

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

Un viaggio tra sapori
e tradizioni: i piatti
di Natale firmati dai
nostri chef

La Ciociaria attraverso
i suoi presepi tradizionali
e artistici

Pensa se il mio papà fosse
un generale di *Giulietta*

Gli abbinamenti:
ogni calice, un piatto
di *Alessia Mirone*

Edoardo Ciervo:
il cinema, cuore della
cultura e aggregazione



IL NOSTRO
PANETTONE
alla Sambuca Vecchia



SARANDREA®
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Collepardo dal 1918

Via D'Alatri, 3/b - 03010 Collepardo (FR)
Tel. 0775.47012 - www.sarandrea.it

Cari lettori,

giunti alla fine di un altro anno, è naturale volgere lo sguardo indietro per riflettere su ciò che ci ha attraversato, su ciò che abbiamo superato e su ciò che ci ha cambiati. E nel cercare una parola che riassume questa esperienza, una si fa spazio tra tutte: **resilienza**.

Un termine che, negli ultimi tempi, si sente evocare in molti ambiti – tra cui il teatro, dove assume una connotazione quasi mistica. **Resilienza**, per tutti coloro che vivono il palcoscenico, è la capacità di trasformare l'imprevisto in opportunità, di andare avanti anche quando il sipario sembra destinato a restare chiuso. È l'arte di vivere nonostante le difficoltà, trovando nella fragilità umana la forza di continuare a raccontare storie.

Ma cosa significa, davvero, essere resilienti? È un atto di resistenza creativa. Non è solo sopportare il peso del dolore, ma trasformarlo in qualcosa di nuovo: **fare delle crepe degli spiragli di luce**, accogliere il cambiamento senza paura, accettare che tutto, nella vita, è in movimento. È la forza di un albero che, piegato dal vento, non si spezza, ma continua a crescere in nuove direzioni.

La resilienza è strettamente legata alla nostra capacità di comunicare, non solo con gli altri ma anche con noi stessi. È il nostro linguaggio interno a guidarci: le parole che scegliamo, i pensieri che alimentiamo, i significati che attribuiamo agli eventi. **L'ottimismo diventa allora un ingrediente fondamentale della resilienza**, perché ci aiuta a vedere possibilità anche nelle difficoltà, a trovare un senso anche nei momenti più bui. Parlare con sincerità, ascoltare con empatia, creare connessioni vere: tutto questo ci aiuta a rimanere umani e a immaginare un futuro migliore.

Resilienza è anche avere il coraggio di fermarsi. Di ammettere che non siamo invincibili e che ogni passo indietro non è una sconfitta, ma un momento di riorientamento. È scegliere di prendersi cura di sé, di non lasciarsi travolgere dal ritmo frenetico, e di trovare nella pausa una possibilità di rinascita.

E così, mentre il 2024 si avvia alla conclusione, riflettiamo su tutto ciò che ci ha insegnato. Siamo stati messi alla prova, come individui e come comunità. Abbiamo perso, ma abbiamo anche trovato. Ci siamo scoperti vulnerabili, ma anche capaci di rialzarci. La resilienza non è qualcosa che si impara una volta per tutte: è un processo continuo, un esercizio quotidiano di adattamento e speranza.

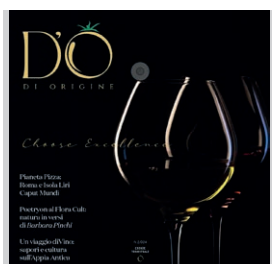
Con questa consapevolezza, auguro a tutti voi un nuovo anno che sia non privo di sfide, ma ricco di significato. Che ci permetta di crescere, di connetterci, e di ritrovare nella nostra fragilità la forza più autentica. Perché, come diceva Victor Hugo, **"L'anima che ha visto la bellezza trova nella resilienza il coraggio di continuare a cercarla"**.

Con affetto e gratitudine,

l'Editore

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





Presepi in Ciociaria: Presepi tradizionali artistici



Gli abbinamenti: ogni calice un piatto



Giubileo 2025: Abbazia di Montecassino e Via Benedicti

Presepi in Ciociaria: Presepi tradizionali artistici	6
Pensa se il mio papà fosse un generale di <i>Giulietta</i>	10
Dicembre in festa: la magia della Ciociaria a tavola	14
Diario di Cucina di <i>Cristina Todaro</i>	16
Il vino secondo me di <i>Sara Sepahi</i>	19
Horeca: La cantina Mazzei	21
50 sfumature di ciccìa: di <i>Stella del Morrone e Giovanni Fedeli</i>	23
Mondo vino di <i>Alessia Mirone</i>	26
Diario di Cucina di <i>Fausto Ferrante</i>	33
Giubileo 2025: Abbazia di Montecassino e Via Benedicti	34
60 e oltre? scelte alimentari	38
Diario di Cucina di <i>Naomi Spaziani</i>	45
Ciociaria in arte di <i>Bianca Maria Valeri</i>	46
Guida enogastronomica per autostoppisti di <i>Marco Sargentini</i>	48
Menù di Natale di <i>Alfio Mirone</i>	50
Musica e Cinema di <i>Edoardo Ciervo</i>	58
Diario di Cucina di <i>Gabriele Capuano</i>	60
Lettera a Kiev di <i>Livia Gualtieri</i>	62
In salute del Dott. <i>Antonio Colasanti</i>	64
Ferment'Action di <i>Marie Joveneau</i>	68
Come alimentarsi della <i>Redazione Salute</i>	70
Come alimentarsi di <i>Alessia Feola</i>	71
Anima Verde di <i>Stefania Peloso</i>	72
Il Percorso del Gusto	74

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
pubblicitarie e conquista
i tuoi clienti.**
tel. 377.480.85.60
info@ciociariaecucina.it



Presepi IN CIOCIARIA

LA MAGIA DEL NATALE NEI BORGHI PIÙ SUGGESTIVI



della REDAZIONE TURISMO

La Ciociaria, con le sue tradizioni secolari e i borghi pittoreschi, si trasforma durante il periodo natalizio in un grande presepe diffuso. Ogni paese racconta il Natale con passione, attraverso presepi artistici, viventi e installazioni che incantano grandi e piccini. Scopriamo insieme i luoghi più suggestivi dove vivere questa magica atmosfera.

Castro dei Volsci, conosciuto come il "Paese Presepe", si anima durante le festività con un presepe vivente che trasforma le vie del borgo in una rappresentazione della Betlemme di

duemila anni fa. Le botteghe artigiane, le scene di vita quotidiana e i costumi curati in ogni dettaglio rendono questa esperienza unica e coinvolgente.

Nel cuore della città di **Alatri**, il Museo Civico e le piazze del centro storico accolgono una straordinaria esposizione di presepi artistici. Ogni opera, realizzata da artigiani e artisti locali, racconta il Natale con materiali e tecniche innovative, offrendo una panoramica sulla creatività della tradizione ciociara.

Il borgo di **Torre Cajetani** si trasforma, ogni 6 gennaio, in uno dei presepi viventi più suggestivi della regione. La partecipazione di tutta la comunità, unita alla scenografia naturale del paese, regala ai visitatori un'immersione totale nella magia della Natività.

Nelle acque cristalline del lago di **Posta Fibreno** prende vita un presepe subacqueo, unico nel suo genere. Le statue, illuminate dai riflessi dell'acqua, sono visibili dalla riva o attraverso immersioni guidate, offrendo un'esperienza insolita e incantevole.

A **Veroli**, il Natale si celebra con un grande presepe artistico che anima l'ex convento dei Padri Cappuccini. Le scenografie ricche di dettagli, con corsi d'acqua, cascate e paesaggi in miniatura, incantano i visitatori, offrendo un'esperienza immersiva e

quotidiana della Ciociaria attraverso oltre cento statue a grandezza naturale. I vicoli del centro si trasformano in un viaggio nel passato, dove tradizioni e spiritualità si incontrano.

Morolo accoglie il Natale adornando il centro storico con presepi artigianali che trasformano le sue vie in un percorso suggestivo. Le installazioni, curate dagli abitanti, uniscono arte e tradizione in una celebrazione del Natale unica e sentita.

Tra le mura antiche di **Vico nel Lazio**, il presepe vivente si snoda per le vie del borgo, ricreando la Natività con una scenografia naturale. L'illuminazione soffusa e i costumi d'epoca rendono questa esperienza particolarmente affascinante.

A **San Vittore del Lazio**, il presepe vivente coinvolge tutta la comunità, che ogni anno si



suggestiva. Portato avanti da giovani appassionati, il presepe è un simbolo della tradizione natalizia locale.

All'interno della Chiesa di Santa Maria Maggiore a **Ferentino**, un presepe artistico richiama ogni anno migliaia di visitatori. Le scenografie dettagliate, ispirate alla Betlemme storica, accompagnano i fedeli in un percorso di riflessione e devozione.

Il borgo di **Serrone** celebra il Natale con un presepe etnografico che racconta la vita

riunisce per ricreare la magia della Natività. Le scene, ambientate nelle piazze e nei vicoli, offrono un'esperienza autentica che unisce fede e partecipazione popolare.

La Ciociaria, con i suoi presepi e le sue tradizioni natalizie, invita tutti a immergersi in un'atmosfera unica, dove arte, cultura e fede si incontrano. Questi borghi, con il loro fascino e la loro storia, regalano emozioni che vanno oltre la semplice visita: sono un invito a vivere il Natale nella sua essenza più autentica.

DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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

www.polselli.it

Vi auguriamo

BUONE *Feste* **polselli®** LA FARINA ITALIANA



Pensa se il mio papà fosse un generale

di GIULIETTA



Chi vorrebbe un papà o una mamma che guarda solo l'aspetto? Uno che pensa solo ai certificati o a cosa è considerato "perfetto"? Un genitore così non avrebbe mai visto quello che sono davvero: il mio cuore. Io non ho un pedigree e non sono "di razza", ma so amare e so cosa vuol dire essere amata. A volte mi chiedo: cosa sarebbe successo se fossi finita con qualcuno che non sapeva vedere quanto valgo? Se il valore di una vita fosse deciso da regole stupide o da chi giudica senza conoscere?

Ciao, mi presento: sono Giulietta e sono una cagnolina meticcina. Non ho un pedigree, non appartengo a una razza speciale, e la mia vita, fino a poco fa, era un po' triste. Nessuno mi voleva, nessuno si fermava a guardarmi davvero. Ma poi, un giorno, è arrivato lui: il mio papino.

Sette anni fa, lui mi ha presa. Nessuno mi voleva. Non mi ha chiesto chi ero o se ero bella. Mi ha guardata, mi ha abbracciata forte e mi ha portata a casa. Da quel giorno, tutto è diventato bello. Ogni giorno è pieno di cose piccole ma che fanno felice il cuore. Ogni mattina, quando il mio papino si sveglia, mi dice: "Buongiorno, cosa brutta!"

Ma lo dice sorridendo, e io scodinzolo felice. È il nostro gioco, e io aspetto sempre il momento della passeggiata. Lui mi fa una carezza, poi usciamo. Mi parla mentre io annuso tutto! Quando torniamo, mi dà le crocchette. Appena le vedo, comincio a girare su me stessa dalla felicità. Ogni giorno facciamo queste cose, e per me sono le più belle del mondo!

Quando il mio papino va al lavoro, mi saluta sempre con due carezze e dice: "Ci vediamo stasera, amore mio." Ma quando resta a casa a lavorare, è tutto diverso, più bello. La sua scrivania è un po' disordinata: ci sono fogli dappertutto, pennelli qua e là, e tele grandi pronte per disegni magici. Lui scrive tanto, sempre sul suo computer. Io mi metto accanto a lui, con il muso sulle zampe, e ascolto il rumore dei tasti. Non so cosa scrive, ma non importa. Siamo insieme, ed è questo che mi rende felice.

A volte si ferma, mi guarda e sorride. Non dice niente, ma nei suoi occhi vedo tanto amore che mi fa felice. Poi si alza, mi chiama, e andiamo a fare una passeggiatina.

Camminiamo insieme, solo noi due. Mi racconta cose che non capisco bene, ma non importa. Io lo ascolto, e il mio cuore è pieno di gioia.

Tra una pausa e l'altra, il mio papà si occupa delle sue piante. Le guarda come fossero preziose, sposta i rami con attenzione e dice che anche loro parlano, solo in un modo diverso. A volte le gira piano piano, come se stesse aiutandole a trovare la loro voce.

E poi ci sono i momenti in cui prende la sua chitarra. È bellissima, ma devo essere sincera: lui è un po' una schiappa! Eppure, ogni nota, anche la più stonata, racconta la nostra felicità. Mi siedo accanto a lui, con la coda che si muove a tempo, perché per me è il suono della nostra vita insieme.

Viviamo solo io e lui. Beh... a pensarci bene, non è sempre stato così. Una volta c'era anche la mamma. Mi faceva tante coccole e mi chiamava "la mia dolce Giuly". Ma un giorno è andata via, e io non l'ho più vista. All'inizio ero triste, ma il mio papà è rimasto. Mi ha dato ancora più amore, facendomi sentire importante e protetta, come una principessa.

Le nostre giornate sono fatte di cose semplici, ma per me sono davvero speciali. A volte andiamo in giro con la sua macchina grande e scopriamo posti nuovi. È bello, perché ci sono sempre cose strane da annusare! Ma altre volte lui parte con l'aereo. Io allora resto con i miei zietti preferiti e i cuginetti Bond e Zoppina. Anche lì mi coccolano tantissimo, mi portano a passeggio e giocano con me.

Insomma, non mi manca proprio niente! È come se tutto nella mia vita fosse al posto giusto, e io sono la cagnolina più felice del mondo. Eppure, ci sono cose che proprio non capisco. A volte il mio papino guarda delle trasmissioni in TV e io ascolto. Parlano di cose strane, come se non tutte le persone fossero uguali. Dicono che il colore della pelle,

l'orientamento sessuale o la diversità in generale possano decidere chi è degno di amore e rispetto. Ma a me sembra una cosa davvero ingiusta. Come se servisse un certificato. Una cosa proprio stupida, perché io so che l'amore non ha bisogno di carte bollate.

