica viene ripagata da vedute che spaziano fino al Parco Nazionale d'Abruzzo, dove la natura si mostra in tutta la sua bellezza e varietà.

La magia delle valli e dei laghi: dove natura e storia si incontrano

Oltre alle montagne, la Ciociaria offre anche splendide valli e laghi, che rappresentano mete ideali per chi cerca escursioni più tranquille ma altrettanto affascinanti. La Valle di Comino, situata ai piedi del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise, è una delle aree più ricche di biodiversità della provincia di Frosinone. Questo territorio bucolico, dove si alternano prati, vigneti e boschi, è perfetto per trekking rilassanti, che conducono attraverso borghi storici come San Donato Val di Comino, Picinisco e Alvito. Qui, è facile incontrare contadini e allevatori che vivono ancora seguendo antiche tradizioni, offrendo ai visitatori uno scorcio autentico della vita rurale ciociara.

Uno dei gioielli naturali della provincia è il Lago di Posta Fibreno, una riserva naturale di straordinaria bellezza. Le sue acque cristalline, abitate da numerose specie

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

NOTE SELVATICHE
DI GENZIANA



WWW.DFGOCCE.COM

di uccelli acquatici, offrono uno scenario idilliaco per una giornata di trekking lungo le sue sponde. Le escursioni organizzate dall'associazione **Naturaloci** combinano la bellezza del trekking con l'emozione dell'esplorazione in canoa, un'esperienza che permette di vivere il lago da una prospettiva unica.

Un trekking ricco di storia: sulle tracce della Seconda Guerra Mondiale

La Ciociaria è una terra che racconta anche importanti episodi storici, soprattutto legati alla Seconda Guerra Mondiale. Molti dei percorsi escursionistici attraversano territori che furono teatro di battaglie e operazioni belliche, offrendo una connessione profonda tra natura e storia.

Uno degli itinerari più significativi è quello che si snoda attraverso i **Monti Aurunci** e conduce al **Santuario della Madonna della Civita**, luogo di pellegrinaggio e simbolo di resistenza durante il conflitto.

La zona di **Piglio** con il **Monte Scalambra** è un'altra area ricca di storia, con sentieri che permettono di esplorare non solo la bellezza del paesaggio, ma anche i ricordi dei tempi difficili della guerra. Qui, il trekking diventa un'occasione per riflettere sulla resilienza di un popolo che ha saputo risollevarsi dalle avversità.

Associazioni che fanno la differenza: l'anima del trekking in Ciociaria

Uno degli aspetti più preziosi del trekking in Ciociaria è la presenza di numerose



associazioni specializzate che rendono ogni escursione un'esperienza unica. Citandone alcune, oltre a Naturaloci che abbiamo già citato, troviamo: Itinarrando - L'arte di camminare raccontando è una di queste: con sede a Frosinone, organizza escursioni che non solo permettono di scoprire i paesaggi mozzafiato del territorio, ma raccontano anche la storia, la cultura e le tradizioni che caratterizzano ogni sentiero. La Mia Compagnia offre escursioni che permettono di scoprire la biodiversità del territorio. Per chi, invece, cerca un approccio diverso al trekking, il Nordic Walking Frosinone Tullio Bommattei promuove la camminata nordica, un'attività fisica che combina sport e scoperta del territorio.

Trekking in Ciociaria: l'invito a scoprire una terra unica

Esplorare la Ciociaria attraverso i suoi sentieri significa scoprire un territorio che affascina con la sua autenticità, dove ogni angolo nasconde una storia e ogni paesaggio offre un'emozione diversa. Dal silenzio delle montagne ai colori delle valli, dai borghi sospesi nel tempo alle acque cristalline dei laghi, il trekking in provincia di Frosinone è un viaggio che tocca l'anima e invita a rallentare il passo per assaporare

ogni istante. Che tu sia un escursionista esperto o un principiante, la Ciociaria ha qualcosa di speciale da offrirti. Non ti resta che allacciare gli scarponi e iniziare la tua avventura.





Centro storico di Patrica

Flan di zucca "Delica" su fonduta di pecorino e seppia arrosto

di FAUSTO FERRANTE



Questo flan rappresenta un raffinato equilibrio di consistenze e sapori, celebrando la zucca Delica, una delle regine dell'autunno. La dolcezza della zucca si sposa perfettamente con la fonduta di pecorino, che regala al piatto una profondità sapida, mentre la seppia arrosto aggiunge un tocco di mare che sorprende il palato. L'aroma delle erbe fresche e la croccantezza delle lamelle di mandorle tostate completano un piatto che gioca con i contrasti, rendendolo perfetto per le tavole autunnali.

PREPARAZIONE

Cottura della zucca: Cuoci la zucca Delica al vapore per circa 30 minuti, fino a quando sarà morbida.

Preparazione del flan: In una padella, fai imbiondire lo scalogno tritato con un filo di olio extravergine di oliva. Aggiungi la zucca cotta e lascia rosolare per qualche minuto. Versa il latte e continua la cottura finché il composto non diventa cremoso. Aggiusta di sale. Trasferisci il composto in un frullatore, aggiungi le uova e frulla fino a ottenere una vellutata omogenea.

Cottura del flan: Versa il composto in quattro stampi da flan precedentemente imburrati. Cuoci a bagnomaria in forno preriscaldato a 165°C per circa 30 minuti. Una volta cotti, sforna i flan e lasciali raffreddare.

Preparazione della fonduta di pecorino: Scalda il latte in un pentolino e aggiungi il pecorino grattugiato. Frulla il tutto con un mixer a immersione per ottenere una fonduta liscia. Aggiungi la xantana per regolare la densità, mescolando bene. Completa con una macinata di pepe nero.

Cottura della seppia: Scalda una piastra o una padella antiaderente con un filo d'olio extravergine di oliva. Griglia la seppia fino a quando sarà ben dorata, poi tagliala a listarelle sottili.

Assemblaggio del piatto: Quando il flan è tiepido, sformalo delicatamente e adagialo al centro del piatto, sopra uno specchio di fonduta di pecorino. Completa il flan con le listarelle di seppia grigliata, le lamelle di mandorle tostate, e guarnisci con un filo di olio extravergine di oliva e le erbe aromatiche per un tocco di freschezza e colore.

INGREDIENTI PER 4

PERSONE

320 g di zucca Delica
1 scalogno
120 ml di latte
2 uova
280 g di seppia
60 g di lamelle di mandorle tostate
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale q.b.
Erbe aromatiche a piacere (timo, origano, menta romana)

PER LA FONDUTA DI PECORINO:

250 ml di latte
150 g di pecorino grattugiato
3 g di xantana (per addensare)
Pepe nero al mulinello q.b.



Otovision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

ROTTAMAZIONE ULTIMI GIORNI

I TUOI VECCHI
OCCHIALI

Valgono fino a

500€

$E=mc^2$



FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569

S. MARIA DEI CAVALIERI GAUDENTI IN FERENTINO

La Pala dell'altare maggiore

di BIANCAMARIA VALERI

Ferentino, S. Maria dei Cavalieri Gaudenti, Autore ignoto, La natività della Vergine, pala d'altare XVIII sec., cm 248 x 147 (Scheda ICCD 4401563 - SBAS RM 133708)

Sulla La chiesa di S. Maria dei Cavalieri Gaudenti in Ferentino, di età medievale (XIII secolo), fu ricostruita alla metà del XVIII secolo, nello stesso periodo in cui si riedificarono, sempre per impulso del Vescovo Pietro Paolo Tosi (AVF, Vol. A/IV, Visita Pastorale del 1755, visita alla città di Ferentino, 10 luglio 1755-6 luglio 1756), le chiese di S. Ippolito, S. Giovanni Evangelista e S. Pancrazio in Ferentino. Entrando in chiesa, a unica navata, spicca sul presbiterio la pala d'altare che raffigura la natività della Vergine Maria.

Nella Scheda ICCD 4401563 - SBAS RM 133708 il compilatore assegna l'opera, da lui datata tra 1690 e 1710, ad un ignoto autore della Scuola del Guercino, formatosi in ambiente romano con notevoli capacità disegnative e coloristiche, non esente da influssi di diversa provenienza, come mostrano alcuni dettagli della donna voltata in primo piano, che richiamano echi di Luca Giordano.

Esaminando bene la tela, pur molto deteriorata, che ebbe un restauro nel 1965 a cura di Wladimiro Roniani, si rileva, invece, che questa è copia di un'opera di Carlo Maratta, come si evince da una incisione firmata dallo stesso Artista e realizzata a Roma tra 1640 e 1650.

Il richiamo all'opera marattiana è tratto dall'esame di un'incisione a cura dello stesso artista, come recita l'iscrizione ben leggibile in basso a sinistra: Carolus Maratus in. et fecit Romae (Scheda ICCD 12326253). Maratta, in quest'opera, dimostra ancora il forte influsso del suo maestro in Roma, Andrea Sacchi, che si richiamava

Raffaello e ai Carracci e abituava i suoi allievi al corretto e formale disegno accademico, ispirando avversione contro ogni esagerazione realistica o drammatica. In questa incisione, dove il modellato delle figure ancora è fortemente impregnato dall'arte di Raffaello, si rinvegnono quegli elementi che si svilupperanno poi nel Settecento:



Biblioteca Nazionale Universitaria di Torino, Raccolta Stampe e Disegni
Album q.III.20*, cartella VII, 117

Carlo Maratta, *Natività di Maria*, incisione (1640-1650)
Sul recto in basso a sinistra: Carolus Maratus in. et fecit Romae
(Scheda ICCD 12326253)



Parigi, Louvre, Annibale Carracci, *Nascita della Vergine*, 1605

la ricercata dolcezza, lo studiato amabile aspetto, la languida delicatezza delle figure.

