

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**LA STAGIONALITÀ
IN CUCINA:**
un'opportunità da
non sprecare

**GIUBILEO 2025 IN
CIOCIARIA:** la Basilica
di S. Domenico

SPRECO ALIMENTARE:
dai rifiuti alla creatività
in cucina

4 CHEF, 4 MAPPE DEL GUSTO:
viaggiare per conoscere,
cucinare per raccontare

ZEDSTORE.COM

ZED



Winter SALES

Alessia Santi



Frosinone

Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora

Corso Volsi, 113
Tel. 0776.282908

Ceccano

Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

Sora

Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Monte San Giovanni
Campano

Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Isola del Liri

Corso Roma, 23 - 25
Tel. 0776.807233

Cari lettori,

l'inizio di un nuovo anno è come una pagina bianca: davanti a noi si stende un mondo di possibilità, un cammino ancora tutto da scrivere. È in questi momenti che ci fermiamo, guardiamo indietro per cogliere ciò che abbiamo seminato, ma soprattutto volgiamo lo sguardo avanti, verso i sogni che ci attendono.

Ciociaria&Cucina si è sempre nutrita di amore per la tradizione e per la terra, di rispetto per i gesti autentici e di una passione che non smette mai di crescere. E proprio questa passione ci guida verso un futuro che immaginiamo più sostenibile, più consapevole, ma non meno ricco di sapori, storie e emozioni.

Il 2025 sarà l'anno della svolta green per noi, ma vogliamo che lo sia anche per voi. Non si tratta solo di parole: il nostro impegno abbraccerà la lotta contro lo **spreco alimentare**, con articoli e consigli che vi insegneranno a trasformare ogni ingrediente in un'opportunità creativa, e ci guiderà verso un mondo **plastic-free**, con scelte e idee che rispettano la terra. Saranno i nostri chef, moderni alchimisti del gusto, a condurci in questo viaggio, condividendo con voi segreti e intuizioni che nascono dalla loro sensibilità e dal profondo rispetto per le materie prime.

Ma le novità non finiscono qui. Anche il modo in cui comunichiamo si evolve: il digitale sarà il nostro filo diretto con voi, un ponte che ci permetterà di dialogare ogni giorno attraverso il **blog** e le rubriche online. Qui troverete racconti che parlano di Ciociaria, una terra che non smette mai di stupirci, di cucina che profuma di famiglia, di stagioni che scandiscono il ritmo della vita, di uomini e donne che con le loro mani creano piccoli miracoli.

E poi, il nostro magazine cartaceo continuerà a essere il vostro compagno fidato, uscendo ogni tre mesi con il suo carico di bellezza e storie da conservare e sfogliare, come un vecchio album di ricordi. Sarà lì a ricordarci che, anche in un mondo sempre più digitale, c'è qualcosa di speciale nel toccare la carta, sentire il fruscio delle pagine, lasciarsi trasportare da un racconto.

La nostra promessa per questo nuovo anno è quella di essere sempre più vicini a voi. Di accompagnarvi non solo a tavola, ma anche nelle scelte quotidiane che fanno la differenza. Perché ogni piccolo gesto conta, ogni scelta consapevole è un atto d'amore verso il pianeta e verso chi lo abiterà dopo di noi.

Grazie per essere parte di questo viaggio, per la fiducia che ci regalate ogni giorno, per la curiosità che alimenta le nostre pagine. Insieme, possiamo fare tanto: possiamo trasformare le tradizioni in un ponte verso il futuro, rendere la cucina un simbolo di sostenibilità, e scrivere un nuovo capitolo, fatto di speranza e di amore per ciò che conta davvero.

Un abbraccio sincero e gli auguri più sentiti per un 2024 pieno di luce,

l'Editore



CANTINA COLTERENZIO

ECCELLENZA DELL'ALTO ADIGE



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



CANTINA COLTERENZIO

L'ANIMA DELL'ALTO ADIGE

di DANIELE ATTINI

Ogni volta che seleziono un'azienda da inserire nella carta dei vini M.I.D.A. Group, scelgo di raccontare una storia. Quella della **Cantina Colterenzio** è una storia di passione, rispetto per il territorio e un'impronta unica che ho voluto portare ai nostri clienti. L'Alto Adige è un luogo straordinario, dove natura e cultura si fondono, e i vini di Colterenzio rappresentano perfettamente questa armonia. Fondata nel 1960, Colterenzio è il risultato dell'unione di oltre 300 viticoltori che lavorano con dedizione per dare vita a vini capaci di emozionare. Ogni vigneto, curato con amore, racconta il carattere di un territorio unico, situato tra i 250 e i 550 metri sul livello del mare. Qui, la biodiversità è rispettata e valorizzata, e ogni bottiglia racchiude il respiro delle montagne e la luce dell'Alto Adige.

Le linee di Colterenzio: un viaggio sensoriale

Nella selezione M.I.D.A. Group, ho voluto includere alcune delle etichette più rappresentative di Colterenzio, per offrire ai nostri clienti un'esperienza che va oltre il calice.