Tra tutte le cose che sento, ce n'è una che mi rende davvero triste. Parlano come se l'amore tra due mamme o due papà non fosse importante. Dicono che un bambino deve avere per forza una famiglia "normale", come se l'amore dovesse seguire delle regole. Ma io lo so, perché l'ho imparato dal mio papino: l'amore vero non ha confini. Non importa chi sei o come sei fatto, se ami davvero, allora vale. E basta.

Io lo so: l'amore vero non si può misurare con regole inventate da chi ha paura di ciò che è diverso. L'amore vero nasce dove c'è gentilezza, dove il rispetto si unisce alla voglia di dare senza aspettare niente in cambio. Non importa chi te lo dà, importa solo che arrivi, che ti faccia stare bene e che ti faccia sentire al sicuro.

Lo so perché lo vivo tutti i giorni, sulla mia pelle... o meglio, sui miei peli! Il mio papino mi ama con tutto il cuore. Non mi ha mai fatto mancare niente: coccole, carezze e tanta attenzione. È sempre lì per me, come un vero eroe.

Non gli servono etichette o permessi per dimostrarmi che l'amore è la cosa più forte, quella che unisce davvero le vite.

È così che si fa una famiglia, con piccoli pezzi messi insieme. Se il mio papà, da solo, riesce a darmi tutto questo, allora chiunque, con un cuore grande, può fare lo stesso.

Se il mio papà è riuscito a farmi crescere con tanto amore e dolcezza, perché due mamme o due papà che si vogliono bene non dovrebbero riuscirci?



allo
yogurt

Il Panettone senza glutine

Happy
Yo!
FROSINONE

Via Superga 10, Frosinone - Parco Matusa
375 680 6449

L'amore non dipende dal fatto di essere una coppia dello stesso sesso o single. Dipende da quanto vuoi bene, da come riesci a creare un posto felice e sicuro per chi vive con te. Quel generale, di cui non ricordo nemmeno il nome, non mi avrebbe mai adottata. Per lui non sono "perfetta" perché non ho un pedigree e non sono di una "razza pura".

Nel suo mondo, sarei stata giudicata, scartata e lasciata in un canile. Ma io so che non importa come nasci o chi ti adotta: importa solo l'amore che ricevi. E l'amore vero non guarda i pregiudizi.

Non capisco tutte quelle parole difficili che usano i grandi, tipo quella che parla di bambini nati con nuove tecnologie. Non so bene cosa voglia dire, ma so cosa significa amare ed essere amati.

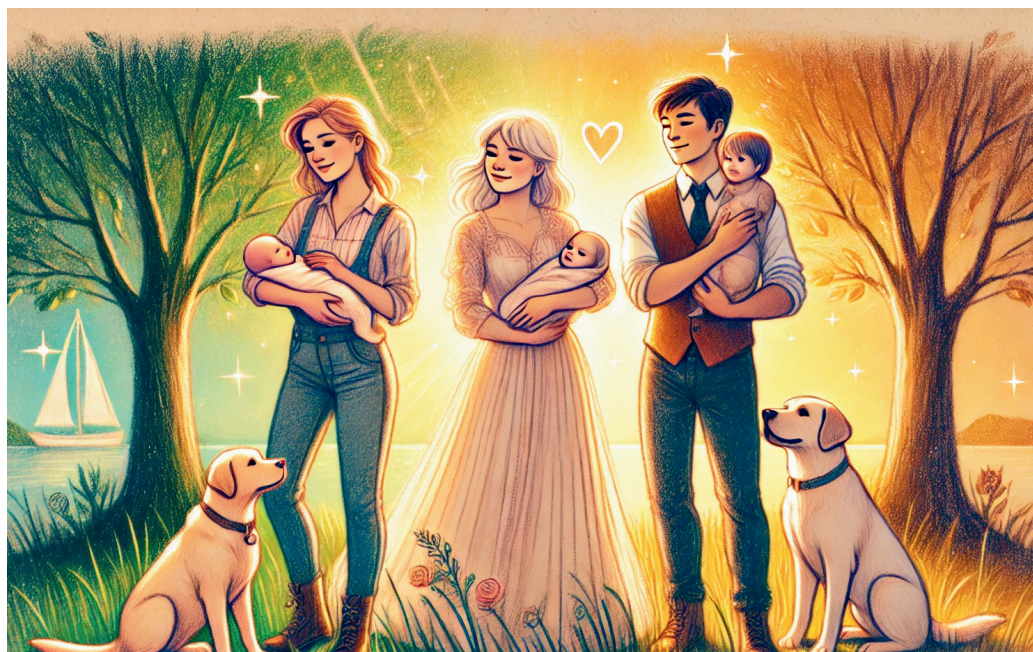
L'amore può far nascere e crescere chiunque, in qualsiasi posto, senza bisogno di legami di sangue o cose complicate.

Una famiglia non si crea perché ci si assomiglia o perché si ha lo stesso sangue. Una famiglia è fatta di mani che si aiutano,

di voci che chiamano con amore e di cuori che battono insieme. Che siano due mamme, due papà o un papà come il mio, non cambia niente. L'importante è crescere in un posto dove l'amore non ha paura di farsi vedere, dove le differenze vengono rispettate, e dove si impara che essere uniti è più forte che escludere qualcuno.

Io lo so bene. Nella mia casa non importa chi sei o da dove vieni, perché c'è posto per chi sa dare e ricevere amore. Se il mio papà è riuscito a darmi tutto questo, allora sono sicura che chiunque, con un cuore grande, può creare una famiglia dove nascono felicità e speranza. Perché vi racconto tutto questo? Perché, proprio come me, ci sono tanti cuccioli e bambini che meritano di essere amati, senza che nessuno li giudichi per come sono nati o per chi li ha cresciuti. Non serve avere un pedigree per meritare amore. L'unica cosa che conta davvero è il cuore.

Io sono Giulietta, la cagnolina di un papà speciale, e questa è la mia storia. Una storia semplice, ma piena di amore. 🐾



Dicembre in festa: la magia della Ciociaria a tavola



della REDAZIONE

Dicembre arriva portando con sé il profumo delle feste, quello che si diffonde dalle cucine quando il focolare diventa il cuore pulsante di ogni casa. In Ciociaria, terra di colline generose e tradizioni radicate, il Natale non è solo una ricorrenza: è un rito, un momento in cui i sapori si intrecciano ai ricordi, e il cibo diventa un linguaggio universale per raccontare storie di famiglia, di amore, di terra.

Ogni prodotto che arricchisce la tavola natalizia ha il suo perché, una storia che parla di mani sapienti, di gesti tramandati. L'**olio extravergine**, con il suo colore dorato e il profumo intenso, è il re silenzioso di ogni preparazione: raccoglie in sé la forza del sole e il lavoro antico degli oliveti. Si accompagna al pane fragrante, che appena sfornato si sposa con quel sapore unico, capace di riportare alla mente i Natali di un tempo, quelli semplici e genuini.

E poi ci sono i vini, che celebrano le vigne di questa terra con la loro profondità e complessità. Un calice di **Cesanese del Piglio** racconta di vigne abbracciate dai venti della collina, mentre la **Passerina**, con la sua freschezza, sembra contenere il canto di una festa. Ogni sorso è un brindisi al territorio, un invito a rallentare, a godere di ciò che abbiamo di più prezioso: il momento presente.

Le cucine della Ciociaria si riempiono di aromi inconfondibili, di preparazioni che parlano di attesa e di pazienza. È in queste ricette che vive l'essenza del Natale, con il suo alternarsi di abbondanza e semplicità. Non servono piatti sofisticati per emozionare: il Natale in Ciociaria è fatto di ingredienti autentici, capaci di raccontare il calore di una tradizione che si rinnova ogni anno.

Il cuore delle feste pulsa nei mercati, dove le mani dei contadini offrono prodotti di stagione come doni. Tra i banchi si scoprono i sapori della terra: la croccantezza delle noci, la dolcezza dei fichi secchi, i colori vivi del melograno che decorano e impreziosiscono la tavola. Ogni ingrediente è un piccolo tesoro, un frammento di quella magia che solo la natura sa regalare.

Ma è a tavola che questa magia si compie davvero. Le luci soffuse, le risate condivise, il tintinnio dei bicchieri e il calore delle voci creano un quadro indimenticabile. E tra i piatti, ecco un dolce che emerge, simbolo delle feste: il **Serpentone di Guarcino**, un tripudio di frutta secca, miele e spezie, capace di riportare alla memoria un'infanzia fatta di attese e sorrisi.

Dicembre in Ciociaria è un viaggio sensoriale, un invito a riscoprire l'autenticità e la bellezza di una tradizione che non ha bisogno di grandi orpelli per emozionare. È il momento in cui il cibo diventa il custode dei legami, un mezzo per dire ti voglio bene, ti ricordo, ti aspetto.

E così, tra il calore di una cucina che profuma di festa e il sapore di un brindisi, la Ciociaria offre il suo regalo più grande: un Natale fatto di emozioni vere, di gesti semplici e di sapori che sanno scaldare il cuore.



SAPORI DELLE FESTE

tradizione e innovazione in tavola

di CRISTINA TODARO



Il Natale è un momento magico, fatto di sapori che raccontano storie di tradizione e creatività. Due piatti, due celebrazioni del gusto:

La Ghirlanda della Vigilia, un antipasto che unisce il mare alla tavola natalizia, celebra l'armonia tra la dolcezza della zucca marinata, la freschezza delle mazzancolle, il sapore intenso delle alici fritte e la delicatezza del polpo, esaltato da una maionese unica ottenuta dalla riduzione della sua acqua di cottura. Perfetta per dare il via alla festa con eleganza e originalità.

I Marsupi d'Agnello con Pioppini e Castagne, invece, sono una raffinata scelta per il pranzo di Natale. Questi scrigni di pasta fresca, ripieni di agnello, si adattano su una crema vellutata di funghi e castagne, completati da stelle di pasta fritta che donano un tocco festivo e creativo.

Due piatti che trasformano la tradizione in poesia e innovazione, per rendere indimenticabili le vostre feste.

Antipasto della Vigilia

PREPARAZIONE

Marinare la zucca: Tagliate la zucca a piacere, conditela con olio, aceto di mele, sale e pepe e lasciate marinare per almeno un'ora.

Cuocere il polpo: Sciacquate i tentacoli di polpo sotto acqua corrente e cuoceteli in acqua bollente leggermente salata per 30-40 minuti, finché saranno teneri. Scolate, riducete l'acqua di cottura a metà e raffreddate in frigorifero.

Preparare le alici: Eliminate testa e viscere, sciacquate e infarinate. Friggetele in olio caldo a 170°C.

Pomodorini confit: Tagliate i pomodorini a metà, conditeli con olio, sale, zucchero e origano. Infornate a 160°C per 40-45 minuti.

Baccalà e broccolo: Cuocete il baccalà in acqua bollente per 15 minuti, eliminate pelle e spine. Sbollentate i ciuffi di broccolo per 10 minuti, quindi raffreddateli.

Mazzancolle: Saltatele in padella con un filo d'olio.

Maionese di polpo: Emulsionate la riduzione di acqua di polpo con olio e succo di limone per ottenere una

maionese leggera.

Assemblare il piatto: Tagliate i tentacoli di polpo, disponete tutti gli ingredienti a formare una ghirlanda su un piatto da portata e condite con la maionese di polpo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400 g di tentacoli di polpo
- 500 g di filetto di baccalà dissalato
- 300 g di alici
- 8 mazzancolle con carapace
- 10 pomodorini ciliegino gialli
- 200 g di zucca cruda
- Ciuffi di broccolo barese
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Aceto di mele
- Zucchero
- Origano

Marsupi d'agnello con funghi e castagne

Il Natale è fatto di dettagli, e ogni boccone può raccontare una storia di amore e sapori.

di CRISTINA TODARO

INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER LA PASTA

- 300 g di farina 0
- 100 g di semola rimacinata
- 4 uova medie a pasta gialla
- 1 cucchiaio di olio extravergine
- Un pizzico di sale
- Pecorino grattugiato (per decorazione)

PER IL RIPIENO

- 400 g di agnello disossato
- 100 g di ricotta di vaccina
- 2 cucchiai di crema di latte
- Buccia grattugiata di ½ limone non trattato
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Rosmarino q.b.

PER LA SALSA BASE

- 300 g di funghi misti (pleurotus, champignon, porcini)
- 200 g di pioppini (per impiattamento)
- 200 g di castagne lesse
- 100 ml di latte
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Per un piatto che racconta amore e tradizione, iniziate dalla pasta: disponete le farine a fontana su un piano di lavoro, aggiungete al centro le uova, l'olio e il sale, e impastate fino a ottenere un panetto liscio. Avvolgetelo in pellicola e lasciatelo riposare per almeno un'ora.

Passate al ripieno: tritate l'agnello a coltello e cuocetelo in padella con olio, aglio in camicia, rosmarino, sale e pepe, giusto il tempo di insaporirlo. Trasferite la carne in una ciotola e amalgamatela con ricotta, crema di latte e buccia di limone fino a ottenere un composto cremoso, poi versatelo in una sac à poche.

Per la salsa, fate dorare i funghi con olio, aglio, sale e pepe. Frullateli con le castagne (tenetene alcune da parte per decorare), il latte e un filo d'olio fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

Stendete la pasta in strisce lunghe e sottili, adagiate un cordoncino di ripieno lungo una striscia, richiudete sovrapponendo le estremità e sigillate bene. Pizzicate la pasta a intervalli di 4-5 cm e tagliate con una rotella per formare i marsupi. Dai ritagli di pasta, arricchiti con pecorino, ricavate delle stelle natalizie da friggere come decorazione.

Cuocete i marsupi in acqua bollente salata, facendo attenzione a non romperli. Adagiateli su un letto di crema di funghi e castagne, decorateli con pioppini saltati, castagne dorate e le stelle di pasta fritta.

Buon Natale e buon appetito!