Ma non si può non rilevare anche un notevole richiamo all'arte di Annibale Carracci che, nel 1605, commissionato da Cesare d'Este, dipinse una Natività di Maria, rimasta incompiuta nel suo studio e che poi, dal 1609 al 1633, fu esposta alle pareti di una delle cappelle della Basilica di Loreto. Trafugata dalle truppe napoleoniche nel 1797, fu portata a Parigi, dove ancora è conservata al Louvre.

Nella tela, conservata in S. Maria dei Cavalieri Gaudenti di Ferentino di Autore rimasto ignoto, si nota una pedissequa imitazione dell'opera marattiana, pur con qualche accenno di

personalizzazione specialmente nella parte alta della tela, dove, tolta l'architettura di sfondo, presente nella natività di Carlo Maratta, il fondale si apre in una visione paradisiaca con due puttini che scendono dal Cielo con il giglio bianco in mano, segno dell'immacolata concezione di Maria.

Questi accenni di personalizzazione si notano anche in una Natività di Maria opera di Gaetano Lapis (detto il Carraccetto, nato a Cagli, 13 agosto 1706; morto a Roma, 1° aprile 1773). Qui l'artista mantiene le architetture di sfondo e le monumentalizza ulteriormente; accentua di più la Gloria del Paradiso che sorride davanti alla nascita di Maria "Laetitia Israel"; semplifica la scena della presentazione di Maria Bambina, dando più spazio alle figure e amplificando in senso retorico il gesto di sorpresa nella donna in piedi in secondo piano. Nel pavimento sono suggerite fortemente linee prospettiche, mentre al centro viene messo in risalto un elaborato bacile. In Lapis le figure sono inserite in una scenografia sontuosa e "teatrale".

In Maratta e nell'Autore di Ferentino l'attenzione, invece, è centrata su Maria Bambina, la levatrice e le donne che partecipano attivamente all'azione; mentre una donna e S. Anna, sullo sfondo a destra, ancora si meravigliano per il miracolo della nascita di Maria.



Gaetano Lapis, Natività di Maria, (Bertolami Fine Art - Casa d'Aste s.r.l.)

“L'autunno è il dolce richiamo della natura a fermarsi, a godere delle cose semplici e genuine.”

Brownies alla zucca

Questo dolce autunnale combina la ricchezza del cioccolato fondente con la delicatezza della zucca, creando una perfetta armonia di sapori e consistenze. I brownies alla zucca uniscono il calore speziato della cannella e della noce moscata alla profondità del cacao, in un abbraccio irresistibile che richiama le giornate più fresche. La zucca, protagonista dell'autunno, conferisce un tocco cremoso e leggero a questo classico dolce al cioccolato, trasformandolo in una vera delizia di stagione.

INGREDIENTI PER 10-12 PORZIONI

- 250 g di zucchero
- 125 g di burro
- 300 g di cioccolato fondente al 70% (fuso)
- 225 g di uova (circa 4 uova grandi)
- 50 g di cacao amaro in polvere
- Un pizzico di sale

INGREDIENTI PER LA FARCITURA ALLA ZUCCA:

- 400 g di formaggio spalmabile
- 250 g di zucca (cotta in forno e frullata)
- 125 g di zucchero a velo
- 40 g di farina
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- Una spolverata di noce moscata

PREPARAZIONE

Preparazione del brownie: In una ciotola capiente, mescola 250 g di zucchero con 125 g di burro ammorbidito fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il cioccolato fondente fuso e mescola bene. Unisci le uova, una alla volta, continuando a mescolare per amalgamare. Aggiungi il cacao amaro in polvere e un pizzico di sale, mescolando fino a ottenere un impasto liscio e senza grumi.

Preparazione della farcitura alla zucca: In un'altra ciotola, lavora il formaggio spalmabile fino a renderlo cremoso. Aggiungi la zucca cotta e frullata, mescolando bene. Unisci lo zucchero a velo, la farina, la cannella e la noce moscata, continuando a mescolare fino a ottenere una crema omogenea e profumata.

Assemblaggio del dolce: Versa l'impasto al cioccolato in una teglia rettangolare (circa 30x40 cm) precedentemente foderata con carta forno. Distribuisci uniformemente la crema di zucca sopra l'impasto al cioccolato, creando uno strato liscio.

Cottura: Preriscalda il forno a 180°C e inforna i brownies per circa 40 minuti. Il dolce sarà pronto quando uno stecchino inserito nel centro uscirà leggermente umido ma non liquido.

Servire: Lascia raffreddare completamente prima di tagliare i brownies a quadrotti. Il contrasto tra la base di cioccolato e la farcitura alla zucca renderà ogni morso irresistibile. Perfetti per una merenda autunnale o come dolce di fine pasto, i brownies alla zucca sono un vero omaggio ai sapori di stagione.



dolce o salato
Aurora



*Aurora: l'arte di trasformare ingredienti semplici in dolci emozioni, dove
l'artigianalità si fonde con la tradizione per creare momenti indimenticabili*

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





LA ZUCCA: L'ORTAGGIO DELL'AUTUNNO

di ALESSIA FEOLA

Con Ortaggio autunnale per eccellenza, la zucca appartiene alla famiglia delle Cucurbitacee. Ne esistono diversi tipi a seconda della forma, del fusto, del colore, delle dimensioni e del seme. La buccia può essere di colore verde scuro, giallo, arancione o marrone chiaro. La polpa, invece, varia dal giallo ocra all'arancione intenso. Inoltre, la polpa può essere molto fibrosa e ricca di acqua o compatta o anche farinosa. E infatti, a seconda della consistenza, in cucina la zucca si presta a svariate preparazioni. Le zucche dalla polpa molto acquosa sono adatte per preparare creme e minestre; la polpa compatta è ottima per preparare risotti e torte salate; la polpa farinosa è indicata per la preparazione di gnocchi e ravioli.

Dal punto di vista nutrizionale, la zucca è un ortaggio ricco di sali minerali e vitamine, in particolare di β -carotene che viene convertito dal nostro organismo in vitamina A, che ha effetti benefici sulla vista, sulle ossa e sulla pelle. Inoltre, la polpa contiene pro-vitamina A, vitamina E e C. I semi della zucca, invece, sono ricchi di lecitina, tiroxina, fosforo e vitamine del gruppo B.

Al momento dell'acquisto, una zucca per risultare buona deve essere ben matura, non deve avere

ammaccature o macchie bianche o scure e il picciolo deve essere ben ancorato al frutto.

La zucca intera si conserva in un luogo buio e fresco, non umido, anche per più mesi. La zucca iniziata, invece, va tenuta al fresco e consumata entro pochi giorni. La fetta di zucca va avvolta nella pellicola trasparente e conservata in frigorifero.

Vellutata di Halloween

Ingredienti

- 1 bella zucca gialla di media grandezza
- 200 g di stracchino
- 50 g di latte
- olio e sale

Pulire la zucca, privandola dei semi e della buccia, lavarla e asciugarla bene dopo averla tagliata a spicchi. Farla cuocere per 30 minuti circa in forno a 220 C°. Sfnare la zucca e frullarla aggiungendo un po' di acqua e un filo di olio fino a che diventi una crema e aggiungere un pizzico di sale. Fare ammorbidire lo stracchino in un pentolino con il latte. Disporre la crema di zucca nel piatto e disegnare con lo stracchino una spirale, poi con un bastoncino tirare qualche filo dalla spirale in modo che somigli ad una ragnatela.

Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





Risotto con zucca e pecorino di Picinisco

di PAMELA LICCARDO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g di riso Carnaroli

Per il brodo vegetale

2 carote

3 coste di sedano

Pepe in grani

2 chiodi di garofano

Acqua q.b.

Per la crema di pecorino

50 g di pecorino

50 g di parmigiano reggiano

125 g di panna fresca liquida

Per la zucca

600 g di zucca delicata

Mezza cipolla

85 g di burro

Peperoncino fresco

Brodo vegetale

Pomodorini

Olio evo

Sale e pepe

Prezzemolo fresco

PREPARAZIONE

Brodo vegetale: Pulite le carote e il sedano. Mettete tutto in una pentola capiente, aggiungete i chiodi di garofano, il pepe in grani e coprite con acqua. Fate cuocere per circa 45 minuti.

Preparazione della zucca: Pulite e tagliate a cubetti la zucca, mondando anche la cipolla. In una padella aggiungete un filo d'olio, unite la cipolla e fate soffriggere leggermente a fuoco basso. Aggiungete i pomodorini, i peperoncini e la zucca, poi il burro e aggiustate di sale. Cuocete per 20 minuti, aggiungendo brodo vegetale, e frullate fino a ottenere una crema vellutata.

Crema di pecorino: Portate a ebollizione la panna fresca, quindi aggiungete il pecorino e il parmigiano. Mescolate con una frusta per far sciogliere i formaggi. Frullate per ottenere una consistenza liscia.

Cottura del riso: Tostate il riso con un po' di sale. Aggiungete gradualmente il brodo caldo, mescolando fino a cottura. A circa 6-7 minuti dalla fine, incorporate la crema di zucca. Quando il riso è pronto, lasciate riposare per 2 minuti.

Mantecatura: Aggiungete burro, un filo d'olio e parmigiano. Mantecate bene.

Impiattamento: Servite il risotto caldo, guarnendo con crema di pecorino, fette di zucca grigliate e un filo d'olio al prezzemolo. Buon appetito!



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

RINNOVA LA TUA CUCINA CON STILE E RISPARMIO!