- **Since 83 Chardonnay:** Questo Chardonnay elegante e vibrante racconta l'essenza dell'innovazione di Colterenzio. Un bianco dalle note fruttate e minerali, ideale per chi cerca freschezza e complessità in un unico vino.
- **St. Daniel Pinot Nero Riserva:** Un rosso che incanta con la sua struttura e i suoi tannini vellutati. Le note di frutti di bosco e spezie

rivelano tutta la maestria di Colterenzio nel lavorare un vitigno internazionale con sensibilità e rispetto.

Una scelta completa per ogni esigenza

La linea Classica

La Linea Classica rappresenta l'autenticità del territorio. Etichette come il Pinot Grigio, il Gewürztraminer e il Lagrein offrono vini diretti, sinceri e perfetti per chi desidera scoprire l'Alto Adige in ogni sfumatura. Ogni bottiglia è il risultato di una viticoltura rispettosa della biodiversità, capace di esprimere il carattere unico di ogni varietà.

La linea Lafóa

Per chi cerca qualcosa di straordinario, la Linea Lafóa rappresenta il massimo dell'eccellenza. Vini di alta gamma, frutto di selezioni meticolose e vinificazioni curate nei minimi dettagli. Ogni calice della Linea Lafóa è un'esperienza sensoriale che riflette l'impegno costante di Colterenzio verso la qualità.

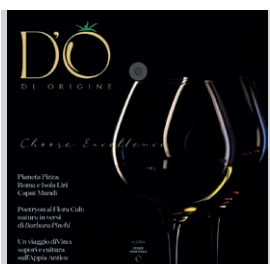
Un invito a scoprire Colterenzio

Portare i vini di Colterenzio nella carta M.I.D.A. Group significa offrire ai nostri clienti un'esperienza unica, un viaggio tra le montagne dell'Alto Adige, dove ogni bottiglia racconta una storia di passione e dedizione.

Vi aspettiamo a Via Casilina KM 77/600 Ferentino (FR) – 0775.89.17.53 per presentarvi questi capolavori enologici.

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





Cucina Antispreco:
Cucina Antispreco



4 Chef 4 misure
del gusto



della REDAZIONE ECOLOGIA
Stop Plastica in cucina

Cibo di Stagione: benvenuto Gennaio	8
Diario di Cucina di <i>Cristina Todaro</i>	12
Giubileo 2025: la Basilica di San Domenico	16
Gusto Ciociaro: l'esperienza sensoriale di Luppolo & Farina	17
Cucina Antispreco: dai rifiuti alla creatività in cucina	27
Cucina Antispreco: le bucce di mela diventano marmellata	20
Scuola di sapori: i corsi di panificazione e cucina	33
Diario di Cucina di <i>Naomi Spaziani</i>	37
Mondo vino di <i>Alessia Mirone</i>	38
Diario di Cucina di <i>Fausto Ferrante</i>	43
Ilona dell'olio di <i>Alfio Mirone</i>	44
50 sfumature di ciccia: di <i>Stella del Morrone e Giovanni Fedeli</i>	47
Eccellenze Ciociare di <i>Alfio Mirone</i>	49
In salute del <i>Dott Antonio Colasanti</i>	51
Ciociaria in Arte di <i>Biancamaria Valeri</i>	52
Castelli Romani di <i>Livia Gualtieri</i>	58
Parlare di olio	61
Green Energy: Duferco Energia	69
Guida enogastronomica di <i>Marco Sargentini</i>	70
Come alimentarsi della <i>Redazione Salute</i>	72
Come alimentarsi di <i>Alessia Feola</i>	73
Ferment'Action di <i>Marie Joveneau</i>	74
Anima Verde di <i>Stefania Peloso</i>	78
Il Percorso del Gusto	80

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

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

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





BENVENUTO GENNAIO

della REDAZIONE

LA STAGIONALITÀ IN CUCINA: un'opportunità da non sprecare

Anche quest'anno, la rubrica sul cibo di stagione continua sul nostro magazine, con l'obiettivo di sensibilizzare chef e appassionati sull'importanza di utilizzare ingredienti che rispettino i ritmi della natura. Nonostante questo, molti ristoratori continuano a proporre piatti con prodotti fuori stagione, spesso provenienti da serre o da angoli remoti del mondo, trascurando l'aspetto cruciale della sostenibilità.

Proporre zucchine a dicembre o gennaio non solo è una scelta discutibile dal punto di vista ambientale, ma rivela anche una mancanza di creatività. La ristorazione, invece, dovrebbe trovare nella stagionalità una fonte di ispirazione: creare nuove proposte non è solo un'opportunità, ma parte integrante del mestiere di chef. È proprio questa unicità che può fare emergere un locale in un mercato sempre più competitivo. Dall'altro lato, il cliente di oggi è sempre più alla

ricerca di novità e sapori autentici. È disposto a spendere per un piatto che lo sorprenda, soprattutto se accompagnato da un vino capace di esaltarne le caratteristiche. E allora perché non cogliere questa opportunità?