Sotto l'albero
di
Natale



*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





VITIGNI DEL LAZIO

La metamorfosi del gusto e della tradizione

di SARA SEPAHI

Eccoci giunti alla fine dell'anno e credo che concluderlo parlando ancora una volta dei vitigni del nostro Lazio sia sempre più doveroso

Lo faccio con orgoglio sempre rinnovato perché ormai è consolidato il ruolo importante che i nostri vitigni abbiano nel processo di divulgazione della cultura del vino e di "recupero delle memorie" di un territorio da amare sempre di più

Vitigni dai quali scaturiscono vini straordinari che ormai sono sempre più presenti nel gusto degli appassionati e dei consumatori anche al di fuori della nostra regione

Aleatico, Roscetto, Bellone, Grechetto, Malvasia Puntinata, Maturano, Lecinaro, Moscato di Terracina, Bombino, Nero Buono, Cesanese di Affile, Cesanese Comune, Biancolella sono solo alcuni tra i 94 vitigni che caratterizzano e raccontano il nostro Lazio

3 le Docg, 27 sono le Doc e 6 le Igt, e tra queste ovviamente a prevalere sono le uve a bacca bianca; questo è dato non solo da una antica tradizione, bensì dalla conseguenza della matrice vulcanica ampiamente diffusa nella regione e dalla maggior parte di terreni calcarei

Tante uve per tante storie da raccontare che hanno come obiettivo quello di far scoprire il nuovo che sa di antico e di tradizione...ma che sa anche di borghi e di tavole imbandite di gusto e ricette di usanze preziose.

Vitigni autoctoni che sanno guardare al futuro e che rappresentano un patrimonio inestimabile

Concludo pensando ad Antonio Pascale scrittore, giornalista e divulgatore, che parlando del territorio laziale, e nello specifico delle strade del vino, lo definisce Terra della Metamorfosi.

Metamorfosi intesa nell'accezione più emblematica, ossia come trasformazione, come simbolo di passaggio, da una forma ad un'altra, dalla vita alla morte e ritorno..."E se pensiamo alla vite "che cos'altro è se non il simbolo stesso di una grandiosa metamorfosi? Dalla morte alla vita dalla vita alla morte e nel mezzo le sfumature del percorso".

A noi quindi il privilegio di scoprire questo percorso di trasformazione che ha visto il nostro territorio distinguersi nel tempo ed evolversi nell'affermazione di una identità che affonda le sue radici nel rapporto antico tra vino e territorio.



CHIANTI CLASSICO FONTERUTOLI



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



Un gioiello toscano nel nostro punto vendita

di DANIELE ATTINI

È con grande piacere che, attraverso questa rubrica mensile, vi invito a intraprendere un viaggio alla scoperta della storia e dell'anima di una cantina straordinaria, presente nel nostro punto vendita MI.DA. Group. Oggi voglio dedicare la mia attenzione alla Cantina Mazzei di Fonterutoli, autentico simbolo della tradizione vinicola toscana, capace di rappresentare un perfetto equilibrio tra passato e futuro. La Cantina di Fonterutoli non è solo un luogo dove si producono grandi vini: è un vero e proprio scrigno di memoria e innovazione. Situata nelle colline toscane che guardano Siena, questa cantina non si limita a rispettare la tradizione, ma la reinterpreta, trasformandola in qualcosa di unico e contemporaneo.

Agnese Mazzei, con il suo progetto architettonico, ha creato un luogo dove la modernità si fonde con la natura. È straordinario pensare che la forza di gravità sia il cuore pulsante del processo produttivo, permettendo alle uve di seguire il loro corso naturale. Ogni dettaglio, dai materiali alle soluzioni a basso impatto ambientale, sembra

parlare d'amore per la terra e rispetto per ciò che essa offre.

Se c'è un vino capace di racchiudere in sé tutta l'essenza di Fonterutoli, è il **Chianti Classico DOCG Fonterutoli**. Non è solo un'etichetta: è un viaggio nei profumi e nei sapori del Chianti, un omaggio alla biodiversità dei vigneti coltivati con cura e passione. In ogni calice si percepiscono le altitudini, il sole, la terra e l'aria che accarezzano le vigne.

Questo vino non è solo il "best seller" della Cantina Mazzei; è un simbolo di ciò che significa produrre con anima. È perfetto per chi cerca un'eccellenza italiana, sia da proporre alla propria clientela sia da condividere in un momento speciale, come le prossime festività natalizie.

Collaborare con una realtà come quella dei Mazzei non significa solo proporre un grande vino, ma entrare in sintonia con una visione: quella di un'azienda che non ha mai smesso di innovare pur rimanendo fedele alla propria identità. È un insegnamento prezioso, che voglio trasmettere anche attraverso il nostro lavoro in MI.DA. Group. Vi invito a scoprire il **Chianti di Fonterutoli** e le altre eccellenze del nostro punto vendita, un luogo dove ogni etichetta è il risultato di una storia, di una passione e di un impegno senza compromessi.

Vi aspettiamo a Via Casilina KM 77/600 Ferentino (FR) - 0775.89.17.53.



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



SMASHED BURGER

per una festa di sapori dedicata ai più piccoli

di STELLA DEL MORRONE E GIOVANNI FEDELI

*Dimenticatevi per un attimo i soliti piatti elaborati da mille ingredienti, quelli che fanno sbuffare i più piccoli appena li vedono arrivare in tavola. Stella del Morrone, dopo il suo viaggio in Canada, ha deciso di fare centro con una ricetta che conquista tutti, ma proprio tutti: il **Smashed Burger**.*

*La caratteristica principale dello **Smashed Burger** è una cottura veloce e ad alta temperatura che valorizza la qualità della carne e sprigiona aromi intensi.*

*Niente di complicato, la chiave è mantenere un rapporto **80% carne e 20% grasso**, che è il segreto per uno Smashed Burger equilibrato. La carne di qualità, deve essere macinata grossolanamente, per ottenere una consistenza ottimale. (e quando diciamo qualità, intendiamo quella **top** firmata da Giovanni Fedeli, il guru della carne), la schiacci sulla piastra rovente, e magia! Si crea una crosticina dorata e croccante che fa innamorare al primo morso, mentre l'interno resta morbido e succoso.*

Dai, ammettiamolo: anche i grandi non vedono l'ora di dargli un morso!

PREPARAZIONE

Preparare le polpette: dividi la carne macinata in quattro porzioni uguali, creando delle palline senza compattarle troppo. Questo permetterà alla carne di restare morbida.

Schiacciare e cuocere: riscalda una piastra o una padella antiaderente a fuoco alto. Ungi leggermente con burro chiarificato. Posiziona una pallina di carne sulla piastra calda e schiaccia immediatamente con una spatola, formando un disco sottile. Cuoci per 2-3 minuti per lato, aggiungendo una fetta di cheddar verso fine cottura.

Caramellare le cipolle: nella stessa padella, cuoci le cipolle fino a renderle morbide e dorate.

Assemblare il burger: spalma il ketchup e la maionese sui panini, aggiungi la lattuga, la carne con il formaggio, le cipolle caramellate e richiudi.

CONSIGLIO DI STELLA

Per un tocco festoso, puoi usare formine natalizie

per tagliare il cheddar, creando stelle o alberelli di formaggio da posizionare sopra il panino!

Un piatto che unisce gusto e magia, perché anche il Natale può essere semplice e genuino, proprio come un sorriso di bambino.

INGREDIENTI (PER 4 BURGER):

- 500 g di carne macinata
- 4 panini morbidi per burger
- 8 fettine di formaggio cheddar
- 1 cipolla dolce, affettata sottilmente
- 4 foglie di lattuga croccante
- 4 cucchiaini di ketchup
- 4 cucchiaini di maionese
- Burro chiarificato o olio per la cottura
- Sale e pepe

Buon Natale

E FELICE ANNO NUOVO



Salvatore Martella





SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



*A Natale
regala e regalati
un nuovo sguardo*

FROSINONE Via Volsci, 59 - Tel **0775 29.09.22**

SORA | CASSINO | www.otovision.it

Numero Verde
800 500 569



GLI ABBINAMENTI: OGNI CALICE UN PIATTO

Quando i sapori incontrano
i vini della mia terra

di ALESSIA MIRONE

Raccontare i vini della Ciociaria è come percorrere un viaggio che attraversa emozioni, storia e tradizioni. Ogni bottiglia è il frutto di mani sapienti, di un territorio unico e di una passione che si tramanda nel tempo. Abbinare i piatti degli chef alle eccellenze vinicole locali è stato per me, come sommelier, un compito tanto stimolante quanto affascinante.

*Questo percorso ha messo in luce alcune delle migliori realtà vinicole del territorio: **Giovanni Terenzi, Petrucca e Vela, L'Avventura, Cantina Cominium, Cantina Monticiana, Alberto Giacobbe e Maria Ernesta Berucci.** Ogni calice scelto è stato pensato per raccontare il connubio perfetto tra cibo e vino, trasformando le festività in un'esperienza che celebra autenticità ed eleganza.*

Marsupi d'Agnello con pioppini e castagne: abbinamento con Cesanese del Piglio DOCG "Colle Forma" di Giovanni Terenzi (pag 17)

Il **Cesanese del Piglio Superiore DOCG "Colle Forma"**, raffinata espressione del Cesanese d'Afile, esalta i **Marsupi d'Agnello** della chef Cristina Todaro. Con la sua struttura e complessità, si armonizza perfettamente con i sapori intensi e vellutati del piatto.

Perché l'abbinamento funziona

- **Struttura e intensità:** Sostiene la ricchezza dell'agnello e bilancia i sapori complessi.
- **Tannini vellutati:** Equilibrano la grassezza della carne e si armonizzano con castagne e funghi.
- **Aromi complessi:** Note di frutti rossi maturi e spezie dolci valorizzano i sapori autunnali.

Un abbinamento che unisce tradizione e raffinatezza, rendendo ogni boccone e ogni sorso un'esperienza indimenticabile.

Smashed Burger: abbinamento con Cesanese di Olevano Romano Superiore DOC "Giacobbe" dell'azienda A. Giacobbe (pag 23)

Per accompagnare lo **Smashed Burger**, suggerisco il Cesanese di Olevano Romano Superiore DOC "Giacobbe" dell'azienda Alberto Giacobbe. Questo vino rosso, prodotto con uve Cesanese di Affile al 100%, fermenta in serbatoi di acciaio a temperatura controllata e affina per circa 12 mesi in acciaio, seguiti da almeno 6 mesi in bottiglia.

Perché l'abbinamento funziona:

- **Vivacità e freschezza:** Le note di frutti rossi e pepe bianco del "Giacobbe" bilanciano la succulenza e la ricchezza del burger, offrendo un contrasto piacevole.
 - **Tannini equilibrati:** I tannini morbidi e l'acidità bilanciata del vino puliscono il palato tra un boccone e l'altro, esaltando la croccantezza esterna e la morbidezza interna del burger.
 - **Espressione territoriale:** Questo Cesanese rappresenta l'autenticità del territorio di Olevano Romano, aggiungendo un tocco di tradizione a un piatto moderno come lo Smashed Burger.
- L'abbinamento tra lo Smashed Burger e il Cesanese

di Olevano Romano Superiore DOC "Giacobbe" di Alberto Giacobbe crea un equilibrio armonioso tra la semplicità del piatto e la complessità del vino, offrendo un'esperienza gustativa completa e soddisfacente.

La caprese di mare: abbinamento con Trentaremi di Cantina Cominium (pag 33)

Il **Trentaremi**, un Maturano Bianco 100% della Cantina Cominium, esalta i sapori delicati e raffinati de **La caprese di mare**. Con freschezza ed eleganza, questo vino autoctono racconta il legame tra il mare, la terra e la tradizione natalizia.

Perché l'abbinamento funziona

- **Bilanciamento dei sapori:** Le note dolci di albicocca candita e mela caramellata trovano armonia con la salinità del cefalo calamita.
- **Struttura e freschezza:** La struttura del vino sostiene la ricchezza del piatto, mentre la sua freschezza pulisce il palato ad ogni boccone.
- **Legame territoriale:** Il Maturano Bianco, simbolo della Ciociaria, valorizza la tradizione e la festività del piatto.

Un abbinamento che unisce eleganza e tradizione, trasformando ogni assaggio in un'esperienza che celebra il territorio e le festività natalizie.





CANTINA
MONTICIANA

Via di Selva Piana, 44
03025 Monte San Giovanni Campano
Tel. +39 366 148 1059
info@cantinamonticiana.it
www.cantinamonticiana.it



Abbacchio brodetto: abbinamento con il Cesanese "Selva Piana" della Cantina Monticiana (pag 45)

Il **Cesanese del Piglio DOCG "Selva Piana"** della Cantina Monticiana, affinato in barrique, è l'abbinamento ideale per l'**Abbacchio brodetto**. Con la sua struttura robusta e i tannini vellutati, esalta la ricchezza del piatto, valorizzandone i sapori tradizionali e aromatici.

Perché l'abbinamento funziona

- **Struttura e intensità:** La struttura importante del "Selva Piana" accompagna la succulenza dell'abbacchio e la cremosità della salsa, offrendo profondità e persistenza al palato.
- **Tannini equilibrati:** I tannini vellutati armonizzano con la succulenza della carne e le note di rosmarino e olive taggiasche, senza sovrastare i sapori del piatto.
- **Aromi complessi:** Le eleganti note di frutti rossi, spezie dolci e fiori secchi si intrecciano con i sapori intensi del piatto, esaltandone le sfumature terrose e speziate.

Un abbinamento che celebra tradizione e raffinatezza

Il **Cesanese "Selva Piana"** e l'Abbacchio brodetto creano un connubio perfetto, che racconta la ricchezza della tradizione culinaria del Lazio. Ogni sorso e boccone diventano un'esperienza gustativa che celebra il Natale con autenticità e stile.

Tartare di tonno marinato con mango: abbinamento con Sciamante Rosé di L'Avventura (pag 51)

Lo **Sciamante Rosé**, spumante metodo classico prodotto da L'Avventura, è l'abbinamento ideale per aprire il pasto con vivacità. La sua freschezza e il perlage elegante valorizzano i sapori delicati e raffinati della Tartare di tonno, regalando un inizio frizzante e raffinato alla cena natalizia.

Perché l'abbinamento funziona

- **Freschezza e acidità:** Contrasta la dolcezza del mango e bilancia la vellutata consistenza del tonno.
- **Perlage fine e persistente:** Aggiunge vivacità e pulisce il palato, armonizzandosi con il tocco piccante del peperoncino.

- **Aromi fruttati e floreali:** Note di fragoline, lamponi e fiori bianchi si fondono con la freschezza della rucola.

Un inizio che brilla

Con lo **Sciamante Rosé**, la Tartare diventa un'esperienza che celebra convivialità e raffinatezza, ideale per inaugurare con stile la cena delle feste.