Contattaci o vieni a trovarci nel nostro
showroom per un preventivo personalizzato

QUESTO MESE SOPRALLUOGO GRATUITO



 **ANGELO PO**

www.ristorimpianti.com

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



PIANETA BIRRA

*Le birre artigianali:
tradizione e innovazione
nel bicchiere*

di ALESSIA MIRONE





Nel nostro percorso di avvicinamento al mondo della birra artigianale, è giunto il momento di esplorare uno dei segmenti più affascinanti e in continua evoluzione. Le birre artigianali rappresentano una rinascita moderna che unisce il rispetto per la tradizione con l'innovazione dei birrai contemporanei. Ogni bicchiere racconta una storia di passione, artigianalità e territorio, e in questa puntata esploreremo cosa rende così speciali le birre artigianali e come stanno conquistando il cuore di tanti appassionati.

Cosa definisce una birra artigianale?

Le birre artigianali si distinguono da quelle industriali per diversi fattori, che si riflettono sia nel processo produttivo che nel prodotto finale. Prima di tutto, una birra si può definire "artigianale" quando è prodotta da birrifici indipendenti di piccole dimensioni, che non utilizzano tecniche di produzione di massa. Ogni fase della produzione è curata nei minimi dettagli, con l'obiettivo di ottenere un prodotto unico e di alta qualità. Inoltre, le birre artigianali si caratterizzano per l'assenza di additivi, conservanti o aromi artificiali. Il risultato? Un prodotto che riflette pienamente la purezza degli ingredienti utilizzati. In questo mondo, il birraio è un artigiano vero e proprio, che sperimenta con luppoli, malti e lieviti per creare

birre dal carattere distintivo, sempre diverse e sorprendenti.

Innovazione e diversità di stili

Le birre artigianali si caratterizzano per la loro varietà di stili e sapori, permettendo ai birrai di sperimentare con ingredienti locali, come frutta, spezie e luppoli particolari. Da birre dal forte carattere luppolato come le IPA, fino alle più corpose e maltate Stout, ogni stile rappresenta un viaggio sensoriale diverso. Non mancano le birre più delicate, come le Saison o le Blonde Ale, che giocano su note fresche e aromatiche, ideali per le stagioni calde.

Le birre trappiste: tradizione e spiritualità nel bicchiere

In questo mondo di eccellenza artigianale, non possiamo dimenticare le birre trappiste, considerate tra le migliori al mondo. Prodotte nelle abbazie dai monaci trappisti seguendo rigorose regole, queste birre sono un perfetto equilibrio tra tradizione, artigianalità e spiritualità. I monaci producono queste birre utilizzando ricette secolari e ingredienti naturali, rispettando il motto "ora et labora" che unisce lavoro e preghiera.

Gli stili di birra trappista più noti includono la Dubbel, una birra scura con note di malto e



caramello, e la Tripel, chiara e caratterizzata da toni fruttati e speziati. Queste birre sono note per la loro complessità e il loro legame profondo con il territorio e con la tradizione monastica. Solo poche abbazie nel mondo possono fregiarsi del titolo di autentica birra trappista, e la maggior parte di queste si trova in Belgio.

Il legame con il territorio

La forza delle birre artigianali, comprese le trappiste, risiede anche nel loro forte legame con il territorio. Molti birrifici scelgono di utilizzare ingredienti locali, rendendo ogni birra un riflesso unico della cultura e delle risorse del luogo in cui viene prodotta. In Italia, questo fenomeno è in continua crescita, con microbirrifici che sperimentano luppoli locali e ingredienti autoctoni per dare vita a birre dal carattere distintivo.

Perché le birre artigianali stanno crescendo

Negli ultimi anni, l'interesse per le birre artigianali è cresciuto esponenzialmente, alimentato dalla ricerca di qualità, autenticità e unicità. I consumatori vogliono qualcosa di diverso, qualcosa che racconti una storia, e le birre artigianali offrono proprio questo. Ogni bottiglia è una piccola opera d'arte, che cambia da un lotto all'altro, riflettendo l'anima del birraio e le caratteristiche degli ingredienti utilizzati. Le birre artigianali sono un mondo in continua evoluzione, dove tradizione e innovazione si

incontrano. Che si tratti delle birre sperimentali dei birrifici contemporanei o delle classiche trappiste belghe, ogni bicchiere è un viaggio che unisce passione, storia e qualità. Continuate a esplorare il mondo delle birre artigianali, assaporando ogni singolo sorso come una scoperta.

Nella prossima e ultima puntata, ci addentreremo negli abbinamenti gastronomici perfetti per esaltare al meglio queste straordinarie birre.





VIA ALESSANDRO CIAMARRA 213
FROSINONE
0775 188 7327





COCKTAIL D'AUTUNNO

della REDAZIONE

L'Amaro al Castagno del Liquorificio Sarandrea è una vera celebrazione dell'autunno e dei suoi sapori più autentici. Questo amaro, nato dall'incontro tra il frutto del castagno e una selezione di erbe e radici locali, racchiude tutta la ricchezza del territorio di Colleparado. Le note dolci e terrose della castagna si fondono con un amaro elegante, creando un equilibrio perfetto che evoca il calore delle serate autunnali.

Ogni sorso racconta la storia di antiche tradizioni erboristiche che il Liquorificio Sarandrea custodisce con orgoglio dal 1918. La castagna, protagonista indiscussa, viene esaltata in questo liquore per le sue proprietà benefiche e per il sapore inconfondibile che caratterizza i boschi della Ciociaria in questa stagione.

L'amaro si distingue per la sua versatilità: perfetto da gustare in purezza, è anche ideale come ingrediente principale di drink che richiamano l'atmosfera autunnale. L'azienda Sarandrea, nota per la sua esperienza erboristica, continua a valorizzare il legame tra la natura e la sapienza artigianale, mantenendo alta la qualità dei suoi prodotti.

INGREDIENTI

• 50 ml di Amaro al Castagno Sarandrea • 25 ml di whisky torbato • 15 ml di sciroppo di miele • Succo di mela fresca • Ghiaccio • Ciliegia sotto spirito

PREPARAZIONE

- In un mixing glass, versa l'Amaro al Castagno, il whisky torbato, il succo di mela e lo sciroppo di miele di castagno.
- Aggiungi qualche goccia di angostura per intensificare i sapori e mescola con delicatezza.
- Filtra il tutto in un bicchiere old fashioned riempito di ghiaccio.
- Guarnisci con ciliegia sotto spirito, per donare un tocco originale al cocktail.

Servi e gusta, lasciandoti avvolgere dai profumi e sapori della stagione. Questo drink, con la sua combinazione di castagne e spezie, è perfetto per accompagnare le prime serate fresche dell'autunno, regalando calore e profondità ad ogni sorso.

“**Cocktail d'Autunno**” è un cocktail che unisce la profondità dell'Amaro al Castagno con la robustezza del whisky torbato e la dolcezza del miele di castagno, creando un equilibrio perfetto tra le note legnose e fruttate.



SARANDREA®

LIQUORERIA - ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918

Via D'Alatri, 3/b

03010 Colleparado (FR)

Tel. 0775.47012

Fax 0775.47351

info@sarandrea.it

www.sarandrea.it





ORO LIQUIDO

del Dott. ANTONIO COLASANTI

Si narra che la dea Atena e il dio del mare Poseidone si sfidarono per ottenere la sovranità sull'Attica. Zeus, in qualità di arbitro, stabilì che il vincitore sarebbe stato colui che avesse offerto il dono più bello e utile ai cittadini. Poseidone colpì il suolo con il suo tridente, facendo sgorgare un lago salato sull'Acropoli, ma Atena, con un gesto deciso, conficcò la sua lancia nel terreno, facendo nascere un olivo. Fu questo l'albero, simbolo di vita e pace, che offrì un dono prezioso: l'olio. Gli abitanti riconobbero subito il valore dell'olivo, fonte di cibo e combustibile, e scelsero Atena come loro protettrice, dando il suo nome alla città: Atene.

Da sempre l'olivo, simbolo di **pace, vita, purificazione e saggezza**, rappresenta una ricchezza per i popoli del Mediterraneo. Dai suoi frutti si ricava quell'oro liquido che oggi è alla base della cucina agroalimentare italiana: l'olio d'oliva.

I segreti di un olio di qualità

Riconoscere un olio extravergine di qualità è essenziale per godere appieno dei suoi benefici. Il colore può variare dal verde intenso al giallo dorato, ma l'importante è che l'olio sia limpido, anche se un lieve deposito sul fondo può essere indice di una lavorazione artigianale. Al gusto, deve risultare equilibrato tra amaro e piccante, caratteristiche tipiche

dei **polifenoli**, potenti antiossidanti naturali.

Un altro fattore fondamentale è il processo di produzione. L'**olio extravergine d'oliva** viene ottenuto tramite spremitura a freddo, a una temperatura che non supera i 27°C, per preservare tutte le sue proprietà organolettiche e nutrizionali. La scelta di olive raccolte a mano, al giusto grado di maturazione, e l'immediata spremitura in frantoio garantiscono un prodotto di eccellenza.

Versatilità in cucina

Oltre a essere un condimento ideale a crudo, l'olio extravergine è il protagonista in numerose ricette della tradizione italiana. Dal semplice filo d'olio su una fetta di pane casereccio, alla preparazione di sughi, marinature, o dolci soffici, come la torta all'olio d'oliva, questo prodotto è indispensabile in cucina.

Il valore per la salute

L'**olio extravergine d'oliva** è molto più di un semplice alimento: è un elisir di salute. Ricco di **polifenoli** e **vitamine** fondamentali, ha effetti protettivi contro le malattie cardiovascolari, favorisce la digestione, e svolge un'azione antiossidante. Numerosi studi hanno dimostrato che una dieta ricca di olio extravergine d'oliva riduce il rischio di sviluppare patologie croniche, migliorando la qualità della vita.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI

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



www.frantoiocerquozzi.it



NOVOLIO DI ALFREDO CETRONE

di ALFIO MIRONE



L'oro verde di Sonnino pronto a stupire

L'Azienda Agricola Alfredo Cetrone, leader nel settore dell'olio extravergine d'oliva, rappresenta un punto di riferimento per l'alta qualità. Situata a **Sonnino**, nella provincia di Latina, l'azienda si estende su 100 ettari di oliveti, con **20.000 piante** di varietà **Itrana**, una cultivar locale rinomata per il suo valore organolettico.