La stagionalità non è solo una questione di sostenibilità, ma anche di gusto e salute. Gli ingredienti di stagione non solo offrono sapori più intensi, ma sono anche più ricchi di proprietà nutrizionali. Scegliere ciò che la natura offre in ogni periodo dell'anno significa rispettare il territorio, migliorare la qualità dei piatti e regalare ai clienti un'esperienza culinaria memorabile. Lasciamoci ispirare dagli ingredienti che questa stagione ci offre, scoprendo come la natura, con i suoi ritmi lenti e autentici, possa guidare la creatività in cucina.

A gennaio, la natura offre una varietà di ortaggi, frutta e pesce che, se utilizzati in cucina, possono arricchire i menu ricchi di sapori e nutrienti.

Ecco una selezione di prodotti di stagione per questo mese:

Ortaggi di gennaio: il cuore verde dell'inverno

Gennaio è il mese dei cavoli, dei carciofi e degli ortaggi a foglia verde, che regalano sapori decisi e nutrienti preziosi. Perfetti per zuppe, minestre o contorni sostanziosi, gli ortaggi di gennaio sono alleati della salute e della creatività in cucina.

- **Cavoli e Cavolfiori:** Dalle molteplici varietà, come il cavolo nero, la verza o il cavolfiore viola, questi ortaggi sono ricchi di vitamina C e antiossidanti. Ottimi in vellutate, gratinati al forno o saltati in padella con un filo d'olio e spezie.
- **Broccoli:** Ideali per piatti veloci, come pasta o zuppe. Basta una semplice cottura al vapore per mantenere intatti il loro sapore e le loro proprietà.
- **Carciofi:** I carciofi romaneschi, in particolare, sono perfetti per ricette tradizionali come i carciofi alla giudia, oppure semplicemente stufati in padella con aglio e prezzemolo.

- **Finocchi:** Leggeri e aromatici, i finocchi possono essere gustati crudi in insalata o gratinati al forno con una spolverata di pangrattato.
- **Radicchio Rosso:** Dal sapore amarognolo, è ideale per risotti cremosi o per essere grigliato e servito come contorno.
- **Spinaci:** Ricchi di ferro e vitamine, possono essere utilizzati per preparare torte salate, frittate o semplici contorni saltati in padella con olio e aglio.
- **Cime di Rapa:** Protagoniste della cucina pugliese, sono perfette per accompagnare le orecchiette o per preparare contorni rustici.
- **Zucca:** Sebbene a fine stagione, la zucca è ancora disponibile e si presta a vellutate, gnocchi o torte dolci.

Questi ortaggi offrono infinite possibilità in cucina, adattandosi sia a piatti semplici che a preparazioni più elaborate.



Frutta di gennaio: freschezza ed energia

La frutta di gennaio è un'esplosione di freschezza e nutrienti, perfetta per arricchire la colazione o concludere i pasti in dolcezza.

- **Agrumi:** Arance, mandarini, clementine e limoni sono alleati perfetti per affrontare l'inverno grazie al loro alto contenuto di vitamina C. Ottimi per spremute, marmellate, insalate agrumate o dessert dal sapore fresco e aromatico.
- **Kiwi:** Con la loro polpa succosa, i kiwi sono ideali per macedonie, frullati o semplicemente consumati al naturale.
- **Mele e Pere:** Questi frutti classici dell'inverno si prestano a moltissime preparazioni, dalle crostate alle mele cotte speziate con cannella, fino a pere al vino rosso o utilizzate in abbinamento a formaggi.



- **Frutta Secca (Pinoli, Noci e Mandorle):** Raccolta nei mesi freddi, la frutta secca è perfetta per arricchire insalate, primi piatti o dolci tradizionali come torte e biscotti.
- La frutta di gennaio non è solo gustosa e deliziosa, ma rappresenta anche una fonte preziosa di energia, vitamine e minerali, che sono essenziali per mantenere il corpo sano e attivo.

Pesce di gennaio: freschezza e sostenibilità dal mare

Gennaio è un mese ricco di pesci freschi e sostenibili, perfetti per arricchire la tavola con sapori autentici e nutrienti essenziali. Mangiare pesce di stagione significa rispettare i ritmi del mare e contribuire alla conservazione dell'ecosistema marino.

- **Sarde e Sardine:** Pesci azzurri dal sapore deciso, ricchi di omega-3. Possono essere grigliati, fritti o utilizzati per preparare primi piatti saporiti.
- **Sogliole:** Pesce delicato, ottimo per preparazioni leggere come al vapore o al



- forno.
- **Triglie:** Dal sapore intenso, sono ideali fritte o al forno con un trito di erbe aromatiche.
- **Merluzzi:** Perfetti per zuppe di pesce, filetti al forno o preparazioni in umido con pomodoro e olive.
- **Rana Pescatrice:** Conosciuta anche come coda di rospo, ha una carne soda e saporita, ideale per preparazioni al forno o in umido.
- **Calamari e Seppie:** Protagonisti della cucina mediterranea, calamari e seppie sono versatili e gustosi. Si possono servire fritti, ripieni o in risotti dal sapore deciso.

Scegliere il pesce di stagione a gennaio significa arricchire i piatti con ingredienti freschi e genuini, rispettando l'equilibrio del mare.