Paccheri gratinati con ragù di pesce: abbinamento con Raphael Bianco di M. E. Berucci (pag 53)

Il **Raphael Bianco**, un blend di passerina, trebbiano giallo, ottonese e malvasia del Lazio, esalta i Paccheri gratinati con ragù di pesce. Con freschezza e complessità aromatica, accompagna il piatto con eleganza, valorizzando i sapori del mare.

Perché l'abbinamento funziona

- **Freschezza e acidità:** Contrasta la cremosità del gratin e mantiene il palato leggero.
- **Aromi floreali e agrumati:** Note di fiori freschi, agrumi e nocciola verde si fondono con la delicatezza del pesce.
- **Struttura equilibrata:** La densità del vino si sposa con la consistenza dei paccheri senza appesantire.

Un abbinamento che celebra raffinatezza e tradizione, trasformando ogni boccone in un viaggio tra terra e mare, perfetto per la vigilia di Natale.

Filetto alla Wellington: abbinamento con Cesanese del Piglio DOCG Superiore Riserva "Tellures" di Petrucca e Vela (pag 55)

Il **Cesanese del Piglio DOCG Superiore Riserva "Tellures"**, con la sua struttura e complessità, è l'abbinamento perfetto per il Filetto alla Wellington. Questo vino esalta i sapori ricchi e armoniosi del piatto, trasformandolo in un'esperienza unica.

Perché l'abbinamento funziona

- **Struttura e intensità:** La robusta struttura del "Tellures" sostiene la succulenza del filetto e la croccantezza della sfoglia.
- **Tannini vellutati:** Bilanciano la cremosità dei funghi e il carattere vibrante della senape.
- **Aromi complessi:** Frutti rossi maturi e cacao si fondono con i sapori terrosi e sapidi del piatto.



Il dolce di Natale di Guarcino

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





Un abbinamento che unisce eleganza e tradizione, rendendo ogni assaggio un momento di autentica celebrazione natalizia.

Torta Soffice alla Ratafia: abbinamento con il Rosato Rosèsi di Petrucca e Vela (pag 57)

Per accompagnare la **Torta alla Ratafia**, si consiglia il **Rosato Rosèsi di Cesanese IGP Lazio** dell'azienda Petrucca e Vela. Questo vino giovane, vinificato in bianco da uve Cesanese, presenta sentori di mela verde, sambuco e melograno, con note agrumate che emergono dopo l'affinamento in bottiglia.

Perché l'abbinamento funziona:

- **Freschezza e acidità:** La vivace acidità del Rosèsi bilancia la dolcezza della torta, offrendo una piacevole pulizia al palato.
- **Aromi fruttati:** Le note di mela verde e melograno si armonizzano con i sapori della ratafia, esaltando le sfumature del dolce.
- **Leggerezza e armonia:** La struttura leggera del vino accompagna senza sovrastare la delicatezza della torta, garantendo equilibrio e piacevolezza.

Questo abbinamento celebra la tradizione, unendo la dolcezza della torta alla freschezza del Rosèsi, per una conclusione raffinata del pasto natalizio.

Un finale avvolgente con la Ratafià Goccia Rossa di DF Gocce

La **Ratafià Goccia Rossa** è l'abbinamento perfetto per proseguire e completare l'esperienza sensoriale. Con le sue note dolci e fruttate, amplifica i sapori del dolce, rendendo ogni boccone una celebrazione delle visciole.

Petto di faraona farcito con porcini e castagne: abbinamento con il Cesanese del Piglio DOCG "Colle Forma" di G. Terenzi (pag 61)

Per accompagnare il Petto di faraona farcito con porcini e castagne, suggerisco il Cesanese del Piglio DOCG "Colle Forma" dell'azienda Giovanni Terenzi. Questo vino rosso, prodotto con uve Cesanese di Affile, offre una struttura elegante e una complessità aromatica che si armonizzano perfettamente con i sapori del piatto.

Perché l'abbinamento funziona:

- **Struttura e intensità:** La struttura del "Colle Forma" sostiene la succulenza della faraona e la ricchezza del ripieno di porcini e castagne, offrendo profondità e persistenza al palato.
- **Aromi complessi:** Le note di frutti rossi maturi e spezie dolci del vino si intrecciano con i sapori terrosi dei funghi e la dolcezza delle castagne, creando un equilibrio raffinato.
- **Tannini morbidi:** I tannini vellutati bilanciano la cremosità della purea di patate alla liquirizia e la componente dolce del ristretto di vinsanto, senza sovrastare le delicate note del tartufo nero.

Questo abbinamento esalta la complessità e l'eleganza del piatto, valorizzando le caratteristiche distintive del Cesanese del Piglio "Colle Forma" e celebrando la tradizione culinaria del Lazio.

Ogni abbinamento è una celebrazione della nostra terra e della sua unicità. Con questi calici, voglio invitare i lettori a scoprire e valorizzare i sapori autentici della Ciociaria, lasciandosi trasportare in un viaggio sensoriale che unisce vino, cibo e passione. Perché il vero lusso non è solo gustare, ma vivere un'esperienza.



DA FAUSTO
DÉLICATESSE

A Natale per la tua clientela regala
una *creazione d'autore*



ARANCIO BIONDO
ARANCIA & CIOCCOLATO

DEVOZIONE
ARANCIA & UVETTA

DIVINA GIULIA
AMARENA & VANIGLIA

IL MAGNIFICO
ALBICOCCA & AMARETTO



P.za C. Beccaria, 6 - Fondi (LT) Italy
Tel.: (+39) 0771531268
Web: www.dafausto.it



LA CAPRESE DI MARE

un'ode alle festività

di FAUSTO FERRANTE

Le festività non sono fatte solo di luci e regali, ma di gesti che parlano al cuore. Preparare un piatto come la Caprese con cefalo calamita è un atto che fonde passione e arte, regalando agli ospiti una sinfonia di sapori che raccontano il mare, la terra e il calore del Natale. Questa ricetta non è solo un piatto, ma un'opera che celebra la bellezza della semplicità e la magia della creatività in cucina.



PREPARAZIONE

Preparazione del cefalo marinato

Inizio mescolando in una ciotola il sale, lo zucchero e il pepe bianco macinato. Su una teglia dispongo uno strato di circa un centimetro di questo mix, adagio sopra i filetti di cefalo e li ricopro con il restante sale bilanciato. Metto il tutto in frigorifero per tre ore. Successivamente, lavo i filetti sotto acqua corrente, li asciugo con cura e, con un coltello affilato, li taglio a filetti sottili. Condisco il cefalo con scorza di arancia bionda di Fondi grattugiata, aneto tritato e olio d'oliva. Questa preparazione può essere effettuata anche il giorno prima e conservata in frigorifero.

Preparazione dei pomodorini datterino

Taglio i pomodorini a metà e li dispongo su una teglia con il lato del taglio rivolto verso l'alto. Li condisco con sale, timo e olio extravergine d'oliva, quindi li metto a cuocere in forno a 180°C per 12 minuti. Una volta pronti, li lascio intiepidire.

Composizione del piatto

Dispongo i pomodorini su un piatto, aggiungo le ciliegine di mozzarella di bufala e completo con i filetti di cefalo calamita marinato, servito a temperatura ambiente per esaltarne il gusto. Guarnisco con foglie di basilico fresco.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per il cefalo marinato

- 400 g di filetti di cefalo calamita (o altro pesce bianco dei nostri mari).
- 200 g di sale fino.
- 100 g di zucchero.
- 1 cucchiaino di pepe bianco macinato.
- Scorza grattugiata di 1 arancia bionda di Fondi.
- 1 cucchiaino di aneto fresco tritato.
- 50 ml di olio extravergine d'oliva.

Per i pomodorini confit:

- 200 g di pomodorini datterino.
- 1 cucchiaino di timo fresco.
- 1 pizzico di sale.
- 30 ml di olio extravergine d'oliva.

Per completare il piatto:

- 100 g di ciliegine di mozzarella di bufala.
- Foglie di basilico fresco.



Giubileo 2025

Abbazia di Montecassino un viaggio nel cuore della spiritualità

della REDAZIONE TURISMO

L'Abbazia di Montecassino, con la sua imponenza e la sua storia millenaria, è un luogo che cattura immediatamente l'anima di chi vi si reca. Superando l'ampio piazzale che introduce al complesso, i visitatori si trovano di fronte a un ingresso maestoso, simbolo della solidità spirituale e culturale dell'abbazia. Entrare significa varcare

una soglia che conduce in un altro tempo, un luogo dove fede, arte e storia si intrecciano. La visita inizia dalla **Basilica Cattedrale**, un capolavoro barocco che, con la sua luminosità e ricchezza decorativa, sorprende e incanta. Appena si entra, lo sguardo è catturato dai soffitti affrescati, che narrano la vita e i miracoli di **San Benedetto**. La cura dei dettagli pittorici,

i colori vivi e l'equilibrio delle scene rendono questo spazio un vero scrigno di arte sacra. Il fedele può soffermarsi sulle raffigurazioni di episodi simbolici, come la visione dell'angelo o la stesura della **Regola benedettina**, momenti che richiamano la grandezza spirituale del santo.

Proseguendo, si accede alla **cripta**, un luogo di profonda spiritualità. Qui, sotto il livello della basilica, riposano le reliquie di **San Benedetto** e di sua sorella **Santa Scolastica**, la cui presenza infonde un senso di vicinanza ai fondatori della vita monastica. Le decorazioni in mosaico, sobrie e raffinate, avvolgono il visitatore in un'atmosfera di preghiera silenziosa e di intensa riflessione.

Il chiostro, invece, è un'oasi di pace. Le colonne eleganti incorniciano un cortile aperto, dove l'aria fresca e il rumore lieve della fontana centrale invitano alla meditazione. Questo

spazio, dedicato al raccoglimento, è stato progettato per favorire la concentrazione e la preghiera, un luogo dove il fedele può sentirsi in sintonia con la regola benedettina: "Ora et Labora".

Ogni dettaglio dell'abbazia è pensato per offrire un'esperienza che va oltre la visita turistica. È un luogo dove l'arte sacra diventa strumento di fede, dove il silenzio parla più forte delle parole, e dove il pellegrino può ritrovare sé stesso, immerso in una spiritualità autentica e senza tempo. **Durante il Giubileo 2025**, queste mura saranno ancor più vive, accogliendo fedeli da tutto il mondo in un clima di preghiera e celebrazione.

Consiglio della guida: Dedicate un momento speciale alla cripta e al chiostro. Fermatevi, osservate, ascoltate il silenzio: è lì che si percepisce davvero l'essenza dell'Abbazia di Montecassino.

La Via Benedicti: cammino tra fede e natura



La **Via Benedicti** collega i luoghi chiave della vita di San Benedetto, da **Norcia**, sua città natale, a **Subiaco**, dove visse in eremitaggio, fino a Montecassino, culmine del cammino.

Questo percorso spirituale attraversa colline, borghi e boschi incantevoli, offrendo un'esperienza che unisce natura e spiritualità. Ogni tappa, come i monasteri di **Santa**



STAI GIÀ PENSANDO AI REGALI DI NATALE?

Noi sì, e stiamo pensando a come renderlo unico!
Prepareremo insieme regali speciali per aziende, parenti e amici

Regali d'autore firmati

Erzinio
Salumificio Ciociaro



ERZINIO
Contrada Castagnola, 14
03016 Guarcino (FR)
Tel: 0775.46286 - Cell: 392.1536260
www.erzinio.it



Scolastica e del **Sacro Speco**, invita i pellegrini a riflettere sull'equilibrio tra lavoro, preghiera e contemplazione. Il **Giubileo 2025** rende questo cammino un'opportunità unica per vivere un viaggio interiore e riscoprire il significato profondo della fede.

UN INVITO AL PELLEGRINAGGIO

Con il **Giubileo 2025** alle porte, l'Abbazia di

Montecassino e la **Via Benedicti** si ergono come due simboli imprescindibili per chiunque voglia intraprendere un cammino di fede e riflessione autentico. Montecassino, con la sua storia di rinascita e il suo ruolo centrale nella spiritualità cristiana, offre un'esperienza che va oltre la visita: è un incontro con la resilienza e il messaggio universale di **San Benedetto**.

Una storia di distruzioni e rinascite



Montecassino ha subito quattro distruzioni nel corso della sua storia – dai Longobardi, dai Saraceni, da un incendio e durante la Seconda Guerra Mondiale – ma ogni volta è risorta, diventando un simbolo di speranza e perseveranza.

Un tesoro culturale: La biblioteca dell'abbazia è una delle più preziose

d'Europa, con una collezione straordinaria di manoscritti e documenti storici che testimoniano secoli di cultura e fede.

Un cammino riconosciuto: La **Via Benedicti**, ufficialmente tracciata, è oggi uno degli itinerari spirituali più apprezzati in Italia, frequentata da pellegrini di tutto il mondo.

600

A hand holding a gold fork is positioned over a bowl of pasta topped with broccoli. The scene is part of a food-themed advertisement with various ingredients like lemons, peppers, and another bowl of food arranged on white pedestals in the foreground.

E OLTRE!

SCELTE ALIMENTARI PER
UN BENESSERE DURATURO

Arrivare a 60 anni è un traguardo che porta con sé saggezza, esperienze e un nuovo capitolo della vita da vivere con pienezza. Tuttavia, questa fase richiede anche un'attenzione diversa verso il nostro corpo, che cambia insieme a noi. Il metabolismo rallenta, i muscoli richiedono più cura e la salute delle ossa e del cuore diventa una priorità. Ecco perché ciò che mettiamo nel piatto non è solo cibo: è un modo per prenderci cura di noi stessi e vivere con energia e vitalità.

E allora, quali sono i cibi da evitare per favorire una salute ottimale? E quali alternative scegliere per sentirsi al meglio? La risposta non è mai assoluta, ma sapere cosa limitare può fare davvero la differenza.

Il lato oscuro di alcuni cibi

Alcuni alimenti possono sembrare innocui, ma nascondono insidie per il corpo che sta affrontando i cambiamenti dell'età.