Il **Novolio** è il fiore all'occhiello della produzione, un olio novello che incarna l'essenza delle prime olive raccolte della stagione. La raccolta inizia a **fine settembre**, con la produzione disponibile dalla **prima decade di ottobre** fino a dicembre, o comunque fino ad esaurimento della **tiratura limitata**. Questo olio, non filtrato, è imbottigliato subito dopo la spremitura, senza passare per processi di decantazione o filtrazione, mantenendo così la sua torbida freschezza e il caratteristico colore verde smeraldo.

Le sue note aromatiche spaziano tra sentori di erba fresca, pomodoro, mandorla e carciofo, mentre il sapore complesso è caratterizzato da un equilibrio tra **amaro** e **piccante**, grazie all'elevata concentrazione di **polifenoli** e **antiossidanti**, tra cui l'oleocantale, un potente

antinfiammatorio naturale. Questo conferisce al **Novolio** proprietà benefiche che vanno oltre il gusto, rendendolo un prezioso alleato per la salute.

La disponibilità del **Novolio** è limitata ai mesi di **ottobre**, **novembre** e **dicembre**, offrendo al consumatore il piacere di assaporare un olio appena franto. Nel frattempo, Alfredo Cetrone, maestro oleologo, utilizza questo tempo per selezionare e assemblare le migliori produzioni di olio destinato alle sue rinomate etichette **In**, **De**, e **DOP Colline Pontine**.

Grazie alla **spremitura a freddo** e alla bassa acidità, il **Novolio** è perfetto per l'uso **a crudo**, dove può esaltare al meglio le sue qualità. La sua freschezza lo rende ideale per piatti semplici e raffinati, come bruschette, insalate, carpacci e grigliate, offrendo un'esperienza sensoriale unica che unisce tradizione e innovazione.

Ogni bottiglia di **Novolio** è una testimonianza dell'impegno dell'azienda Cetrone per l'eccellenza, una prelibatezza stagionale da non perdere per chi cerca la massima qualità e autenticità.

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

LA DIFFERENZA PER L'ECCELLENZA

AZIENDA AGRICOLA ALFREDO CETRONE

Via Consolare Frasso n° 5800

04010 Sonnino (LT) – ITALY

Tel. +39 0773 949008

INGREDIENTI

• 300 g di zucca • 1 peperoncino • Olio extravergine di oliva q.b. • Sale q.b. • Prezzemolo q.b. • 320 g di pennoni rigati • 200 ml di olio extravergine di oliva (per la salsa all'aglio) • 50 ml di latte • 1 spicchio di aglio (privato dell'anima) • Pane croccante (per la guarnizione)

PREPARAZIONE

Preparazione della crema di zucca:

In una padella, fai soffriggere uno spicchio d'aglio con olio extravergine di oliva e il peperoncino intero. Aggiungi la zucca tagliata a piccoli cubetti e lascia cuocere a fuoco medio per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura, regola di sale e frulla la zucca con un minipimer fino a ottenere una crema liscia e omogenea. Mantieni la crema di zucca nella padella.

Preparazione della salsa all'aglio:

In un contenitore alto, frulla 200 ml di olio extravergine di oliva, 50 ml di latte e uno spicchio di aglio privato dell'anima con un minipimer. Continua a frullare fino a ottenere una salsa cremosa e liscia.

Preparazione del pane croccante:

Taglia il pane a cubetti e tostalo in forno fino a quando sarà dorato e croccante. Prima di servire, aromatizzalo con prezzemolo tritato finemente.

Cottura della pasta:

Porta a ebollizione una pentola di acqua salata e cuoci i pennoni rigati. scola la pasta due o tre minuti prima del tempo indicato, lasciandola leggermente al dente.

Mantecatura della pasta:

Versa i pennoni nella padella con la crema di zucca e manteca la pasta a fuoco medio per un paio di minuti, mescolando bene per far amalgamare tutti gli ingredienti.

Impiattamento:

Distribuisci la pasta nei piatti e aggiungi un filo di salsa all'aglio sopra ogni porzione. Completa il piatto con il pane croccante aromatizzato al prezzemolo, che donerà un tocco di croccantezza e freschezza.



Arrabbiata di Zucca

di NAOMI SPAZIANI

Questa arrabbiata di zucca è una variante creativa e sorprendente della classica pasta all'arrabbiata, in cui la dolcezza della zucca si unisce alla piccantezza del peperoncino per creare un piatto dal sapore equilibrato e avvolgente. La crema di zucca si lega perfettamente alla pasta, mentre la salsa all'aglio e il pane croccante aromatizzato al prezzemolo aggiungono note di contrasto che rendono questo piatto autunnale ricco di carattere e sapore.

SUGGERIMENTO

Questa arrabbiata di zucca è perfetta per un pranzo autunnale, dove i sapori intensi del peperoncino e dell'aglio si bilanciano con la dolcezza cremosa della zucca. Il contrasto tra le diverse consistenze – dalla morbida crema di zucca al pane croccante – rende ogni boccone una scoperta di sapori e profumi tipicamente autunnali. Un piatto ideale da accompagnare con un vino bianco aromatico, come un Vermentino o un Pecorino.



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

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



IL GRAPPOLO CHE RACCONTA

C'è un momento, tra le vigne, in cui tutto sembra fermarsi. Un grappolo d'uva racchiuso tra le dita diventa più di una semplice forma; diventa una connessione. Ogni acino, con la sua pelle sottile e lucente, sembra sussurrare storie antiche, storie di mani che lo hanno coltivato, di sole che lo ha nutrito, di una terra che lo ha accolto.

In questa riflessione, non è solo l'uva che osserviamo, ma il senso profondo del ciclo della natura e del tempo che scorre in silenzio. Ci invita a rallentare, a osservare da vicino, a sentire il peso e la fragilità di ciò che la natura ci dona. Il grappolo diventa metafora della vita: compatto ma fragile, ogni acino rappresenta un frammento di un tutto che, insieme, crea qualcosa di straordinario.

E così, attraverso l'ampelografia, impariamo a leggere questo linguaggio segreto, a comprendere che dietro la forma di ogni frutto c'è un racconto nascosto, che aspetta solo di essere ascoltato.

di Sara Sepahi

Vi è mai capitato di tenere un grappolo di uva in mano magari appena reciso dalla vite durante una vendemmia? Se sì, siete riusciti a percepire la consistenza dei numerosi acini che concorrono a realizzarne la forma?

Se non avete avuto modo vi invito a farlo e questo è il periodo migliore perchè siamo ancora in piena vendemmia ed è ancora possibile scoprire qualche grappolo attaccato al suo tralcio.

Ebbene trovatelo, prendetelo in mano...e "fateci caso".

Fate caso alla sensazione che sentite sul vostro palmo, se di compattezza o morbidezza, fate

cilindrico, semplice o alato.

Anche le preziose bacche o acini, hanno caratteristiche molto variabili, possono essere sferici, ellittici, ovali e di forme più appuntite oppure arcuate.

Esiste una scienza che si occupa di riconoscere le varietà coltivate proprio attraverso lo studio delle caratteristiche morfologiche appena analizzate, come l'apparato fogliare, la forma dei grappoli e delle bacche.

Si chiama Ampelografia (dal greco antico ἄμπελος - àmpelos, "vite" e γραφία, graphia, "descrizione").

Una Disciplina fondamentale nell'ambito della viticoltura moderna e nella produzione del vino, e le cui applicazioni influenzano



caso al suo peso, alla grandezza e alla forma degli acini, allo spessore della loro buccia e alla forma dei pampini che sono ancora attaccati sulla vite in attesa, prossima ormai, di ricongiungersi alla terra che li attende.

Poi osservate la forma integra del grappolo e notate le linee che lo definiscono. A seconda di queste linee avremo una varietà diversificata degli stessi: un grappolo infatti può essere compatto piuttosto che spargolo a seconda della distanza tra gli acini, piramidale, conico,

direttamente le decisioni dei viticoltori e dei produttori in modi diversi.

Ma è uno strumento prezioso anche per noi perché la cultura è un bene che ci appartiene; perciò recatevi tra le vigne che sono ancora avvolte in un abbraccio di sole dove ad attendervi ci sono grappoli maturi che pervadono l'aria e accoglieteli nelle vostre mani per scoprire 'chi sono e la storia che avranno da raccontarvi'.

Risotto d'autunno: un'esplosione di sapori tra mare e terra

di Gabriele Capuano



INGREDIENTI

• 300 g di riso Carnaroli • 200 g di zucca • 100 g di stracciata di bufala • 500 g di gambero viola • Scalogno • Timo • Pepe nero • Olio extravergine di oliva • Nocciole tostate • Una noce di burro • Sedano e carota

PREPARAZIONE

Pulizia dei gamberi: sbucciate i gamberi viola, eliminando l'intestino. tagliateli grossolanamente e conditeli con sale, pepe nero e un filo d'olio extravergine di oliva. Mettete da parte.

Preparazione del brodo: pulite sedano e carota, quindi mettete in una pentola i carapaci e le bucce dei gamberi, insieme a pezzi di zucca e scalogno. Portate a bollire e cuocete per circa 30 minuti.

Preparazione della zucca: pulite la zucca e tagliatela a dadini. Metà dei cubetti verranno aggiunti al risotto crudi durante la cottura.

Cottura del riso: tostate il riso in un tegame fino a quando "inizia a cantare", cioè quando ha preso calore. Iniziate a bagnare con il brodo preparato, continuando a mescolare.