La stagionalità come fonte di creatività

Gennaio è un mese ricco di opportunità per chi ama cucinare seguendo i ritmi della natura. Sfruttare al meglio ortaggi, frutta e pesce di stagione non solo garantisce piatti più saporiti e nutrienti, ma rappresenta anche un gesto di rispetto per l'ambiente.

Dalla semplicità di una vellutata di cavolfiore, alla freschezza di un'insalata agrumata, fino alla ricchezza di un piatto di pesce al forno, gennaio offre tutto il necessario per trasformare ingredienti freschi in vere esperienze culinarie. Portiamo in tavola il meglio di questa stagione per celebrare il gusto autentico e il piacere della cucina sostenibile.

IL DOLCE CARCIOFO

un omaggio alla raffinatezza della stagionalità



di CRISTINA TODARO

"La semplicità è l'ultima sofisticazione." – Leonardo da Vinci

Cristina Todaro si supera ancora una volta con un capolavoro che celebra il carciofo, il re dell'inverno, trasformandolo in un dessert raffinato e indimenticabile. In questa ricetta, dolce e salato danzano insieme, in un equilibrio di sapori che incanta il palato e stimola la creatività culinaria.

La cialda al cacao, croccante e leggera, abbraccia un cremoso al carciofo arricchito da note agrumate, mentre la colulus di lamponi aggiunge un tocco vivace e un'esplosione di freschezza. Ogni ingrediente è selezionato con cura e utilizzato con maestria, esaltando la stagionalità del carciofo, simbolo di genuinità e versatilità.

Perfetto per concludere un pasto invernale con eleganza, Il dolce carciofo dimostra come un ingrediente semplice e rustico possa trasformarsi in un dessert di alta pasticceria

PREPARAZIONE DELLE CIALDE:

In una ciotola, mescolare la farina con lo zucchero e il sale.

Aggiungere l'uovo poco alla volta, la buccia grattugiata di limone e il burro morbido (a pomata).

Incorporare a filo il vino bianco e il liquore al carciofo, continuando a impastare fino a ottenere un composto omogeneo.

Formare un panetto e lasciare riposare in frigorifero per circa 2 ore.

Stendere l'impasto e formare le cialde, utilizzando stampi per cannoli o altri strumenti decorativi.

Friggere le cialde in olio di semi a 160°C fino a doratura. Lasciarle raffreddare prima di utilizzarle per l'impattamento.

PREPARAZIONE DEL CREMOSO AL CARCIOFO:

Ammollare la colla di pesce in acqua fredda.

Riscaldare leggermente la crema di carciofi e unirvi la colla di pesce strizzata, mescolando fino a completo scioglimento.

Montare leggermente la panna fresca e unirla delicatamente alla crema pasticcera agli agrumi.

Aggiungere la crema di carciofi alla base di panna e crema pasticcera, amalgamando fino a ottenere un composto liscio. Conservare in frigorifero fino al momento dell'uso.

PREPARAZIONE DELLA COLULIS DI LAMPONI:

Mondare e lavare i lamponi.

Frullarli insieme allo zucchero.

Passare il composto al setaccio per ottenere una salsa liscia e omogenea. Conservare in frigorifero.

IMPIATTAMENTO:

Riempire le cialde con il cremoso al carciofo, aiutandosi con una sac à poche per una maggiore precisione.

Decorare con qualche carciofo fresco o fritto, secondo la propria estetica.

Completare il piatto con la colulis di lamponi, creando giochi di colore e contrasto.

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER LA CIALDA:

- 250 g di farina 0
- 50 g di cacao amaro, 25 g di burro
- 50 g di zucchero semolato
- 80 ml di vino bianco
- 20 ml di liquore al carciofo
- 1 uovo, un pizzico di sale
- Buccia grattugiata di limone non trattato
- Olio di semi per friggere

PER IL CREMOSO AL CARCIOFO:

- 120 g di crema di carciofi (ottenuta cuocendo 4-5 carciofi freschi con olio e poca acqua, poi frullati e setacciati)
- 3 g di colla di pesce
- 100 g di panna fresca
- 150 g di crema pasticcera agli agrumi

INGREDIENTI PER LA CREMA PASTICCERA:

- 2 tuorli e 1 uovo intero
- 115 g di zucchero
- Scorza di limone
- Vaniglia (polvere o estratto)
- 20 g di amido di mais
- 250 ml di latte

PER LA COULIS DI LAMPONI:

- 200 g di lamponi
- 1 cucchiaino di zucchero



The background of the entire advertisement is a close-up photograph of golden wheat stalks. Some stalks are in sharp focus in the foreground, while others are blurred in the background. The wheat is resting on a coarse, brown burlap fabric. The Poliselli logo is positioned in the upper left quadrant, featuring the brand name in a white, rounded, stylized font with a registered trademark symbol. Below the logo, the tagline 'LA FARINA ITALIANA' is written in a clean, white, sans-serif font.

poliselli®

LA FARINA ITALIANA

**L'amore
per le nostre
FARINE, è in ogni
spiga di grano**

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.poliselli.it - servizioclienti@poliselli.it



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918



Via D'Alatri, 3/b
03010 Collepardo (FR)

Tel. 0775.47012

Fax 0775.47351

info@sarandrea.it

www.sarandrea.it



LA BASILICA DI SAN DOMENICO

della REDAZIONE TURISMO



UN GIOIELLO DI STORIA

e spiritualità per il Giubileo 2025



Le Immersa nel cuore della Ciociaria, la **Basilica di San Domenico Abate a Sora** è un luogo dove storia, fede e tradizione si intrecciano armoniosamente. Un luogo senza tempo, capace di emozionare ogni visitatore con la sua bellezza sobria e il profondo significato spirituale che custodisce.