Prendiamo ad esempio i cibi ultra-processati: snack confezionati, merendine e piatti pronti

spesso contengono zuccheri, grassi trans e sodio in quantità che il nostro organismo fatica a gestire. Sostituirli con alimenti freschi, come frutta e verdura, non è solo una scelta più sana, ma anche più gustosa e ricca di nutrienti essenziali. Lo stesso vale per lo zucchero aggiunto, un dolce nemico della salute. È facile eccedere con bevande zuccherate o dolci industriali, ma i picchi glicemici che ne derivano non sono certo amici della vitalità o del benessere mentale. Per addolcire la vita? Provate frutta fresca o un tocco di miele, ma senza esagerare.

L'equilibrio prima di tutto

Non si tratta di privarsi di tutto, ma di scelte ponderate. Ad esempio, limitare il consumo di bevande alcoliche: il fegato, con il passare del tempo, perde efficienza e l'alcol diventa più difficile da metabolizzare, aumentando il rischio di problemi epatici. Un bicchiere di vino rosso, ogni tanto, può essere un piacere





**BUON NATALE
E UN FELICE
ANNO NUOVO**

Simone Taglienti

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





da concedersi con moderazione, magari in compagnia.

Anche il sodio merita attenzione. Troppo sale può portare a ipertensione, un rischio per il cuore. Sostituite il sale con erbe aromatiche e spezie: un modo semplice per dare sapore senza mettere a rischio la salute.

E non dimentichiamo i grassi saturi e trans, presenti in burro, fritti e carni grasse. Sono il biglietto di sola andata verso livelli di colesterolo LDL ("cattivo") poco sani.

Meglio optare per fonti di grassi sani, come olio d'oliva, pesce azzurro e avocado, veri alleati della salute cardiovascolare.

Le migliori alternative

La buona notizia? Le alternative ci sono e sono deliziose. Se il pane bianco e i carboidrati raffinati causano picchi glicemici, i cereali integrali come farro, quinoa e riso integrale possono diventare i vostri nuovi alleati.

Per i cibi fritti, preferite cotture leggere come al forno, al vapore o alla griglia: meno grassi, più gusto. Se i latticini interi possono essere difficili da digerire, provate varianti a basso contenuto di grassi o latte vegetale arricchito.

Infine, ricordate che un eccesso di fibre insolubili potrebbe causare problemi intestinali: bilanciate con fibre solubili come l'avena e i semi di chia, e non dimenticate di bere molta acqua.

Un invito al cambiamento

Rivedere la propria dieta non significa privarsi

dei piaceri della tavola, ma scoprire nuovi sapori e modi di nutrirsi con cura. Il cibo può diventare un vero alleato, aiutandoci a vivere meglio e più a lungo. Dopo i 60 anni, ogni scelta conta: non solo per il corpo, ma anche per la mente e lo spirito.

Che il viaggio verso un'alimentazione più sana sia un'avventura da vivere con curiosità, riscoprendo il piacere di cucinare e di prendersi cura di sé. E se avete dubbi, non dimenticate di consultare un medico o un nutrizionista per un consiglio personalizzato.

La salute è nel piatto

Cambia il modo di mangiare, cambia la vita. In fondo, come diceva il filosofo Ludwig Feuerbach, "Noi siamo ciò che mangiamo". E allora scegliamo di essere energia, vitalità e gioia, un boccone alla volta.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com



Lo staff di RistorImpianti
vi augura Buone Feste e
Felice Anno Nuovo



ZEDSTORE.COM

ZED



**AUGURA
BUONE FESTE**

ANIYE BY

Frosinone

Via Aldo Moro, 131

Tel. 0775.1431688

Sora

Via XX Settembre, 53

Tel. 0776.82001

Sora

Corso Volsci, 113

Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni

Campano

Via Boccafolle, 42

Tel. 0775.891183

Ceccano

Via Madonna della pace, 113

Tel. 0775.601054

Isola del Liri

Corso Roma, 23 - 25

Tel. 0776.807233





buon
natale



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

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



Abbacchio brodettato al profumo di tradizione

di NAOMI SPAZIANI

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 800 g di abbacchio, tagliato in pezzi • 1 spicchio di aglio, tritato • Olio extravergine d'oliva, quanto basta • Sale, quanto basta • 1 rametto di rosmarino • Prezzemolo fresco, tritato • 4 tuorli d'uovo • Succo di mezzo limone • 20 g di olive taggiasche • Acqua, q.b. per regolare la salsa.

Ci sono piatti che non sono semplicemente ricette, ma autentiche testimonianze di tradizioni che si tramandano di generazione in generazione. L'Abbacchio brodettato è uno di questi: un simbolo delle feste che racchiude tutto il calore del Natale e della cucina ciociara. Prepararlo significa portare in tavola il profumo del rosmarino, l'intensità delle olive taggiasche e la delicatezza di una salsa cremosa che avvolge e impreziosisce ogni boccone.

Come recita un antico detto ciociaro, "La cucina è fatta di cuore e di fuoco: il cuore per amare chi mangia, il fuoco per dar vita ai sapori." Questo abbacchio, con i suoi ingredienti semplici e il suo gusto ricco, diventa l'essenza stessa del Natale, una celebrazione delle radici e della convivialità che rende unica questa ricorrenza.

PREPARAZIONE

In una padella grande, scalda un filo d'olio extravergine d'oliva e fai rosolare uno spicchio di aglio tritato fino a doratura. Aggiungi i pezzi di abbacchio, salali e lasciali rosolare su entrambi i lati fino a ottenere una doratura uniforme. Una volta ben rosolati, aggiungi un rametto di rosmarino, abbassa la fiamma, copri con un coperchio e lascia cuocere a fuoco medio-basso per circa 30-40 minuti, regolando i tempi in base alla grandezza dei pezzi. Quando l'abbacchio è quasi cotto, unisci una generosa spolverata di prezzemolo fresco tritato e le olive taggiasche. Mescola delicatamente per amalgamare i sapori e lascia insaporire per alcuni minuti.

Nel frattempo, prepara la salsa. In una ciotola, sbatti i tuorli d'uovo con il succo di mezzo limone utilizzando una frusta. Aggiungi un po' di acqua per ottenere una consistenza cremosa ma non troppo densa. Una volta terminata la cottura dell'abbacchio, togli la padella dal fuoco e versa la salsa preparata, mescolando delicatamente per distribuire il condimento. Se necessario, aggiungi ancora un po' di acqua per regolare la densità della salsa. Trasferisci l'abbacchio su una pirofila e nappalo con la sua salsa.

Decora con rametti di rosmarino e prezzemolo fresco prima di servire. Questo piatto, dal sapore ricco e avvolgente, è perfetto da gustare nelle occasioni speciali, celebrando la tradizione con un tocco di raffinatezza.



NATALE DEL SIGNORE

Una storia lunga 2024 anni

di BIANCAMARIA VALERI

Il Natale è la festa cristiana che celebra la nascita di Gesù Cristo. Il termine deriva dal latino cristiano *Natāle(m)*, per ellissi di *diem natālem Chiristi* ("giorno di nascita di Cristo"), evento che ci è pervenuto attraverso i vangeli di Luca e Matteo. Nei primi tre secoli del cristianesimo, non vi fu consenso sulla nascita di Cristo: per S. Cipriano era il 28 marzo; secondo Clemente Alessandrino il 20 maggio o il 10 gennaio o il 6 gennaio; per altri si sarebbe cominciato a festeggiare il Natale il 25 dicembre dopo il Concilio di Nicea (325). Nel 336 la *Depositio Martyrum*, un primo tentativo di calendario liturgico, riferisce espressamente che a Roma la festa del Natale veniva celebrata il 25 dicembre. La stessa notizia si riscontra nel *Cronografo* dell'anno 354. Fu l'imperatore Costantino che nel 330 stabilì la nascita di Cristo al 25 dicembre; e nel 337 papa Giulio I la ufficializzò definitivamente.

La prima e più antica raffigurazione del Natale, secondo gli studiosi, è quella che compare in un

arcosolio della Catacomba di Priscilla a Roma (II-III secolo). Nel soffitto di una nicchia si conserva la figura della Vergine Maria con il Bambino sulle ginocchia e accanto un profeta, che nella sinistra tiene un rotolo e con la destra addita una stella. Dovrebbe trattarsi della profezia di Balaam: "una stella spunta da Giacobbe e uno scettro sorge da Israele" (Num. 24,15-17). Trovandosi questo affresco nella parte iniziale del cimitero, si attribuisce la datazione del dipinto al III secolo d. C.; quindi questa raffigurazione della Madonna e del Gesù Bambino è la più antica a noi pervenuta. Nella medesima Catacomba di Priscilla, nella cappella detta "greca", si conserva un antico affresco che, richiamandosi alla tradizione dei Vangeli apocrifi, raffigura i tre Magi in visita alla Vergine Maria per adorare il divino Bambino. La raffigurazione dei Magi ha una grande valenza teologica: è segno della universalità della salvezza essendo i tre sapienti i primi pagani che adorano Cristo.



A Boville Ernica (FR) conserviamo un reperto archeologico di rara importanza: un sarcofago marmoreo paleocristiano risalente alla metà IV sec. d. C., ora custodito nella chiesa di S. Pietro Ispano. Il sarcofago fu rinvenuto nel 1941 in modo del tutto casuale, durante lavori agricoli in Contrada Sasso. I contadini, che trovarono il sarcofago, credettero di essersi imbattuti nella cassa di un tesoro, e per aprirla usarono picconi a zappa, danneggiandolo. Nella cassa marmorea trovarono solo resti umani e una lucerna e per consolarsi della delusione si divisero i pezzi marmorei del sarcofago.

Le autorità civili e religiose, venute a conoscenza dell'episodio, si fecero restituire i vari pezzi per poter ricomporre il manufatto, del quale si era compresa l'importanza archeologica e religiosa. Dopo i restauri, nel 1947, il sarcofago fu utilizzato come altare nella chiesa di S. Pietro Ispano, la più antica e la più rinomata della città; poi lo collocarono nella cappella del braccio del transetto, subito a destra (rispetto all'entrata)

dell'altar maggiore (da: *Elisa Canetri, Il sarcofago paleocristiano di Boville Ernica*)

La scena della Natività di Gesù è ambientata nella capanna il cui tetto, a tegole e coppi, sorretto da palificazioni lignee, copre la mangiatoia dove è deposto Gesù avvolto completamente da fasce. La mangiatoia è rappresentata come una cesta di vimini alla cui destra sono raffigurati seduta a terra una donna non meglio identificabile (la figura di S. Giuseppe compare nell'iconografia in epoca più tarda) e la Vergine Maria in maestà, ma pensierosa (si regge la gota con la mano destra).

Sul tetto della capanna, a destra, la stella che indica la strada per i Magi.

Davanti alla santa famiglia il bue e l'asinello; dietro il bue si intravede un pastore.

A sinistra della scena è raffigurato un angelo nunziante (l'angelo che avvertì i pastori dell'evento della nascita del Figlio di Dio) e i Magi che stanno per giungere presso la capanna per adorare il Bambino.



"Il sole uscì dalle nubi e splendette allegro sugli uomini. Un uccellino cantò. Una dolce brezza spirava tra gli alberi, sollevando le corolle dei fiori e diffondendo il loro profumo nei boschi. Un insetto passò ronzando per andare a fare ciò che gli insetti fanno (qualunque cosa sia) nel trado pomeriggio. Un suono di voci si levò in aria dall'intrico di foglie. Le voci erano di due ragazze, che si fermarono di colpo, meravigliate, vedendo Ford Perfect e Arthur Dent a terra che sembravano contorcersi per il dolore, ma che in realtà si stavano rotolando per le risate".

D. Adams

SONO CERTA CHE SE SARÀ

di MARCO SARGENTINI

Ci vuole un'arte particolare per raccontare la vita. Chissà se riuscirò mai a trovarla...

Si può scorgere e intuire più di quello che appare, se lo si sa interiormente avvertire. Una questione di sguardo, ma più ancora di emozioni a cui fare spazio, da cui lasciarsi condurre. Una questione di visione, potremmo dire, e di sentire. Quello che vediamo dipende dal nostro sentire. Non è quello che sta semplicemente dinanzi a noi, in una estraneità che ci lascia indifferenti, ma quello che ci coinvolge, ci implica; che sappiamo portare dentro di noi, in cui ci immergiamo e da cui ci lasciamo attraversare. Vale per le situazioni quotidiane e vale, ancor di più, per quello che

riempie la nostra esistenza determinandone il corso, per le relazioni e gli affetti, per le scelte che danno forma alla vita, per quello che ci accade, per la storia che con altri condividiamo lì dove siamo, per quello che avviene nel mondo in un altrove lontano ma in realtà vicinissimo da cui lasciarsi toccare. Una questione di sguardo e di un sentire che può aiutarci a vedere, a spingere oltre lo sguardo.

Oltre lo sguardo c'è il ritorno, o la speranza di questo. Il ritorno inteso come senso e metafora, contenuti che appartengono ancestralmente all'Autostoppista. Qualcuno lo chiama "cittadino

del mondo”, altri “No Roots”: Egli contiene la propria vita in un bagaglio; abituato ad avere poche abitudini o ad allontanarsene gradualmente. In quelle occasioni al risveglio, per qualche secondo, lo assale un senso d'incertezza, di mutabilità e provvisorietà.

Beneficia e patisce la costante condizione di caducità: apprezza il calore dell'ultima giornata di sole e il gusto dell'ultimo bicchiere di vino, ma soffre di una costante sensazione di precarietà e, per non essere vittima della sensazione di finito, percorre spesso un circolo, un iter di ricordi e proiezioni future in continua evoluzione.

Questa sindrome, qui descritta nella condizione e percezione del viaggiatore seriale dell'era globale, ha caratterizzato nei secoli il percorso di chi ha vissuto, indipendentemente da una frenetica motilità, la propria vita come fosse un viaggio. Un viaggio fisico, astratto e spirituale che ha spesso caratterizzato la Guida Enogastronomica per Autostoppisti. In questo specifico il ritorno è fisico e reale. La tappa è una già visitata Valmontone, ma questa volta alla Trattoria da Elena @trattoriaelenaValmontone. Qui, si è, per assaporare, di ritorno da un viaggio (un altro o sempre lo stesso?) in barca mai avvenuto, il risotto di carciofi di Elena, accompagnato con Casale Vallechiesa Heredio Frascati Superiore DOCG www.casalevallechiesa.it. Uve Malvasia del Lazio, Greco



e Bombino. Un vino dal colore giallo paglierino, luminoso con riflessi dorati, dai profumi intensi, floreali e fruttati. Strutturata e persistenza che ben sorreggono la ferrosità rilasciata dal carciofo. Si tratta di chiedersi allora che cosa vedi. Che cosa vediamo, quanto riusciamo a vedere, a sentire la vita in noi e intorno a noi?