Aggiunta della zucca: a metà cottura, aggiungete i dadini di zucca cruda al risotto e continuate a cuocere, bagnando sempre con il brodo.

Mantecatura: fuori dal fuoco, mantecate con una noce di burro, olio extravergine d'oliva e foglioline di timo fresco. Lasciate riposare per qualche minuto.

Impiattamento: servite il risotto ben caldo. Completate il piatto con i gamberi crudi, la stracciata di bufala distribuita a macchie, le nocciole frantumate grossolanamente, qualche fogliolina di timo e un giro di olio extravergine d'oliva.

Un connubio perfetto di sapori e consistenze per accogliere l'autunno nel piatto. Buon appetito!



 il Borgo
Sinceramente Cucina



Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)
Info e prenotazioni: 0776.742250 - 338.1206272 - 338.7884524
e-mail: ristoranteilborgo@alice.it



Stufato di carne con zucca

di STELLA DEL MORRONE
E GIOVANNI FEDELI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 600 g di carne di manzo o vitello (spezzatino) • 400 g di zucca (tagliata a pezzi grossi) • 1 cipolla • 2 spicchi d'aglio • 2 carote • 2 coste di sedano • 200 ml di vino rosso (o bianco, a scelta) • 500 ml di brodo vegetale (o di carne) • 2 foglie di alloro • 1 rametto di rosmarino • Olio extravergine d'oliva • Sale e pepe q.b. • Prezzemolo fresco per guarnire

PREPARAZIONE

Rosolare la carne: in una casseruola capiente, scalda un filo d'olio extravergine d'oliva e fai rosolare la carne a fuoco vivo fino a quando sarà ben dorata su tutti i lati. Rimuovi la carne e tienila da parte.

Preparare il soffritto: nella stessa casseruola, aggiungi cipolla, carote e sedano tagliati a pezzetti. Fai soffriggere fino a quando diventano morbidi. Aggiungi gli spicchi d'aglio schiacciati.

Aggiungere la carne e il vino: rimetti la carne

Con l'arrivo delle giornate più fresche, cresce il desiderio di piatti che sappiano riscaldare corpo e anima. Questo stufato di carne con zucca è il perfetto esempio di comfort food autunnale. La dolcezza della zucca si fonde armoniosamente con la carne tenera, creando un piatto ricco di sapori profondi e avvolgenti.

Perfetto per una cena in famiglia o tra amici, questo stufato celebra i prodotti di stagione, utilizzando ingredienti semplici e genuini. Ideale da gustare accanto a un buon bicchiere di vino.

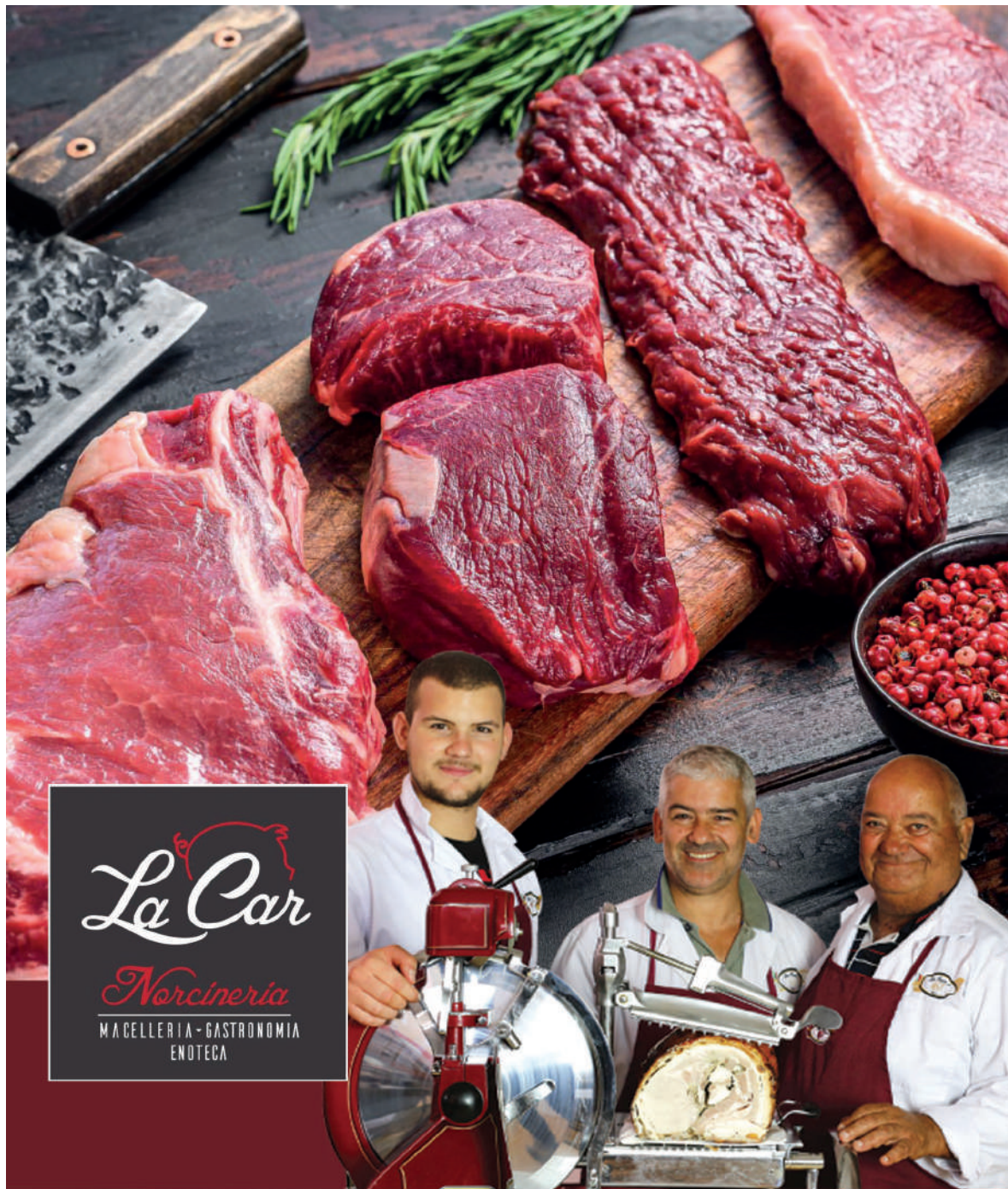
e sfuma con il vino. Lascia evaporare l'alcol. Aggiungere il brodo e gli aromi: versa il brodo, aggiungi alloro e rosmarino. Cuoci a fuoco basso per circa 1 ora.

Aggiungere la zucca: dopo 1 ora, aggiungi i pezzi di zucca e cuoci per altri 30 minuti. Regola di sale e pepe.

Servire: guarnisci con prezzemolo fresco e servi lo stufato caldo.

I consigli di Giovanni Fedeli:

Per ottenere il miglior risultato in questa ricetta, consiglio di utilizzare tagli di carne che diventano particolarmente teneri con la cottura lenta, come il muscolo di manzo o il cappello del prete. Questi tagli, ricchi di tessuti connettivi, si prestano perfettamente alla preparazione dello stufato, rilasciando sapore e diventando estremamente succosi durante la lunga cottura. Inoltre, per una variante più delicata, anche il vitello può essere un'ottima scelta, magari optando per la spalla o la polpa di vitello, che garantiscono una carne tenera e saporita.



La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it





A Fondi, l'amatriciana d'amare

di FAUSTO FERRANTE

INGREDIENTI

- 300 g di riso Carnaroli • 200 g di zucca
- 100 g di stracciata di bufala • 500 g di gambero viola • Scalogno • Timo • Pepe nero • Olio extravergine di oliva • Nocciole tostate • Una noce di burro • Sedano e carota

PER LA FONDUTA DI PECORINO

- 200 gr di latte
- 150 gr di pecorino romano grattugiato

PREPARAZIONE

Taglio il guanciale a fette e poi a listarella, lo metto in una padella senza olio e lo lascio sudare sino a renderlo croccante. In una padella a parte metto un filo d'olio e la cipolla bianca tritata, la faccio rosolare sfumo con dell'aceto rosso e una volta evaporato aggiungo la salsa di pomodoro Torpedino e la porto a cottura. Dopodiché con un mix ad immersione la emulsiono per renderla fine e vellutata. Nel frattempo calo i fusilli in acqua bollente, non appena la sua cottura risulta quasi pronta al dente li aggiungo nella salsa di pomodoro, poco prima che arriva a cottura aggiungo il guanciale, il suo grasso di risulta e manteco alla fine con una macinata di pepe nero al mulinello. In piatto, adagio sui fusilli un carpaccio di filetti di Cefalo calamita del lago di Fondi affumicato e marinato alle erbe aromatiche.

Concludo il piatto con una fonduta di pecorino ottenuta facendo scaldare il latte aggiungendo il pecorino grattugiato ed emulsionato con un mix sala di immersione.

In Abbinamento Vermentino Amyclano '23
Monti Cecubi





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



GIUSEPPE PINTO, L'ECCELLENZA DELL'ARTE BIANCA TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE

della REDAZIONE

Giuseppe Pinto, maestro pizzaiolo e fondatore della rinomata **Pizzeria DiPinto** a Ferentino, ha saputo conquistare una posizione di rilievo nel panorama della **pizza gourmet**. La sua pizzeria è diventata un vero e proprio **tempio del gusto** per chi cerca non solo la qualità, ma un'autentica esperienza sensoriale. Attraverso un menu che celebra le eccellenze **locali e nazionali**, Giuseppe porta avanti una tradizione arricchita da una ricerca costante sull'impasto e sull'uso degli ingredienti.