Là dove il Fibreno si getta nelle acque del Liri, sorge la basilica, avvolta da un contesto naturale che ne amplifica il fascino. Non è una semplice chiesa: è un ponte che collega il passato glorioso dell'antica **Sora romana** con la spiritualità medievale portata da **San Domenico di Foligno**, fondatore del complesso nel lontano 1011.

Qui, un tempo, si trovava la **villa natale di Marco Tullio Cicerone**, simbolo della cultura classica. Le vestigia di quella dimora, oggi inglobate nell'architettura della basilica, sono testimoni di un dialogo millenario tra **paganesimo** e **cristianesimo**, tra eredità storica e devozione.

La facciata della Basilica, austera ma elegante, colpisce per la presenza di un **rosone centrale** e tre portali che accolgono i fedeli e i visitatori. Le pietre, scolpite con sapienza, raccontano

storie di antichi artigiani e del **riuso creativo** di materiali romani, come alcuni stipiti e blocchi decorativi provenienti dalla villa di Cicerone.

All'interno, l'atmosfera si fa solenne. Le tre navate, sorrette da **colonne** e **pilastr**i, guidano lo sguardo verso l'altare, mentre i dettagli architettonici rivelano la stratificazione storica del complesso. Ogni pietra, ogni decorazione sembra sussurrare una pagina di storia ai visitatori.

Scendendo nella **cripta**, ci si immerge in un ambiente suggestivo e carico di significato. Qui, tra le **sedici colonne** di diversa provenienza (tra cui un **cippo miliare romano** risalente all'epoca di Massenzio), si respira un senso di sacralità che va oltre i secoli.

La cripta è il luogo dove **San Domenico morì nel 1031**, abbracciando l'umiltà benedettina: si narra che si fece adagiare su uno strato di cenere, come simbolo di fede e rinuncia. Le sue reliquie, oggi custodite in un altare seicentesco donato da **Papa Clemente XI**, attirano ogni anno pellegrini e fedeli da ogni parte.

Mentre il **Giubileo del 2025** si avvicina, la



GOCCE

Metodo London dry, Doppia distillazione in "potstill" di oltre 20 botaniche e successiva doppia infusione a freddo con altre 15 botaniche balsamiche e fresche.

Evergin" è arricchita di arancia e ginepro predominanti nell'olfatto e nel gusto.

Evergin incarna l'eccellenza nella produzione di un gin artigianale. Ogni goccia è una celebrazione di raffinatezza e dedizione all'arte della distillazione.



THE BEST OR NOTHING

www.dfgocce.com



Basilica di San Domenico Abate si propone come una delle tappe fondamentali per chi cerca **spiritualità, cultura e riflessione**. Qui, tra la bellezza delle forme architettoniche e il silenzio della cripta, ogni pellegrino può riscoprire il valore della **fede** e della **storia**.

Il percorso all'interno del complesso monastico è un invito alla pace interiore: il **chiostro**, con la sua atmosfera di raccoglimento, è uno spazio perfetto per lasciarsi cullare dal silenzio, mentre il **campanile** svetta come simbolo di continuità tra passato e presente.

Piccoli tesori da scoprire

- **L'eredità ciceroniana:** passeggiando nella basilica, è impossibile non notare i dettagli provenienti dalla villa natale di Cicerone.
- **La colonna romana capovolta:** il cippo miliare nella cripta è una sorprendente fusione tra storia antica e devozione cristiana.
- **La memoria del santo:** la cripta custodisce l'ultimo riposo di San Domenico, rendendo questo luogo un punto di riferimento per la spiritualità benedettina.

La Basilica di San Domenico Abate non è solo un monumento, ma un luogo di **riflessione e meraviglia**. Per il **Giubileo 2025**, rappresenta una **meta imperdibile** per chi vuole riscoprire le radici della fede e lasciarsi incantare dalla **bellezza senza tempo** della Ciociaria. Un viaggio che arricchirà lo spirito, lasciando nel cuore un

segno indelebile.

Dopo la visita alla Basilica, non perdetevi l'occasione di scoprire i prodotti tipici della zona:

- **A Posta Fibreno**, visitate il **Liquorificio DF Gocce** per assaporare liquori artigianali unici.
- **Ad Isola del Liri**, fermatevi da **Luppolo&Farina**, dove potrete gustare una pizza riconosciuta tra le migliori d'Italia.
- Nella suggestiva **Atina**, in **Valle di Comino**, concedetevi un pranzo o una cena presso **Le Cannardizie** o **Al Vicolo** dei fratelli Tamburrini.

Un viaggio nella **storia e nella fede** non può dirsi completo senza aver gustato anche i **sapori autentici** della terra ciociara.