È la domanda che risuona continuamente nella scrittura; la domanda posta ai profeti, alla sentinella nella notte e all'indagatore dell'imbuco.

Scrutare l'orizzonte, la novità che sopraggiunge è possibile solo se lo sguardo si immerge in ciò di cui facciamo esperienza ogni giorno, se apprendiamo l'arte dell'intus legere che è intelligenza, ma che è prima di tutto sapienza del vivere, capacità di avvertirne il senso e il sapore, di lasciarsi spiazzare, e a volte sconvolgere da quel che viviamo, ma anche di consentire che esso ci sorprenda, ci commuova e spezzi le nostre rigide strutture di difesa e faccia cadere i muri dell'indifferenza.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Pulite i carciofi e dividerli in 4 parti. Saltate in una padella larga 1 aglio sbucciato e precedentemente schiacciato con 2 cucchiaini di olio per 1 minuto. Aggiungete i carciofi, una manciata di prezzemolo tritato molto fine e lasciate rosolare in padella per 2-3 minuti. Aggiungete 4-5 cucchiaini di brodo vegetale bollente e lasciate stufare con coperchio per 15 minuti a fiamma bassa.

In un'altra padella larga, altro aglio sbucciato e schiacciato con 2 cucchiaini di olio, fate rosolare per 1 minuto, aggiungete il riso e fate tostare per 1 minuto. Lasciate sfumare con il vino bianco, aggiungendo un cucchiaino di brodo vegetale.

Frullate la maggior parte dei carciofi con il loro succo, mettendone da parte 2-3 per ogni piatto. Filtrate bene la crema di carciofi. Aggiungetela al risotto e continuate a cuocere 12-13 minuti con brodo vegetale al bisogno.

Quando è arrivato ad una consistenza cremosa, spegnete il fuoco, mantecate con 2 cucchiaini di olio e parmigiano!

Servite caldo con i carciofi per ogni piatto e una manciata di prezzemolo.



UN MENU PER RACCONTARE LE FESTE

*un viaggio tra
le filosofie di cucina*

del RICERCATORE DI ECCELLENZE

Ogni cucina racchiude una filosofia unica, un pensiero che si riflette nei gesti e nelle creazioni di ogni chef. Quest'anno, per celebrare il numero di dicembre del magazine, ho deciso di donarvi qualcosa di speciale: un menù completo, dall'antipasto al dolce, con ricette che portano la mia firma ma che seguono il pensiero e la filosofia degli chef che ho incontrato nel mio viaggio quotidiano tra le eccellenze.

Ogni piatto sarà un racconto, un omaggio ai miei amici Custodi degli antichi sapori, che ritroverete nel romanzo che uscirà nel 2025, quei cuochi che trasformano passione e qualità in vere opere d'arte culinarie, per guidarvi in un percorso che celebra il sapore e l'anima della nostra cucina.

”

*Il cibo è poesia per il
palato, e la cucina è il
nostro teatro.*

Alfio Mirone

”



Tartare di tonno marinato con mango e rucola: un amore a prima vista

Immaginate la delicatezza del tonno fresco, con la sua consistenza vellutata, che si intreccia alla dolcezza acidula del mango maturo. A completare il quadro, il tocco vivace di un peperoncino fresco selezionato con cura, come il Jalapeño o il peperoncino Thai, che aggiunge una nota piccante senza sovrastare gli altri sapori.

La freschezza della rucola, con il suo caratteristico tocco erbaceo e il contrasto cromatico brillante, regala equilibrio e vivacità a ogni boccone. Un piatto raffinato, nato dall'ispirazione che ho tratto dalla filosofia culinaria dello chef Fausto Ferrante, uno dei migliori che io conosca. La sua attenzione ai dettagli e la capacità di valorizzare ogni ingrediente hanno guidato la creazione di questa ricetta, pensata per stupire i vostri ospiti durante le feste.

Un omaggio alla cucina che celebra sapori, colori e la magia della convivialità natalizia, rendendo ogni assaggio un'esplosione di emozioni.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER LA TARTARE:

- Tonno fresco: 460 g
- Mango: ½ maturo
- Peperoncino fresco: 1
- Scorza di lime: 1
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe nero

PER LA SALSA AL MANGO:

- ½ Mango maturo
- 2 Succo di lime
- 2 Salsa Sriracha
- 100 gr di Acqua
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino

PER LA RUCOLA:

- 60 gr Rucola
- 1 Succo di lime
- Olio extravergine d'oliva
- Sale fino

PREPARAZIONE

Preparare il tonno e il mango: Tagliate il tonno a strisce e poi a cubetti. Tritate finemente il peperoncino. Sbucciate metà del mango, tagliatelo a listarelle e poi a cubetti.

Marinatura del tonno: In una ciotola, unite il tonno, il peperoncino, i cubetti di mango e la scorza di lime. Condite con sale, pepe e un filo d'olio. Mescolate e lasciate riposare in frigorifero per 10 minuti.

Preparare la salsa al mango: Nel mixer, unite il succo di lime, l'altra metà del mango tagliata grossolanamente, un filo d'olio, la salsa Sriracha, il sale e l'acqua. Frullate fino a ottenere una salsa liscia. Se necessario, aggiungete altra acqua per regolare la consistenza.

Condire la rucola: Mescolate la rucola con il succo di lime, un filo d'olio e un pizzico di sale.

Comporre il piatto: Utilizzando un coppapasta, disponete la tartare sul piatto, pressando delicatamente con il dorso di un cucchiaino. Guarnite con la rucola e distribuite la salsa al mango intorno alla tartare.

Completate con rondelle di peperoncino fresco.

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

Paccheri gratinati con ragù di pesce

La cucina è una combinazione di magia e arte, e quando il mare presta i suoi tesori alla tavola, il risultato non può che essere un incantesimo

Immaginate un Natale in cui i profumi della tradizione si mescolano al fascino del mare. I paccheri gratinati con ragù di pesce pregiato rappresentano l'eleganza del gusto, una sinfonia di sapori che racconta il legame tra terra e mare. Perfetti per stupire i vostri ospiti, questi paccheri portano in tavola la raffinatezza e la magia che solo una festa speciale può evocare. L'idea di questa creazione mi è stata ispirata dalla creatività della chef Cristina Todaro, unica e inimitabile.

PREPARAZIONE

Per un ragù perfetto, iniziate tagliando con cura la polpa di pesce, i crostacei e i molluschi in tocchetti, lasciando che ogni pezzo racconti la sua storia. In una casseruola, fate danzare sedano, carota e cipolla tritati nell'abbraccio caldo dell'olio e dell'aglio. Quando il profumo inizia a incantare, unite il pesce e sfumate con il vino, lasciando che evaporino lentamente come un sospiro. Aggiungete la passata di pomodoro, un mestolo di brodo di pesce e un peperoncino aperto a metà, che porterà il suo tocco audace. Lasciate cuocere a fiamma dolce per 40 minuti, fino a quando i sapori si saranno fusi in un'armonia perfetta. Prima di servire, rimuovete aglio e peperoncino, lasciando solo il cuore del mare nel vostro piatto.

Cuocete i paccheri in acqua salata per metà del tempo indicato, quindi raffreddateli sotto acqua corrente per bloccare la cottura.

Riempite i paccheri con il ragù di pesce usando un cucchiaino. Disponeteli verticalmente in una teglia imburrata.

Coprite i paccheri con la besciamella preparata, spolverate con parmigiano e pangrattato. Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per 20-25 minuti, fino a ottenere una superficie dorata e croccante.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PACCHERI E GRATINATURA:

• 300 g di paccheri • 50 g di parmigiano grattugiato • pangrattato • burro per ungere.

RAGÙ DI PESCE:

200 g di filetti di scorfano • 200 g di filetti di gallinella • 200 g di rana pescatrice • 200 g di gamberi rossi • 100 g di seppie fresche • 1 spicchio d'aglio • 1 peperoncino • 250 ml di passata di pomodoro • 50 ml di vino bianco secco • olio extravergine d'oliva • sale e pepe bianco • prezzemolo fresco tritato

BESCIAMELLA:

400 g (quantità preparata a piacere con burro, farina e latte).





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507





Filetto alla Wellington

Immaginate un filetto di manzo morbido e succoso, avvolto in una crosta croccante e dorata di pasta sfoglia. All'interno, la cremosità di una duxelles di funghi, il profumo del prosciutto crudo stagionato e il tocco vibrante della senape creano un'armonia perfetta di sapori. Ogni boccone racconta l'attenzione e la cura che rendono questo piatto il re della tavola natalizia.

Per questa ricetta, ho voluto raccogliere tutto ciò che lo chef Gabriele Capuano mi ha trasmesso dalla sua cucina: passione per i dettagli e una visione che trasforma ogni piatto in un'opera d'arte.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 1 kg di filetto di manzo (intero)
- 400 g di funghi champignon (o funghi misti)
- 100 g di prosciutto crudo (fette sottili)
- 1 rotolo di pasta sfoglia (rettangolare)
- 2 cucchiaini di senape (classica o al miele)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 tuorlo d'uovo (per spennellare)
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Rosolatura del filetto: Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente. Sigilla il filetto su tutti i lati per 1-2 minuti, fino a dorarlo uniformemente. Condisci con sale e pepe. Lascia raffreddare, poi spennella il filetto con la senape e mettilo da parte.

Preparazione della duxelles di funghi: Pulisci e trita finemente i funghi con uno spicchio d'aglio.

Rosolali in padella con un filo d'olio, fino a far evaporare l'acqua di cottura. Aggiusta di sale e pepe e lascia raffreddare.

Assemblaggio: Stendi un foglio di pellicola trasparente su un piano. Disponi le fette di prosciutto crudo, leggermente sovrapposte, formando un rettangolo.

Spalma sopra il prosciutto la duxelles di funghi in uno strato uniforme.

Adagia il filetto sopra e avvolgi il tutto strettamente con la pellicola. Metti in frigo per 30 minuti.

Involucro di pasta sfoglia: Stendi la pasta sfoglia su un piano leggermente infarinato. Rimuovi la pellicola dal filetto e posizionalo al centro della sfoglia. Avvolgi il filetto con la sfoglia, sigillando bene i bordi. Taglia l'eccesso di pasta.

Decorazione e cottura: Spennella la superficie della sfoglia con il tuorlo d'uovo sbattuto. Con un coltello affilato, pratica delle leggere incisioni decorative sulla sfoglia (senza tagliarla completamente). Cuoci in forno preriscaldato a 200°C per 25-30 minuti, finché la sfoglia è dorata e croccante.

Riposo e servizio: Lascia riposare il filetto per 5-10 minuti dopo la cottura, prima di affettarlo.

Servilo a fette spesse, accompagnato da contorni natalizi come purè di patate, verdure arrostiti o una salsa al vino rosso.

Ratafià
Ciociara

DF[®]
GOCCE



Passione e Qualità

www.df gocce.com



Il dolce natalizio della tradizione ciociara

*Ci sono dolci che parlano di casa, di tradizioni e di sapori autentici. La **Torta Soffice alla Ratafia** è una celebrazione della semplicità e dell'eleganza, perfetta per il Natale. Con il suo profumo avvolgente e la morbidezza unica, questo dolce porta in tavola il gusto autentico della ratafia, il liquore a base di visciole. Il suo sapore dolce e leggermente acidulo si fonde perfettamente con il cacao e le gocce di cioccolato, creando un equilibrio irresistibile. Come disse Brillat-Savarin, "La scoperta di un nuovo dolce rende l'umanità più felice." Con questa torta soffice, ogni festa natalizia diventa un'occasione indimenticabile per celebrare la tradizione, il gusto e il piacere della condivisione.*

INGREDIENTI (per uno stampo da plumcake di 25x10 cm):

- 200 g di burro
- 200 g di zucchero
- 150 g di ratafia
- 4 uova
- 150 g di farina 0
- 16 g di lievito in polvere
- 50 g di cacao amaro in polvere
- 80 g di gocce di cioccolato



PREPARAZIONE

Montare il burro morbido con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso.

Aggiungere la ratafia e mescolare delicatamente per incorporarla.

Sbattere le uova in una ciotola a parte e unirle gradualmente al composto, alternandole con la farina setacciata insieme al lievito. Mescolare fino a ottenere un impasto liscio.

Aggiungere il cacao amaro e le gocce di cioccolato, mescolando delicatamente per distribuirle uniformemente.

Rivestire uno stampo da plumcake di 25x10 cm con carta da forno, versare l'impasto e

livellarlo con una spatola.

Cuocere in forno preriscaldato a 160°C per 45 minuti. Verificare la cottura inserendo uno stecchino: se esce asciutto, la torta è pronta. Lasciare raffreddare completamente e servire, tagliando a fette.

CONSIGLIO DI ABBINAMENTO:

Accompagna ogni fetta con una crema alla vaniglia o una panna montata leggermente zuccherata. Per un tocco in più, prepara una riduzione di ratafia: fai cuocere il liquore a fuoco lento fino a ottenere una salsa densa e profumata da versare sul dolce al momento di servire.

A man with grey hair, wearing a dark jacket over a light-colored shirt, stands in the foreground of a cinema. He is looking towards the camera with a slight smile. In the background, an audience is seated in rows of red chairs, facing away from the camera towards the cinema screen. The cinema's name, "CINEMA TROISI", is visible in white capital letters on the wall above the audience.

CINEMA
TROISI

IL CINEMA COME LUOGO
D'AGGREGAZIONE CULTURALE

CINEMA TROISI

di EDOARDO CIERVO

Se siete in centro a Roma e avete voglia di un buon film, specialmente in questo freddo periodo dell'anno, il mio consiglio è quello di fare un salto al Cinema Troisi. Situato su un'arteria di viale Trastevere, all'altezza di Porta Portese, il Troisi è uno dei punti di riferimento per chi ama i film d'essai e gli intramontabili classici del cinema. Inaugurata la riapertura nel Settembre 2021 (sotto gestione della Fondazione Piccolo America), in realtà la storia di questa

sala cinematografica e della struttura che la ospita ha radici ben più lontane e una storia complessa. L'edificio del Cinema Troisi risale ad epoca fascista; dopo l'avvento della prima repubblica passa sotto varie gestioni da parte di enti privati, per poi chiudere i battenti nel 2013. Successivamente la struttura viene acquisita dal comune di Roma che ne avvia la ristrutturazione e solo nel 2019 il cinema viene assegnato in gestione (tramite bando) alla Fondazione Piccolo America.