IMPASTO TRADIZIONALE CON UN TOCCO UNICO

L'**impasto** di Pinto, pur rispettando i dettami della **tradizione napoletana**, si distingue per una personalizzazione che lo rende unico. Soffice e leggero, con una **digeribilità** perfetta, questo impasto è il risultato di anni di studio e perfezionamento. Tra i suoi segreti vi è l'utilizzo delle **farine** del prestigioso **Mulino Polselli** di Arce, oltre a una lunga **lievitazione** che conferisce alla pizza una consistenza ineguagliabile. Ogni boccone riflette la sua profonda dedizione all'arte della pizza, esaltata dall'impiego di ingredienti di prima scelta, come la **steccata di Morolo**, selezionati salumi e formaggi locali, e l'olio extravergine d'oliva di altissima qualità.

CREAZIONI GOURMET TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE

Tra le pizze più celebri del menu, spiccano la **Montanara**, ricca di sapore, e la **Capricciosa Sbagliata**, una rivisitazione **gourmet** di un grande classico italiano. Tuttavia, la creatività di Giuseppe non si ferma alla rivisitazione della tradizione. Il suo **menu** è un viaggio attraverso combinazioni innovative, dove ingredienti ricercati si fondono

con tecniche antiche, mantenendo sempre un legame indissolubile con il **territorio**.

COLLABORAZIONE CON ALFA FORNI: LA FORMAZIONE DEI PIZZAIOLI

Un capitolo cruciale della carriera di Giuseppe è rappresentato dalla sua collaborazione con **ALFA FORNI**, azienda leader nella produzione di **forni professionali** con sede ad Anagni. In qualità di **consulente**, Pinto ha formato pizzaioli provenienti da tutto il mondo, trasmettendo loro non solo le **tecniche di cottura**, ma anche la filosofia che guida la sua arte.

CASA SANREMO: UN PALCOSCENICO NAZIONALE

Un'altra importante vetrina per il maestro pizzaiolo è stata la partecipazione a **Casa Sanremo**, durante il celebre **Festival della Canzone Italiana**. Per tre anni consecutivi, Giuseppe è stato selezionato tra i quaranta pizzaioli italiani incaricati di preparare pizze per **artisti, giornalisti e addetti ai lavori del festival**, portando la sua arte sotto i riflettori nazionali e consolidando il prestigio della Pizzeria DiPinto.

PIZZERIA DIPINTO: UN'ESPERIENZA TRA INNOVAZIONE E TRADIZIONE

Oggi, la **Pizzeria DiPinto** non è solo una tappa obbligata per gli amanti della pizza, ma un luogo dove la **tradizione** incontra l'**innovazione** in un equilibrio perfetto. Le creazioni di Giuseppe Pinto raccontano la sua terra, la Ciociaria, attraverso ingredienti di eccellenza e una maestria inconfondibile. Ogni pizza diventa così un'opera d'arte che invita a un viaggio sensoriale unico, trasformando il semplice atto del mangiare in un'esperienza culturale.

Via Casilina, 8421
Ferentino FR
Tel. 380 476 0152
dipintopizzeria.it

Qui si lavora farina

polselli
LA FARINA ITALIANA



DIPINTO
PIZZERIA

GAËLLE
PARIS

New Collection

Frosinone

Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora

Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.820015

Sora

Corso Volsi, 113
Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni
Campano

Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Ceccano

Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

Isola del Liri

Corso Roma, 23 - 25
Tel. 0776.807233

ZEDSTORE.COM

ZED



DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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



MOUSSE SPEZIATA DI CECI CON DOLCE CRUDITÀ

*Piatto senza grassi saturi e animali,
vegano etico e sostenibile*

di STEFANIA PELOSIO

In questo piatto vegano etico e sostenibile, il vero protagonista è il melograno, frutto di stagione simbolo di abbondanza e rinascita. I suoi semi croccanti e dolci arricchiscono la mousse speziata di ceci, creando un contrasto perfetto con la freschezza del finocchio. Arricchito da santoreggia e coriandolo, questo piatto, senza grassi saturi né prodotti animali, celebra la natura e il benessere. Ogni boccone porta con sé la magia dell'autunno, in un piatto che rispetta la terra e i suoi frutti preziosi.



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 200 gr. ceci biologici al vapore • 1 finocchio medio con barba • 4 cucchiaini semi melograno
- 2 cucchiaini semi sesamo crudo • 20 semi di coriandolo • 1 cucchiaino santoreggia polvere • 1 cucchiaino miso • 2+2 cucchiaini olio • 4 cucchiaini acqua

PREPARAZIONE

Tostare qualche minuto il sesamo in padella antiaderente. Cubettare il finocchio e condire con 2 cucchiaini di olio, e melograno.

Frullare i ceci con 4 cucchiaini di acqua, 2 cucchiaini di olio, coriandolo e santoreggia fino ad ottenere una mousse. Aggiungere il miso e mescolare.

IMPIATTAMENTO:

Stendere la mousse e spolverare con sesamo, accompagnarla con il crudité di finocchio e melograno.

Spolverare con la barba di finocchio.

Deliziarsi con la morbida speziata mousse insieme al dolce croccante sapore del crudité. BUON GUSTOSO AUTUNNO VEGAN!

CURIOSITA' NEL PIATTO

CECI, *Semi del Cicer arietinum*, sono legumi dalle importanti proprietà nutrizionali, ricchissima fonte in proteine, fibre, vitamine A, B, C, sali minerali come calcio magnesio fosforo ferro zinco, acidi grassi omega 3, antiossidanti come beta carotene e luteina. Le fibre aiutano a regolarizzare l'intestino

FINOCCHIO, *Foeniculum vulgare dulce Mill.*, ortaggio molto conosciuto per le sue proprietà digestive depurative diuretiche-disintossicanti carminative che aiutano ad attenuare il gonfiore addominale e antiossidanti, antinfiammatorie. Ha poche calorie, è ricco in acqua fibre sali minerali e vitamine, in particolare potassio fosforo calcio e vitamina A, polifenoli. Del finocchio si mangia tutto, anche gambi (gustosi a pezzettini nei sughi) e barba.

MELOGRANO, *Punica granatum*, benefico per mente e fisico, ricco di vitamina A, C, polifenoli, fibre, sali minerali e antiossidanti, astringente, gastro-protettivo, diuretico, ottimo per le difese immunitarie e capacità

cognitive, anti age

I semi di SESAMO, *Sesamum indicum L.*, rappresentano una delle più importanti fonti di calcio vegetale organico. Da tostare leggermente o macinare per permettere all'organismo la corretta assimilazione delle sue proprietà con la masticazione, che sarebbe per noi impedita data la loro piccola dimensione

CORIANDOLO, *Coriandrum sativum L.*, è una spezia dall'azione digestiva e carminativa, aiuta il metabolismo dei carboidrati

SANTOREGGIA, *Satureja montana L.*, o erba pepe. Le sue foglioline, intere o in polvere, possono essere utilizzate nei piatti in delicata sostituzione del pepe

MISO alimento fermentato ottenuto dai semi di soia e/o altri cereali e/o legumi, ricco di enzimi, molto detossificante. Il processo di fermentazione arricchisce, tra le molteplici proprietà, il profilo aminoacidico, sono contenuti tutti gli aminoacidi essenziali, e vitamine del gruppo B. Ricco di probiotici.



Livia Gualtieri ci invita a riflettere su come la vulnerabilità, sia di un essere naturale che di un sistema umano, diventi un simbolo di forza quando è accompagnata da una cooperazione armoniosa. Il "gigante tremulo" ci ricorda che, così come le sue foglie vibrano alla più lieve brezza, anche noi siamo sensibili ai cambiamenti che ci circondano. Solo riconoscendo questa interconnessione possiamo trovare nuove risposte alle sfide che affrontiamo, inclusa la crisi climatica, e riscoprire la forza del vivere insieme.

L'Editore

IL GIGANTE CHE TREMA

di LIVIA GUALTIERI



Quando pensiamo ad un individuo longevo ci vengono in mente gli anziani di quelle comunità di centenari che vengono spesso studiate dalla scienza per scoprirne il segreto di lunga vita. In Italia ne abbiamo una in Sardegna, ad esempio. Capita anche di leggere di alberi secolari, addirittura millenari, che attraversano il tempo come silenziosi testimoni della storia. Ma lo stupore non può non essere la prima reazione quando scopriamo che un unico essere vivente è, non solo presente sulla terra probabilmente da più di diecimila anni, ma è anche gigantesco, al punto da pesare quasi sei milioni di chili!

Mi riferisco a Pando, una foresta di pioppi tremuli nello stato americano dello Utah. Una foresta, un unico essere vivente? ci si chiederà. Sì, perché Pando (dal latino espandersi) è stato generato da un unico pioppo originario che ha esteso le proprie radici sottoterra per circa 43 ettari e, da queste radici, sono nati dei nuovi fusti che si sono sviluppati nel corso degli anni. Gli scienziati che hanno studiato il fenomeno ne stimano l'età intorno ai 14000 anni, considerando che allora, nel continente americano, si verificò una glaciazione alla quale si pensa non sarebbe potuto sopravvivere.

Ogni ramificazione dell'apparato radicale, una volta distanziata dalle altre, genera quello che in botanica si chiama pollone che, a sua volta, si sviluppa in un nuovo albero, ma con lo stesso

patrimonio genetico di quello originario, in una sorta di clonazione del tutto naturale. Mai mano umana è intervenuta in questo processo. E, analizzando campioni di DNA dei vari alberi, si è scoperta la loro unicità.

Il capostipite è senz'altro morto, ma l'organismo ha continuato a sopravvivere, creando un ambiente che ospita molte altre specie animali e vegetali, in un mutuo scambio di risorse che ne ha fatto una sorta di comunità che vive in perfetta armonia. Purtroppo i cambiamenti climatici, siccità in primis, lo mettono in pericolo.