Simone Taglienti

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



L'esperienza sensoriale unica di Luppolo & Farina

della REDAZIONE DEL GUSTO

Grazie al suo motto distintivo, **#perchéilbuonèbuonmalmeglioèmeglio**, il maestro pizzaiolo **Simone Taglienti** ha trasformato l'arte della pizza in un'esperienza sensoriale. Con una filosofia che unisce qualità, passione e creatività, ha reso questa pizzeria un'eccellenza capace di comunicare emozioni attraverso ogni boccone. La sua proposta sorprendente è il **Menù Degustazione**, disponibile dal martedì al venerdì su prenotazione: un viaggio culinario tra sapori, consistenze e aromi inediti.

Un percorso tra arte e sapori

Ogni portata è un capitolo fatto di profumi, consistenze e creatività.

Si inizia con l'**Entrée "Sfera Indiana"**, un omaggio alla cucina indiana, dove il puri croccante si sposa con spezie avvolgenti. Da qui, si entra in un mondo di piatti unici, ognuno con una storia da narrare e un sapore da scoprire.

Fritto "La Zucca Blue": un supplì di riso fatto in casa, con guanciale di maiale nero, pecorino e un cuore di Blu di Picinisco, avvolto in una croccante panatura di panko. Un'esplosione di sapori autentici e raffinati.

Primo Trancio "Auguri Gianfrà": impasto

al carrubo con salume di mare, maionese e macedonia al mandarino, pepe rosa e semi di zucca. Un omaggio a Gianfrà.

Secondo Trancio "Cayote": impasto al caffè con straccetti di manzo in birra rossa, Blu raffinato e ganache al cioccolato bianco. Un'esplorazione audace di sapori intensi e armonici.

Terzo Trancio "Lo Spuntino": impasto classico con ciauscolo, formaggio alla liquirizia, pesto di agrumi e semi di girasole. Un equilibrio perfetto tra tradizione e innovazione.

Quarto Trancio "Quanto Sei Bona Roma": è un trancio con impasto al caffè, che reinterpreta in bianco la coda alla vaccinara, cotta a bassa temperatura, primo sale, cioccolato fondente. Un tributo creativo alla tradizione romana.

Quinto Trancio "Mamma Mia": l'apoteosi finale, è un trancio dolce con impasto al cacao, servito a forma di ciambella e accompagnato, a sorpresa, da crema di nocciola o crema di pistacchio, a scelta dello chef.

Ogni portata è accompagnata da una selezione di birre artigianali, sapientemente abbinate per esaltare le caratteristiche uniche di ogni piatto.

Non aspettate che ve lo raccontino: **prenotate la vostra degustazione e lasciatevi sorprendere!**

IL MENU DEGUSTAZIONE DI SIMONE TAGLIENTI

PENSATO PER SORPRENDERVI

Entrée: Sfera Indiana

Il Fritto: La Zucca Blue

Primo trancio: Auguri Gianfrà

Secondo trancio: Cayote

Terzo trancio: Lo Spuntino

Quarto trancio: Quanto Sei Bona Roma

Quinto trancio: Mamma Mia





SPRECO ALIMENTARE

della REDAZIONE

Piccoli gesti, grandi risultati per il pianeta e il portafoglio

Ogni giorno, milioni di tonnellate di cibo finiscono nella spazzatura, nonostante siano ancora commestibili. Un paradosso che stride con la realtà di chi nel mondo soffre la fame. In Italia, secondo i dati della FAO, ogni cittadino spreca in media 65 chili di alimenti all'anno, una cifra che pesa non solo sull'ambiente, ma anche sulle nostre tasche. Eppure, bastano poche accortezze per trasformare gli sprechi in opportunità, migliorando la sostenibilità delle nostre case.

La spesa consapevole

Il primo passo per ridurre lo spreco alimentare parte dal carrello della spesa. Pianificare i pasti settimanali e stilare una lista dettagliata degli alimenti necessari è essenziale. Questo non solo evita acquisti impulsivi, ma ci aiuta a fare scelte più ponderate. Secondo Coldiretti, limitarsi a fare la spesa una o due volte a settimana consente di ridurre gli scarti del 30%.

Dai rifiuti alla creatività in cucina

Molto spesso, quello che consideriamo scarto potrebbe rivelarsi una risorsa preziosa. I gambi dei broccoli, ad esempio, una volta pelati, possono essere saltati in padella o usati per una vellutata. Le bucce di patate, se ben lavate e cotte al forno, diventano snack croccanti perfetti per l'aperitivo. E gli scarti di verdure, spesso gettati via, sono l'ingrediente base per un ottimo brodo vegetale. L'idea è chiara: in cucina, nulla si butta.

Il pane raffermo, un alleato prezioso

Un altro grande spreco domestico è il pane. Lasciato a seccare, perde la sua funzione primaria ma non il suo valore. Basta un po' di creatività per trasformarlo in canederli, torte salate o crostini. Un esempio di come la tradizione culinaria possa insegnarci a dare nuova vita agli avanzi.