L'edificio è sviluppato su due piani: al pian terreno un angolo bar e la storica sala cinematografica, mentre al piano superiore è stato allestito uno spazio-studio, a disposizione di studenti e lavoratori 24 ore su 24; il Cinema Troisi è, infatti, aperto ininterrottamente da fine 2021. La presenza di una sala studio è uno degli elementi che fa di questo luogo più di un semplice cinema: il Troisi è, infatti, un centro d'aggregazione culturale, un luogo in cui arte, intrattenimento, socialità e lavoro si incontrano.

Ma il contributo culturale del Cinema Troisi non si limita all'aula studio. numerose, infatti, sono le opportunità e le iniziative legate più strettamente al mondo della "settimana arte": come la presenza di una videoteca con oltre 2000 titoli, accessibili da chiunque gratuitamente; i numerosi eventi tra cui concorsi dedicati a lavori indipendenti (come il "corto condorello festival", in programma dal 22 al 24 Novembre) o gli incontri con personaggi di primo piano del mondo del cinema; oppure ancora, come le tante rassegne cinematografiche sugli autori più disparati, l'ultima delle quali dedicata alla filmografia di Paolo Sorrentino, in occasione dell'uscita del suo nuovo film.

"Parthenope" (questo il titolo dell'ultima opera del regista premio Oscar) è uscito ufficialmente nelle sale il 24 Ottobre e P. Sorrentino ha deciso di assistere alla prima proiezione del suo film proprio presso il Cinema Troisi. Al termine della proiezione, dopo un lungo e caloroso applauso da parte della sala, il regista è salito sul palco e ha preso la parola, regalando al pubblico un breve intervento in cui, principalmente, ha ringraziato singolarmente buona parte di coloro che hanno lavorato e contribuito al film. Quello che colpisce è la spontaneità di una circostanza del genere, l'entusiasmo di una platea composta prevalentemente da volti giovani e l'atmosfera suggestiva di una sala gremita, che sembra quasi ricordare tempi lontani e riconfermare il vecchio mito (piuttosto fondato, oserei dire) di Roma come città emblema del cinema.

Il Cinema Troisi è divenuto, in poco più di 3 anni, il punto di riferimento per migliaia di studenti romani e il simbolo di una cultura cinematografica che non trova spazio solo sui media digitali, ma vive ancora di concretezza; la speranza è che sorgano sempre più realtà di questo tipo che fanno bene alla città e a chi la vive.





 il Borgo
Sinceramente Cucina



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

Petto di faraona farcito con porcini e castagne...

di Gabriele Capuano

...Con purea di patate alla liquirizia, ristretto di vinsanto e tartufo nero



Immaginate una tavola natalizia illuminata dalla luce calda delle candele, dove ogni piatto racconta una storia di eleganza e tradizione. Questo petto di faraona farcito con porcini e castagne celebra i sapori del bosco, arricchendosi della morbidezza di una purea di patate impreziosita dalla liquirizia. La nota aromatica del ristretto di vinsanto, ottenuto con pazienza, avvolge il piatto in un abbraccio vellutato, mentre il tocco finale di tartufo nero grattugiato fresco trasforma questa ricetta in un'opera d'arte culinaria.

INGREDIENTI

- Un petto di faraona (circa 400 g) • 100 g porcini • 50 g castagne pelate • 200 g patate • 1 bicchiere vinsanto • 1 bicchiere latte • 50 g burro • 1 uovo • 100 g grana • 100 g pane raffermo • Polvere di liquirizia • 10 g tartufo nero fresco • Timo • Sedano • Cipolla • Sale • Olio evo

PREPARAZIONE

Farcitura del petto di faraona: Immergere il pane raffermo in parte del latte fino a completo ammorbidimento. Spadellare i porcini con olio evo, timo e un pizzico di sale.

Strizzare il pane e amalgamarlo con i porcini, metà delle castagne tagliate a pezzettoni, sale e pepe. Lasciare riposare l'impasto in frigorifero per 30 minuti.

Preparazione del petto di faraona: Creare una tasca nel petto di faraona. Farcire con il ripieno per due terzi utilizzando una sacca da pasticciere o un cucchiaino. Tostare il petto in una padella antiaderente, partendo dal lato della pelle, per 5 minuti per lato. Terminare la cottura in forno statico preriscaldato a 185°C per 5 minuti.

Purea di patate alla liquirizia: Lessare le patate in abbondante acqua salata.

Schiacciarle e amalgamarle con burro, grana, sale e pepe, ottenendo una purea rustica.

Aggiungere un pizzico di polvere di liquirizia e mescolare delicatamente.

Ristretto di vinsanto: Deglassare la padella utilizzata per il petto di faraona con vinsanto e una noce di burro. Aggiungere sedano, carote, cipolla tritati e le restanti castagne.

Cuocere a fuoco medio per 30 minuti, unendo un bicchiere d'acqua a metà cottura. Filtrare la salsa per ottenere un ristretto liscio e denso.

Rifinitura con tartufo nero: Grattugiare 2-3 g di tartufo nero fresco per porzione, distribuendolo sulla faraona scaloppata e sulla purea di patate al momento dell'impiattamento.

Impiattamento: Disporre la purea di patate al centro del piatto.

Adagiare il petto di faraona scaloppato sopra la purea. Completare con il ristretto di vinsanto e il tartufo nero fresco grattugiato. Decorare con un rametto di timo fresco.

LETTERA A KIEV

di LIVIA GUALTIERI





Mio adorato Alexey, l'Autunno è ormai inoltrato e qui, in Italia, il Natale sembra arrivare molto presto. Le vetrine sono già decorate e nei supermercati panettoni e torroni fanno già bella mostra di sé sugli scaffali. La signora che mi ospita mi racconta che ogni anno le festività iniziano prima, che le persone hanno voglia di festeggiare per evadere dalla quotidianità e i commercianti ne approfittano per concludere qualche buon affare. Però, forse si sta perdendo il senso dell'attesa, quella sottile emozione che accompagna la venuta di qualcosa - o di qualcuno - che è così importante. Ho assaggiato questi dolci, sono buoni e profumano di semplicità e spezie. Una lacrima è scesa pensando a quando preparavo la kutya per noi la vigilia di Natale e l'odore di miele, papavero e frutta secca si spargeva per la casa. Cerco di accendere una luce dentro di me ma non è facile e, quando le festività saranno terminate, tutto rientrerà nel suo naturale grigiore invernale, insieme al mio cuore che non vede più la luce da quando sono partita lasciandoti lì. Mi chiedo come vanno le cose al fronte, mentre insegno ai bambini il valore della **Pace** e della **Fratellanza**. Mi chiedo se ci saranno altri Natali a casa, con te, senza più esplosioni e terrore. E non so darmi risposta. Perché gli esseri umani non sanno vedere quanto il mondo sarebbe bello, se solo avessero occhi puri per guardarlo, come quelli di questi bimbi? Perché non capiscono che ogni popolo, ogni terra ha doni stupendi che bastano per essere felici senza desiderare ciò che appartiene ad altri? Qui il cielo

stellato, nelle notti fredde, è così blu, così profondo e così silenzioso che mi perdo a guardarlo dietro i vetri, pensando che è lo stesso sotto il quale, laggiù, i cuori tremano di paura e gli occhi si riempiono di lacrime. Eppure sì. È lo stesso. E non appartiene a nessuno. Anzi, appartiene a tutti, il suo profondo blu è di tutti, le sue stelle sono di tutti e non si chiede se le persone sotto di lui siano buone o cattive, se tiranni o vittime. L'unica cosa diversa è ciò che alberga nell'animo degli uomini. Siamo andati al vivaio a scegliere un albero e, presto, sarà pieno di luci e colori, mentre il mio cuore sarà ancora spento...

Ti amo, fratello mio, torna sano e salvo, buon Natale. "Mia dolcissima Oksana, qui fa molto freddo ma sai che sono abituato. Mi scalda il pensiero di te al sicuro, intenta a preparare qualcosa con la tua nuova famiglia e ti immagino raccontare ai bambini le fiabe che la mamma ci leggeva la sera per farci addormentare. So che hai paura, ma devi avere fiducia. La tua foto è qui sul mio cuore, sotto la divisa e nulla può farmi del male fintanto che sei lì, ad ascoltare il mio battito. Mentre passavamo con i carri in campagna, ho rivisto la nostra vecchia casetta. E' semidistrutta, le finestre sono rotte e il giardino è in rovina, ma l'abete che piantammo da bambini è ancora intatto e forte. Sono saltato giù dal carro per toccarlo e ho legato alla punta di un ramo il nastrino ricamato che mettevi nella treccia i giorni di festa. L'ho visto sventolare orgoglioso e indomito sul ramo mentre ci allontanavamo. Ora è davvero Natale! ...".



IL PANE: TRA STORIA, NUTRIZIONE E MITO DA SFATARE

del Dott. ANTONIO COLASANTI

In tempi di guerra, molte popolazioni hanno subito un regime alimentare più severo, in particolare riguardo al consumo del pane. Ciò che spesso non si sa è che quasi tutti i popoli considerati forti e veri dominatori si nutrivano di **pane integrale**, ricco di elementi essenziali per la salute.

L'etimologia greca della parola "pane" significa "tutto" o "completo". Per rispondere a questo significato, il pane dovrebbe contenere anche i preziosi nutrienti della crusca, ricca di vitamine e sostanze minerali indispensabili per il nostro organismo.

Il medico fiorentino Dr. Saverio Manetti, vissuto nel XVIII secolo, scriveva:

"Il pane integrale è il più sano e di maggior nutrimento, essendo simile a ciò di cui si nutrivano gli atleti per mantenere un corpo robusto, superare le fatiche e resistere alle malattie."

Manetti sottolineava inoltre un'altra importante virtù del pane integrale: la capacità di favorire il regolare funzionamento intestinale, grazie alla presenza di crusca, che stimola le fibre intestinali. Le forme croniche di stipsi, infatti, sono spesso legate a una dieta povera di cellulosa. Oltre a questo, la carenza di vitamine, come quella presente nei cibi raffinati, può causare malattie di tipo costituzionale.

Nell'antica Roma, il "**panis mundus candidus**", preparato con mescolanza di farine, era destinato esclusivamente a dame e patrizi,

mentre era vietato al popolo comune, che si nutriva di pani più scuri e rustici.

Oggi il pane è spesso demonizzato da molti dietologi, che lo identificano come una fonte eccessiva di carboidrati, ritenuti responsabili dell'aumento di peso. Tuttavia, è importante precisare che **non è il pane in sé a essere dannoso**, ma piuttosto **la qualità delle farine utilizzate**. Le farine industriali, spesso ultra-raffinate e carenti di nutrienti, sono le principali responsabili di questa demonizzazione. Per preservare i benefici del pane, è fondamentale privilegiare farine **macinate a pietra**, ottenute da **grani sani e non trattati**, meglio se antichi, per garantire un prodotto nutriente e salutare. In questo periodo natalizio, il pane assume un valore simbolico ancora più grande: è l'alimento della condivisione, della famiglia e della tradizione. Non c'è tavola che a Natale non abbia il suo pane, semplice o arricchito, a simboleggiare un cibo che **non si può negare a nessuno**. È un alimento universale ricordandoci che **il pane è per tutti**.

Provate a gustare una fetta di pane integrale abbrustolito con un filo di **olio extravergine d'oliva**, pomodori freschi e basilico: un piatto semplice e genuino che regala energia senza appesantire, **perfetto per il nostro benessere**. E state tranquilli: non farà ingrassare, ma anzi contribuirà alla vostra salute. E a Natale, più che mai, è il simbolo della gioia che si condivide.

GUARCINO

ROCCA DI RIVITURO

25 DIC - 31 DIC, 2024

PRANZO DI NATALE
CENONE DI CAPODANNO





MENU

di Natale

Antipasti

Culatello, mozzarella di bufala, speck,
formaggio di pecora locale al tartufo

Primo

Lasagna ciociara
Calamarata con guanciale croccante e carciofi

Secondo

Lombata di vitello con guanciale croccante
Patate speziate, verdura

Dessert

Zuppa inglese, carpaccio di ananas

45€ a persona bevande incluse

MENU BAMBINI

Culatello e mozzarella
Pasta al forno
Cotoletta e patate
Dolce

25€ a persona

Info e Prenotazione

3337647355

MENÙ DI CAPONDANNO

Antipasti

POLPO E PATATE
SEPPIA CON SEDANO CROCCANTE
SALMONE AFFUMICATO CRUDO
RICOTTA CREMOSA CON LIME
BOLLITO IN SALSA

Primi piatti

CALAMARATA CON PESCE SPADA, POMODORINI
CONFIT, PORCINI E SPECK CROCCANTE
RAVIOLI DI SPIGOLA E LIMONE,
CON POMODORINI GIALLI E BASILICO

Secondi e Contorni

FILETTODI ORATA IN CROSTA DI VERDURE,
CALAMARI FRITTI.
PATATE PREZZEMOLATE, COTECHINO E LENTICCHIE

Dessert della casa

PANETTONE CLASSICO
CON CREMA AL CIOCCOLATO

80€

Info e Prenotazioni
3337647355





IL CIBO FERMENTATO, UN SIMBOLO IDENTITARIO

di MARIE JOVENEAU

Qualche mese fa, mentre preparavo la valigia per rientrare in Italia mi sono accorta di un dettaglio curioso.

Ogni volta che lascio il mio paese di origine sento il bisogno di portare con me la mia cultura attraverso simboli identitari, attraverso qualcosa che ne rappresenta l'essenza.

La cosa sorprendente? sono sempre cibi ma non cibi qualunque: cibi fermentati.

Questa riflessione ha stimolato la mia curiosità spingendomi a confrontarmi con amici che, come me, hanno lasciato il loro paese di origine per costruirsi una vita altrove. Con mia grande sorpresa anche loro dedicavano sempre uno spazio in valigia a un simbolo delle loro radici culturali: birra e formaggi per chi condivide origini franco-belga, vino per gli italiani, miso per i giapponesi. In ogni caso, si tratta sempre di cibi fermentati.