Come pure il fatto che i cervi usino mangiare i giovani germogli e le malattie che, in individui con lo stesso corredo genetico, sono sempre pericolose, come accade anche per gli esseri umani. Enti pubblici e associazioni si sono mobilitati per salvare questo essere che viene chiamato il Gigante tremulo, per via delle sue delicate foglie che oscillano anche alla più leggera brezza e che, in Autunno, ne fanno un quadro dipinto di splendidi colori, durante il periodo del foliage. Un gigante che ci ricorda come qualsiasi forma di società abbia bisogno della partecipazione di tutti per prosperare e che il benessere dei singoli sia imprescindibile da quello della collettività, in una sorta di metafora sociale vista attraverso gli occhi della Natura.

Che, da sempre, non smette di fornirci i più grandi insegnamenti



di MARY PELLEGRINO

Crema alla zucca, carote, patate, lenticchie rosse, spinaci e funghi

INGREDIENTI PER 3/4 PERSONE

Ingredienti per la crema di verdure

- 500 gr di zucca (peso al netto degli scarti)
- 150 gr di carote (peso al netto degli scarti)
- 100 gr di patate novelle
- 60 gr di lenticchie rosse
- 50 gr di spinacini
- 1 cipolla piccola bionda
- aglio in polvere (mezzo cucchiaino scarso)
- scorza grattugiata di mezzo limone bio
- due rametti di rosmarino
- una noce di burro
- 2/3 cucchiaini di olio evo
- 1 cucchiaino colmo di paprika forte
- uno/due cucchiaini di panna fresca
- 500 ml di acqua calda
- q.b. sale e pepe

Ingredienti per le verdure arrosto

- 400 gr di funghi champignon (peso lordo)
- 250 gr di zucca (peso al netto degli scarti)
- 200 gr di patatine novelle
- Per condire: q.b. di olio evo, sale, pepe, rosmarino, zucchero di canna

PREPARAZIONE

Per la crema di verdure: Tritate finemente la cipolla e stufatela dolcemente insieme all'olio, burro, aglio in polvere, rosmarino e scorza di limone. Quando sarà diventata trasparente, aggiungete zucca e carote tagliate a pezzetti, le patatine novelle pelate e le lenticchie rosse.

Salate, aggiungete la paprika, una macinata di pepe e l'acqua calda. Mescolate e coprite non appena il liquido inizierà a bollire. Lasciate cuocere fino a quando non riuscirete ad infilzare le verdure con una forchetta.

Eliminate il rosmarino, aggiungete la panna e riducete tutto in una crema liscia con il frullatore a immersione. Aggiustate di sale e verificate i contrasti di sapore, se necessario aggiungete altra paprika e pepe. Aggiungete gli spinacini, mescolate e tenete in caldo.

Per le verdure arrosto: Accendete il forno a 200°, rivestite una teglia con carta forno e adagiateci le verdure precedentemente montate e lavate: funghi, patatine novelle e zucca a pezzetti. Condite con olio, sale, pepe, rosmarino, olio evo e zucchero di canna. Infornate e cuocete per circa 30/35 minuti.

Preparazione del piatto: Distribuite la crema di verdura nei piatti e completate con le verdure arrosto. Disponetele in modo creativo, come a dar vita a un piccolo giardino. Se preferite, tagliate le patatine novelle a metà (io l'ho fatto). Decorate con foglie di spinaci e completate a piacere con un filo d'olio crudo.

Il Tiramisù Autunnale alle Castagne è un dessert che porta in tavola tutti i sapori e le sensazioni tipiche della stagione. La delicatezza della crema di mascarpone incontra la ricchezza della purea di castagne, creando un perfetto equilibrio tra dolcezza e consistenza cremosa. Il tutto è arricchito da un crumble al caffè, che dona una nota leggermente amara e croccante, perfetta per bilanciare la morbidezza del tiramisù. Ma la vera chicca di questa ricetta è la glassa al caramello: un tocco finale che aggiunge un'irresistibile dolcezza e un aspetto invitante al dessert.



Tiramisù alle castagne con crumble di caffè e glassa al caramello

INGREDIENTI PER 4

PERSONE

Per il crumble di caffè:

- 120 g di Zucchero di canna
- 180 g di Farina 0
- 1 pizzico di Sale
- 10 g di Caffè in polvere
- 120 g di Burro

Per la crema di mascarpone alle castagne:

- 500 g di Mascarpone
- 6 Uova
- 150 g di Zucchero
- 150 g di Sciroppo di Glucosio
- 12 g di Colla di pesce
- 200 g di Castagne a purea

Per la cialda di cioccolato:

- 300 g di Cioccolato 72%
- Glassa al caramello:
- 110 g di Burro
- 200 g di Zucchero di canna
- 60 ml di Latte
- 250 g di Zucchero a velo

PREPARAZIONE

Crumble di caffè: In una ciotola, lavora il burro ammorbidito con lo zucchero di canna e un pizzico di sale fino a ottenere un composto omogeneo.

Aggiungi la farina e il caffè in polvere e mescola fino a formare delle briciole.

Lascia riposare il composto in frigo per 30 minuti.

Cuoci il crumble in forno preriscaldato a 160°C per circa 15-18 minuti, fino a doratura.

Crema di mascarpone alle castagne: Monta le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.

In un pentolino, scalda lo sciroppo di glucosio fino a 120°C, poi sciogli al suo interno la colla di pesce ammollata in acqua fredda. Versa lentamente lo sciroppo caldo nelle uova montate per pastorizzarle, continuando a mescolare.

Aggiungi la purea di castagne e il mascarpone, mescolando delicatamente fino a ottenere una crema omogenea. Fai riposare in frigo per 30 minuti.

Cialda di cioccolato: Sciogli il cioccolato fondente e spennella l'interno di stampi a semisfera con il cioccolato fuso.

Congela per alcuni minuti, quindi ripeti il passaggio altre due volte per creare uno strato più spesso.

Glassa al caramello: Sciogli il burro in una pentola, poi aggiungi lo zucchero di canna e mescola fino a quando inizia a bollire.

Aggiungi il latte e continua a mescolare finché il composto non si addensa. Togli dal fuoco e aggiungi lo zucchero a velo, mescolando fino a ottenere una glassa liscia.

Assemblaggio: Distribuisci la crema di castagne nei bicchieri o piatti, aggiungi il crumble di caffè sopra e decora con la cialda di cioccolato. Termina con la glassa al caramello per un tocco finale.



FERMENTAZIONE, INTRECCIO TRA COLTURA, CULTURA E CICLICITÀ

di MARIE JOVENEAU

Nei numeri precedenti, abbiamo esplorato come la fermentazione non rappresenti solo una tecnica di sopravvivenza nelle varie epoche della storia umana, ma anche un processo in grado di plasmare e preservare patrimoni culturali materiali (come cantine, birrifici storici, recipienti di fermentazione) e immateriali (come rituali, tradizioni e credenze).

Abbiamo inoltre intrapreso un necessario excursus etimologico della parola "cultura", evidenziando come tanto "coltura" quanto

"cultura" trovino la loro origine nel verbo latino colēre, che significa "prendersi cura di".

A rafforzare ulteriormente questo legame profondo tra coltura e cultura, abbiamo infine scoperto l'esistenza di una radice comune proto-indoeuropea kwel, che richiama l'idea di ciclicità e di movimento.

In questo articolo, desidero approfondire l'affascinante intreccio tra fermentazione, coltura, cultura e ciclicità rivelandone le loro profonde connessioni.

FERMENTAZIONE E CULTURA

La fermentazione è strettamente connessa alla coltivazione della terra, non solo perché da essa provengono le materie prime essenziali per i processi fermentativi, ma anche perché la qualità del suolo si riflette direttamente sulla qualità del prodotto fermentato. Coltivare, infatti, non significa soltanto lavorare la terra, ma richiede un'attenzione costante e meticolosa, come suggerisce l'etimologia stessa del termine. Solo con una dedizione profonda alla cura del suolo possiamo ottenere materie prime di pregio, che determinano in maniera decisiva l'eccellenza del risultato finale del prodotto fermentato.

Allo stesso modo, il concetto di "coltura" si estende alla cura dei microrganismi — lieviti, batteri e muffe — i cui ambienti di crescita (terreni di coltura) necessitano attenzione per raggiungere il risultato desiderato. In questa prospettiva, i microrganismi stessi vengono "coltivati", creando condizioni ottimali affinché possano trasformare con successo le materie prime — come cereali, frutta, latte o verdure — in prodotti fermentati desiderati, quali pane, vino, yogurt o crauti. Così, il processo di "cura" diventa il fulcro della fermentazione, esprimendo l'armonia tra la coltura della terra e quella dei microrganismi.

FERMENTAZIONE E CULTURA

Gli alimenti fermentati non sono solo il frutto di una trasformazione biologica, ma incarnano anche una metamorfosi culturale legata ai territori e alle loro peculiarità. La fermentazione si inserisce così nel tessuto della cultura umana, rappresentando un insieme di saperi, tecniche, tradizioni e simboli trasmessi nel tempo. Le pratiche fermentative, custodite e tramandate attraverso i secoli, si sono intrecciate in modo indissolubile con l'identità culturale di un determinato territorio.

In Europa, ad esempio, il vino e la birra sono elementi centrali della tradizione culinaria e delle celebrazioni rituali; mentre in Corea,

il kimchi, un piatto fermentato a base di verdure, funge da emblema di identità e tradizione. Ogni comunità ha così sviluppato specifiche tecniche di fermentazione, dimostrando come questo processo sia un veicolo privilegiato di identità culturale, intimamente connesso al territorio.