Quando il frigorifero si svuota... di idee

La cosiddetta "ricetta svuota-frigo" è un'arma potente contro gli sprechi. Con un pizzico di inventiva, ciò che sembra destinato al cestino – verdure ammaccate, pezzetti di formaggio o pasta avanzata – può trasformarsi in piatti gustosi. Una frittata, un minestrone o una quiche: tutto può essere reinventato.



Etichette e porzioni: la consapevolezza a tavola

Un aspetto spesso trascurato riguarda l'interpretazione delle etichette. "Da consumarsi entro" indica una scadenza oltre la quale l'alimento potrebbe essere nocivo, mentre "Da consumarsi preferibilmente entro" si riferisce alla qualità ottimale, non alla sicurezza. Infine, attenzione alle porzioni: servire la quantità giusta è il modo migliore per ridurre gli avanzi.

L'impatto delle scelte quotidiane

Ridurre lo spreco alimentare non è solo una questione etica, ma una responsabilità verso il pianeta. Il cibo gettato via contribuisce alle emissioni di gas serra, aggravando il cambiamento climatico. Agire a livello domestico significa fare la differenza su scala globale.

In fondo, ogni piccolo gesto conta. Come diceva Gandhi: "Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo". Forse è il momento di applicarlo anche in cucina.

DAI RIFIUTI ALLA CREATIVITÀ IN CUCINA

con il supporto degli chef di Ciociaria&Cucina

della REDAZIONE



Non tutti nascono con la creatività necessaria per trasformare bucce di patate in snack croccanti o gambi di broccoli in vellutate delicate. E va bene così. Per fortuna, il supporto arriva dagli chef di Ciociaria&Cucina, impegnati in un progetto che unisce tradizione, innovazione e sostenibilità.

Questi professionisti stanno lavorando per sviluppare una nuova cucina antispreco, pensata non solo per ridurre gli sprechi alimentari ma anche per ispirare chiunque a rispettare il cibo. Attraverso ricette semplici, pratiche e ricche di sapore, gli chef vogliono dimostrare che nulla in cucina è veramente uno scarto, ma tutto può diventare una risorsa.

Esempi concreti di creatività antispreco

Tra le idee più sorprendenti proposte dagli chef, troviamo:

- Bucces di carote croccanti al forno, condite con un pizzico di paprika e sale.
- Gnocchi di pane al prosciutto, per un primo entusiasmante.
- Polpette di gambi di broccoli, arricchite con erbe aromatiche e cotte al forno.

Gli chef non si limitano a fornire ricette, ma offrono anche consigli pratici su come organizzare la spesa, conservare correttamente gli alimenti e riutilizzare gli avanzi.

Un impegno per il pianeta e per noi stessi

Il progetto di Ciociaria&Cucina vuole essere un punto di riferimento per chiunque desideri adottare uno stile di vita più sostenibile, senza rinunciare al piacere della buona cucina.

Bucces di carote croccanti al forno con paprika e sale

Ingredienti:

- Bucces di carote (provenienti da circa 500 g di carote)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- Sale q.b.
-

Preparazione:

1. Preriscalda il forno a 200°C.

Come spiegano gli chef: *"Ogni ingrediente ha una storia e un potenziale. Sta a noi scoprirlo."*

Quindi, se vi sentite smarriti di fronte agli avanzi nel frigorifero o agli scarti vegetali sul tagliere, lasciatevi ispirare da questo viaggio culinario. Gli chef di Ciociaria&Cucina vi guideranno passo dopo passo verso una cucina più consapevole e, perché no, anche più divertente.

Ecco tre ricette antispreco che trasformano gli scarti in deliziose preparazioni:

2. Lava accuratamente le carote prima di pelarle, assicurandoti che le bucce siano prive di residui di terra.
3. Asciuga le bucce con carta da cucina.
4. In una ciotola, mescola le bucce con l'olio, la paprika e un pizzico di sale, assicurandoti che siano ben condite.
5. Disponi le bucce in un unico strato su una teglia rivestita di carta forno.
6. Cuoci in forno per 10-15 minuti, girandole a metà cottura, finché non risultano croccanti e dorate.
7. Servi come snack o contorno sfizioso.

Gnocchi di pane al prosciutto



Gli gnocchi di pane al prosciutto rappresentano un viaggio nei sapori autentici della tradizione ciociara, dove l'arte del recupero si trasforma in un piatto ricco di gusto. Questa ricetta, semplice e rustica, celebra l'ingegno delle famiglie di un tempo, che trasformavano pochi ingredienti genuini in vere delizie. Perfetti in brodo o conditi con burro e salvia, portano in tavola tutto il calore della cucina di casa.

Ingredienti

- 250 g di pane raffermo
- 250 g di latte
- 120 g di prosciutto (o guanciale ciociaro per un tocco più autentico)
- 2 uova
- Erba cipollina, Prezzemolo
- Salvia, 1/2 cipolla
- Burro
- Farina
- Brodo di carne
- Sale e pepe q.b.