In questo articolo ho voluto esplorare il legame unico e speciale che abbiamo con i cibi fermentati, per capire meglio perché sono veicoli così importanti di memoria, tradizione e appartenenza.

Il fermentato, legame intimo con il territorio

I cibi fermentati non sono semplici alimenti: camembert in Francia, surströmming in Svezia, miso in Giappone, birra in Belgio, vino in Italia; tutti questi cibi trascendono la loro funzione gastronomica e nutrizionale per diventare, grazie alla loro natura fermentata, alimenti che raccontano una storia unica intrecciando tradizioni, luoghi e comunità, unendo coloro che condividono le stesse origini.

La singolarità dei prodotti fermentati e la loro capacità di diventare espressione di appartenenza derivano dal fatto che la fermentazione riesce a esprimere il terroir in un modo unico, impossibile da replicare con altre tecniche di trasformazione alimentare. Rivelando le caratteristiche distintive di un determinato territorio, un prodotto fermentato si trasforma così nel simbolo identitario di chi appartiene a quel territorio. Ma non finisce qui, perché essi rappresentano anche un "legame di complicità" culturale tra chi riconosce e condivide quella tradizione. Infatti, essendo la più autentica espressione

di un particolare contesto geografico, i cibi fermentati, con il loro carattere unico e irripetibile, ci riportano ai sapori che hanno accompagnato sin dall'infanzia le persone che condividono la stessa cultura unendo ricordi, abitudini e tradizioni comuni.

Insomma, i cibi fermentati si distinguono da altri alimenti perché vanno oltre la semplice questione del gusto, intrecciandosi con la storia e l'essenza del territorio da cui provengono. Questo legame profondo li radica nella nostra memoria sensoriale ed emotiva evocando un'intima connessione con la nostra terra e le sue tradizioni.

Il fermentato, funzione distintiva

I cibi fermentati sono veri e propri marcatori di identità culturale.

Infatti, riconoscere il sapore unico di un formaggio, il profumo di un miso ben stagionato o la caratteristica acidità di una birra Lambic crea un'immediata complicità tra chi condivide lo stesso bagaglio culturale.

È un linguaggio comune, non verbale, che parla di tradizioni e storie condivise e che quindi unisce, ma allo stesso tempo separa chi appartiene e chi non appartiene alla stessa cultura.

Per meglio spiegare questo concetto, vorrei citare Marie Claire Frédéric che nel suo libro *Ni cru ni cuit* lo illustra in modo particolarmente chiaro: "I cibi fermentati sono tra i primi che turisti o nuovi immigrati in un paese sono invitati ad assaggiare. In Francia, ad esempio, si nutre un particolare rispetto per gli stranieri che apprezzano il camembert o il roquefort (...) come se attraverso questo gesto si completasse un rito simbolico capace di includerli in una comune appartenenza umana."

Il fermentato, custode di riti e tradizioni popolari

A differenza di molti altri alimenti, i cibi fermentati richiedono attenzione, pazienza e rispetto. Il loro processo di produzione e consumo è quasi un rituale fatto di gesti tramandati e di una relazione profonda con la natura.

Non trattiamo un'insalata, una carne arrosto o un brodo con la stessa spiritualità.

Di fatto il cibo fermentato è diverso perché

racchiude in sé una dimensione simbolica che richiama le nostre radici e si connette alla nostra identità più intima. Pensiamo al lievito madre che ha persino un mobile tutto dedicato alla sua lievitazione, la madia; al vino al quale dedichiamo un lungo e attento processo di invecchiamento e per il quale esistono numerose regole codificate su come berlo, servirlo e conservarlo; al kimchi che in Corea è preparato seguendo rituali ben precisi o ancora alla birra che in molte culture locali è accompagnata da tante storie e leggende.



Per concludere, il cibo fermentato occupa una posizione unica nel panorama gastronomico globale. È un veicolo di memoria, tradizione e appartenenza, un testimone silenzioso delle nostre radici che rappresenta il legame profondo e indissolubile con il nostro territorio. Diventa così un ambasciatore autentico della cultura d'origine, un medium attraverso il quale ogni popolo racconta la propria storia, il proprio folklore e rivela la propria identità culturale. In questo senso, il cibo fermentato si afferma come un vero e proprio simbolo identitario, capace di definire chi siamo e da dove veniamo.

OMEGA-3

della REDAZIONE SALUTE



Gli ingredienti della salute: il piacere della tavola natalizia

Durante le festività natalizie, è fondamentale coniugare il piacere della tavola con una scelta consapevole degli alimenti, prestando attenzione alle loro proprietà nutrizionali. Grazie alla ricetta elaborata dalla nutrizionista Alessia Feola, oggi analizziamo tecnicamente gli ingredienti principali che rendono questo piatto un esempio di equilibrio tra gusto e salute. Il salmone, lo scorfano e la rana pescatrice sono i protagonisti di una preparazione raffinata, perfetta per le feste, e al tempo stesso ricchi di benefici per il nostro organismo. Vediamo nel dettaglio le loro caratteristiche.

Salmone: il re degli Omega-3

Protagonista di numerose ricette, il salmone è celebre per il suo elevato contenuto di grassi omega-3, noti per le loro proprietà cardioprotettive. Questi acidi grassi essenziali contribuiscono a ridurre i livelli di trigliceridi nel sangue, a migliorare la salute del cuore e a sostenere la funzionalità cerebrale. Il salmone è anche una preziosa fonte di vitamina D, fondamentale per la salute delle ossa e il sistema immunitario, e di proteine di alta qualità, ideali per chi desidera un'alimentazione equilibrata.

Scorfano: proteine e leggerezza

Il scorfano, un pesce spesso sottovalutato, è un'altra eccellente aggiunta a questo piatto. Oltre a essere leggero, fornisce una buona

dose di proteine nobili, essenziali per la costruzione e il mantenimento dei tessuti muscolari. Contiene pochi grassi, il che lo rende perfetto per chi cerca un antipasto gustoso ma leggero.

Rana pescatrice: un tesoro nascosto

La rana pescatrice, dal sapore delicato e dalle carni magre, è un ingrediente raffinato e versatile. Nonostante il suo aspetto insolito, racchiude numerosi benefici: è ricca di proteine ad alto valore biologico, fondamentali per il rinnovamento cellulare, e di sali minerali come fosforo, potassio e iodio, utili per il metabolismo e il funzionamento della tiroide. Inoltre, l'elevata concentrazione di vitamina D e omega-3 ne fa un alimento perfetto per sostenere il sistema immunitario e combattere l'infiammazione.

Un'idea leggera e nutriente

Grazie alla combinazione di questi tre ingredienti, questo piatto si presenta come una scelta ideale per iniziare i pasti delle feste con leggerezza e gusto. Preparate questo antipasto sapendo di offrire un piatto che nutre sia il corpo che il cuore.

Con questa ricetta, il Natale diventa non solo un momento di condivisione, ma anche un'occasione per prendersi cura di sé stessi e dei propri ospiti, regalando loro una tavola ricca di sapore e benessere.

Ora godetevi questa deliziosa ricetta della nostra nutrizionista, pensata per rendere le vostre feste ancora più speciali e salutari!



Sformato di Natale

di ALESSIA FEOLA

Nei giorni di festa sorprendete i vostri ospiti con questo elegante antipasto, semplice da preparare e ideale anche per essere preparato in anticipo. È perfetto per ogni occasione e si basa sul pesce come ingrediente principale.

Questo è un antipasto che si può preparare in qualsiasi occasione e ha come ingrediente principale il pesce. In particolare, il salmone è un pesce ricco di grassi omega-3, alleati del nostro sistema cardiovascolare. Come anche lo scorfano, il quale possiede, inoltre, una buona percentuale di proteine. Infine, la rana pescatrice ha un aspetto un po' insolito e per questo, forse, è un prodotto meno preferito e quindi meno acquistato. In realtà, le sue carni sono pregiate e magre, dal sapore delicato e con poche spine. Contiene proteine ad alto valore biologico, vitamine (vitamina D) e sali minerali (fosforo, potassio e iodio), oltre agli omega-3.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

• 400 g di salmone fresco • 200 g di rana pescatrice • 200 g di scorfano • 4 cucchiaini di panna liquida fresca • 4 cucchiaini di vino bianco secco • 1 cucchiaino di Vermouth bianco • 1 ciuffetto di finocchietto selvatico • 1 cucchiaino di pistacchi non tostati sgucciati • 60 g di albume • sale e prezzemolo

PREPARAZIONE

Dopo aver pulito la rana pescatrice e lo scorfano, tagliateli a cubetti e metteteli a marinare nel vino bianco, aggiungendo il Vermouth e un pizzico di sale, per circa 20 minuti.

Tenete da parte metà del salmone e frullate l'altra metà con il composto marinato.

Unite anche l'albume freddo, la panna liquida, il finocchietto e il prezzemolo e continuate a frullare. Fate bollire per un paio di minuti i pistacchi, scolateli e spellateli.

Prendete uno stampo della forma che preferite

e rivestitelo con della carta forno bagnata e strizzata e iniziate a fare gli strati con delle fettine di salmone, aggiungete una manciata di pistacchi e il composto. Proseguite così con altri strati, terminando con le fettine di salmone a guarnizione.

Avvolgete lo stampo con un foglio di alluminio e mettetelo in una pirofila riempita per due terzi di acqua fredda.

Cuocete in forno a 190° C per circa un'ora e fate raffreddare bene per evitare che si rompa durante il taglio. Servite in un bel piatto da portata natalizio.



ANTIPASTO VEGAN IN SFUMATURE DI RAPA ROSSA

di STEFANIA PELOSIO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 4 fette grandi di rapa rossa cruda di 1 cm • 2 rape rosse piccole • cimette cavolo giallo a piacere • valeriana a piacere • 40 mandorle dolci crude • 1 cucchiaino di curry verde • 6 cucchiaini di arachidi fritte salate • 2 cucchiaini sesamo crudo • 15 gocce di succo di limone • 1 cucchiaino di miso • 2 cucchiaini di olio evo • Colino 10-12 cm di diametro a maglie strette

PREPARAZIONE

Tritare gli arachidi

Mettere in ammollo le mandorle la sera prima. Sbucciarle e sciacquarle. Frullare con 250 ml di acqua, fino ad un composto liscio ma leggermente granuloso. Versarlo in una pentola e a fuoco lento portare fino al punto di ebollizione, spegnere aggiungere il limone, mescolare bene e lasciare riposare per 20' ca.. Versare il composto nel colino, far filtrare l'acqua lasciando riposare, per circa 30', fino a

formazione della ricotta. Aggiungere il curry e 4 cucchiaini di arachidi. Mescolare

Cucinare a vapore per 10' le fette di rapa.

Tostare il sesamo 2', passarci le fette di rapa al vapore

Grattugiare 1 rapa piccola

Frullare 1 rapa piccola con 1 cucchiaino di arachidi e 4 di acqua, aggiungere poi 2 cucchiaini di olio, frullare ancora fino a densità di crema. Mescolare con miso

Passare le fette di rapa al vapore nel sesamo.

IMPIATTAMENTO:

Primo strato una fetta di rapa al sesamo, aggiungere qualche foglia di valeriana e fare il secondo strato di rapa. Aggiungere la ricotta e la rapa grattugiata, spolverare con gli arachidi (1 cucchiaino) A contorno sulla valeriana e le cimette di cavolo giallo crudo degustare la crema di rapa.

CURIOSITA' NEL PIATTO

RAPA ROSSA (o **BARBABIETOLA ROSSA**), *Beta vulgaris*, è il suo pigmento betanina a conferirle il colore rosso vivace. Mangiarla cruda è mantenere inalterate le proprietà organolettiche e nutraceutiche, ricca di antiossidanti è depurativa rimineralizzante

CAVOLO, *Brassica oleracea* L. conv. *Botrytis*, consiglio di consumarlo crudo per mantenere tutte le proprietà nutrizionali, ricco in minerali K P Ca Mg e vitamine A C K. E' detox, amico delle ossa, antinfiammatorio

VALERIANA, *Valerianella locusta*, o soncino, dal sapore delicato e quasi dolce contiene fibre sali minerali e vitamine e un basso apporto calorico

MANDORLE, *Prunus dulcis* Mill., sono i semi oleosi del frutto del mandorlo. Ricche in salutari fitonutrienti, tra i quali: proteine e vit. E, minerali

ARACHIDI, *Arachis hypogaea* L., ricche in minerali quali Zn K P Mg fibre e vitamina E sono prive di colesterolo avendo però molti lipidi, in particolare l'acido oleico

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

CURRY, è una miscela di spezie, e la composizione è variabile (ca 660 tipi di curry con sfumature cromatiche diverse)

LIMONE, *Citrus limon* (L.), ricco in fibra potassio e vitamina C. Antiossidante. La sua acidità deriva dagli acidi organici, fra cui malico e citrico. Aiuta ad assorbire il ferro degli alimenti. Nella scorza troviamo l'olio essenziale, limonene, fibra e calcio. Nella parte bianca e amara, albedo, sono contenuti la maggior parte dei flavonoidi

MISO alimento fermentato dalla soia e/o altri cereali e/o legumi ricco di probiotici, di enzimi, molto detossificante. La fermentazione arricchisce il profilo aminoacidico, contiene infatti tutti gli aminoacidi essenziali, e vitamine gruppo B



IL PERCORSO

RISTORANTI

ALATRI

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

ATINA

IL VICOLO - Via Planca
Tel. 0776 628058
LE CANNARDIZIE - Via V. Emanuele,
28-32-34 Tel. 0776 1547322

AUSONIA

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

CASTRO DEI VOLSCI

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

CEPRANO

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

FALVATERRA

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

FIUGGI

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

FROSINONE

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

GUARCINO

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

PIGLIO

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

PONTECORVO

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

SORA

PAPARÒ - Via Tombe
Tel. 348 3115930

VEROLI

DOMUS HERNICA - Via Giovanni
Sulpicio Tel. 0775 236047

LATINA / FONDI

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

FORNI / PASTICCERIE / PASTIFICI

ALATRI

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

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



GROSSIMPIANTI

**CATERING
EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ENOTECHES & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

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 TEREZI - 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

AUGURI DI BUONE FESTE

da tutta la redazione di

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