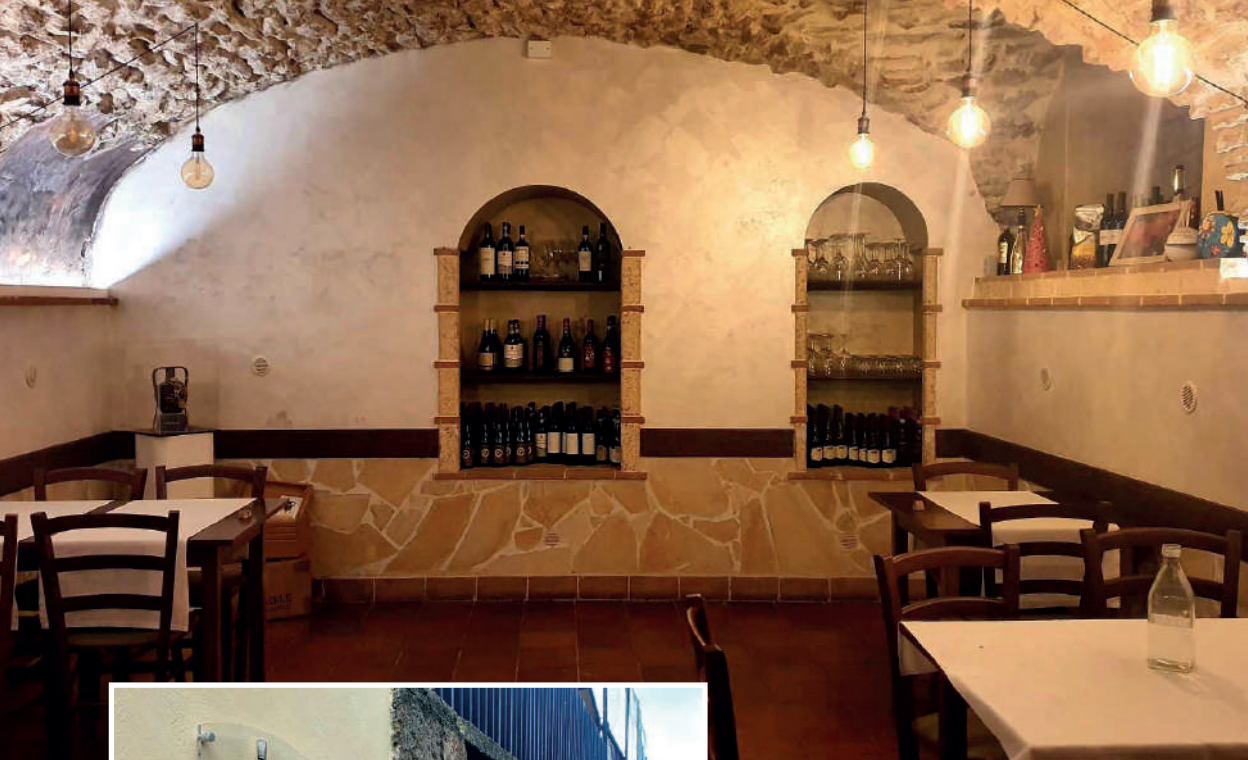
La fermentazione non è quindi solo un atto tecnico, ma anche un atto culturale, strettamente legato a pratiche tradizionali, abitudini alimentari e riti sociali. I cibi fermentati raccontano storie di territori e adattamenti umani, e la loro produzione fa parte della trasmissione del patrimonio immateriale di una determinata comunità.

FERMENTAZIONE E CICLICITÀ

La radice "kwel", che evoca l'idea di ciclicità, acquista un significato profondo nel contesto della fermentazione.

Questo processo si manifesta come un ciclo perpetuo di trasformazione e rigenerazione, sia dal punto di vista alimentare che culturale. Da un prodotto agricolo, talvolta considerato uno scarto, si genera una nuova risorsa; ciò che nasce dalla terra, attraverso la fermentazione, torna infine al suolo, contribuendo a un ciclo ecologico sostenibile. Parallelamente, questa ciclicità si riflette anche nella trasmissione continua di conoscenze e tradizioni attraverso le generazioni, in cui saperi e pratiche vengono costantemente trasmesse e rigenerate nel tempo fra le nuove generazioni.

In conclusione, la fermentazione si presenta come un esempio sublime di profonda interconnessione tra coltura e cultura. Essa ci insegna che "coltivare" non significa soltanto prendersi cura del mondo naturale, ma anche preservare e trasmettere un patrimonio culturale che incarna l'identità e la storia di una comunità e del suo territorio. Inoltre, la fermentazione ci esorta a riconnetterci con il ritmo naturale delle cose, un processo non lineare ma ciclico, in cui la rigenerazione si rivela essere una pietra miliare tanto della coltura agricola quanto della cultura umana.



*Per qualche inspiegabile ragione,
è terribilmente sexy che enormi
draghi magici sputafuoco planino
nel cielo rischiarato dalla luna
quando l'aria è già pericolosamente
profumata e la notte già
pericolosamente dolce*

D.Adams

Non finisce mai di stupirmi.
La vita è un percorso che non porta da nessuna parte.

Ho scritto queste due frasi, scollegate tra loro, anche banali, senza nemmeno sapere perché. Mi sono venute fuori in modo casuale, non legate a qualcosa di specifico, scaturite naturalmente da dentro. Poi, riguardandole, ho cominciato a scorgere elementi di riflessione, e di collegamento tra esse.

Spesso ci affanniamo verso una meta. Camminiamo, corriamo, sudiamo per raggiungere un momento migliore, un porto più sicuro, una pace più ampia, una casa più grande. Non guardiamo, o, se guardiamo, non vediamo niente. Noi, che camminiamo a testa bassa rincorrendo e superando i giorni. Noi che vediamo solamente, un

po' di polvere nera tra i piedi.

Non so se sono solo io, ma ogni volta che viaggio da qualche parte e giungo a destinazione, non riesco a muovermi o fare niente per circa 5 secondi, trasportato in una sensorialità in cui le parole danzano. Tra queste, indagando il concetto di dissolvenza, in un mondo che continua invece incessante la ricerca e la presenza del reale, di ciò che è concreto e palpabile, questa cattura e incuriosisce proprio perché indefinita e non legata a formule e concetti, ma libera.

È con una rinnovata libertà che la Guida affronta questa tappa. Un viaggio che è soprattutto la restituzione di un'esperienza lunga una vita, una sorta di romanzo autobiografico che racconta la storia di una Famiglia. L'Autostoppista incontra Daniele, Oste delle Cantine del Cardinale @

AVREI VOLUTO NON ESSERE SOLO

di MARCO SARGENTINI

le cantine del cardinale ristorante ad Allumiere, piccolo borgo collocato sulle cime più elevate dei Monti della Tolfa, al centro di una zona ricca di storia e di notevole interesse archeologico e naturalistico.

Da Daniele è come se si respirasse quell'antica forma di raduno popolare, caratterizzata da un'atmosfera festosa e di fratellanza. I suoi piatti sono i tanti capitoli di un libro della sua Famiglia, raccontato attraverso il gusto e i sentimenti. Qui l'esperienza gastronomica diventa una macchina del tempo, tracciando un itinerario tra passato e presente, tra spazio e tempo.

Rigatoni alla Carbonara, la pietra più preziosa del giacimento gastronomico di Roma, abbinati con RossoMilano Panizzari www.panizzari.com: Uve 40% Barbera, 40% Croatina, 20% Cabernet Sauvignon. Un connubio Romano Meneghino in terra di Tolfa. Un vino dal colore rosso rubino intenso e dal profilo aromatico, ampio e complesso, dove spiccano sentori di frutti rossi maturi accompagnati da una tostatura caratteristica del passaggio in legno.

Legato alla perfezione con la portata proposta.

Dove corriamo? Ci sarà per forza, da qualche parte, un qualche traguardo, oppure, semplicemente, navighiamo nel buio a tutta velocità verso l'ignoto? Andiamo da qualche parte o, piuttosto, giriamo in tondo?

Sono domande che, periodicamente, mi rivolgo.

Ma, sinora, non ho messo insieme nessuna risposta sincera, soddisfacente.

Niente che mi guidi, mi faccia correre, mi faccia volare.

Ultimamente avverto la ineluttabilità del distacco, ho perso la serenità. Ogni giorno trascorso mi sembra semplicemente un giorno in meno da vivere. Ogni ora che passa mi sembra di averla buttata via.

Ma buttata via perché? Per cosa? Che cosa aspetto? Che cosa vorrei, e che cosa, invece, temo?

"Mi dico che la terra si è spenta, sebbene io non l'abbia mai vista accesa"

S. Beckett.



LA RICETTA DELLO CHEF:

Taglia il guanciale a listarelle, spesso circa mezzo centimetro, e fallo rosolare in padella a fuoco dolce, senza aggiungere grassi. Quando avrà rilasciato gran parte del grasso e sarà quindi croccante, spegni la fiamma.

In una ciotola sbatti i tuorli con il formaggio pecorino e un po' di pepe nero macinato. Il risultato sarà una salsa piuttosto densa alla quale andrai ad aggiungere un cucchiaino del grasso del guanciale sciolto e un goccio di acqua di cottura della pasta. Scola la pasta al dente e saltala in padella per qualche minuto con il guanciale e mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta.

Spegni, toglì la padella dal fornello e aggiungi la crema di tuorli e pecorino.

Mescola velocemente, aggiungendo un'altra spolverata di pecorino, pepe e servila. Condire la pasta con una crema di grana, limone e una polvere di pomodoro, servire.





IL PERCORSO

RISTORANTI

ALATRI

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

ATINA

IL VICOLO - Via Planca
Tel. 0776 628058

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



GROSSIIMPIANTI **G**CATERING EQUIPMENT

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



DEL GUSTO

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 TERENCE - 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

PIZZERIE

GUARCINO

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

FROSINONE

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

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

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

ROMA

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

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