Preparazione:

1. Tagliate il pane a dadini e mettetelo in una ciotola con il latte e le uova sbattute. Lasciate riposare per circa 10 minuti, fino a quando il pane si sarà ammorbidito.
2. Tritate la cipolla e fatela rosolare in una padella con una noce di burro. Aggiungete il prosciutto tagliato a dadini (o guanciale) e fate insaporire il tutto a fuoco dolce.
3. Verificate che il pane sia ben ammorbidito ma non troppo bagnato. Se necessario, aggiungete un po' di farina o pangrattato

per ottenere un composto più compatto.

4. Unite al pane il soffritto di cipolla e prosciutto. Aggiungete 1 cucchiaino di erba cipollina tritata, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, sale e pepe. Mescolate bene fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Formate gli gnocchi di pane, creando palline di circa 5 cm di diametro (ne otterrete circa 12).
6. Passatele leggermente nella farina
7. Cuocete gli gnocchi in acqua salata sobbollente per circa 15 minuti. Scolateli delicatamente con una schiumarola.

Serviteli come preferite:

- Con brodo caldo, guarnito con erba cipollina.
- In alternativa, asciutti, conditi con burro fuso e foglie di salvia per un sapore rustico e avvolgente.

Consiglio

Per rispettare l'antica tradizione ciociara, potete utilizzare ingredienti locali come il guanciale o il pecorino per personalizzare il piatto. Un bicchiere di un buon cesanese completerà il pasto in modo perfetto!

Polpette di gambi di broccoli alle erbe aromatiche al forno

**Ingredienti:**

- Gambi di broccoli (da 2-3 broccoli)
- 2 patate medie, 1 uovo
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 100 g di pangrattato
- Prezzemolo tritato q.b.
- Sale e pepe q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.

Preparazione:

1. Preriscalda il forno a 180°C.
2. Pela i gambi dei broccoli per rimuovere la parte esterna più dura e tagliali a pezzi.
3. Lessa i gambi di broccoli e le patate fino a renderli morbidi.
4. Scola e schiaccia insieme broccoli e patate in una ciotola.
5. Aggiungi l'uovo, il parmigiano, il prezzemolo, sale e pepe, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.
6. Forma delle polpette e passale nel pangrattato.
7. Disponi le polpette su una teglia rivestita di carta forno, spennellale con un filo d'olio e cuoci per 20-25 minuti, girandole a metà cottura, finché non sono dorate.
8. Servi calde come antipasto o secondo piatto leggero.

LE BUCCE DI MELA DIVENTANO MARMELLATA

della REDAZIONE

In cucina, spesso ci lasciamo sfuggire l'opportunità di valorizzare ogni parte degli ingredienti che utilizziamo. È il caso delle bucce di mela, un "rifiuto" che in realtà nasconde un tesoro di nutrienti e sapori. Grazie a un po' di creatività e al giusto approccio antispresco, queste bucce possono trasformarsi in una deliziosa marmellata, perfetta per colazioni e merende, riducendo al minimo gli sprechi alimentari.



Le bucce di mela sono una fonte ricchissima di fibre, vitamina C e antiossidanti, spesso sprecate quando sbucciamo il frutto. Conservarle per preparare una marmellata non solo evita inutili scarti, ma permette di realizzare una conserva sana, gustosa e completamente sostenibile. Inoltre, riutilizzare le bucce significa anche rendere omaggio a una tradizione culinaria in cui nulla veniva buttato.

E la polpa della mela?

Questa filosofia antispreco permette di sfruttare anche la polpa delle mele sbucciate: mentre le bucce diventano marmellata, la polpa può essere impiegata in altre preparazioni, come torte, muffin, composte o persino come base per risotti e arrostiti. Un esempio concreto di come un solo ingrediente possa essere sfruttato al massimo. Perché usare le bucce e cosa fare con le mele sbucciate?

L'utilizzo delle bucce di mela nasce da un duplice scopo: ridurre gli sprechi e sfruttare al massimo ogni parte del frutto. Le bucce, infatti, sono ricche di nutrienti preziosi come fibre, vitamine (soprattutto vitamina C) e antiossidanti, che spesso vengono sprecati quando il frutto viene sbucciato.

Ma cosa fare con la **polpa della mela sbucciata**? Ecco alcune idee:

- **Consumarla fresca:** le mele sbucciate sono ideali come snack o per accompagnare yogurt e cereali a colazione.
- **Preparare dolci:** la polpa può essere utilizzata per torte di mele, strudel, o muffin.
- **Cuocerla per farne una composta:** basta tagliare le mele a pezzetti, cuocerle con un po' di zucchero e cannella e ottenere un dessert semplice e naturale.
- **Inserirla in ricette salate:** le mele sbucciate sono perfette anche in insalate, piatti di carne (come arrostiti o stufati) o risotti, dove aggiungono una nota dolce e delicata.
- **Centrifugarla o frullarla:** può diventare la base per succhi, smoothie o vellutate di frutta.

Un approccio completo alla sostenibilità

Utilizzando le bucce per preparare marmellate o snack croccanti e la polpa per altre ricette, si sfrutta l'intero potenziale del frutto, eliminando ogni spreco e ottenendo più preparazioni da un unico ingrediente. Questo approccio non solo è amico dell'ambiente, ma stimola anche la creatività in cucina.



LA RICETTA ANTISPRECO MARMELLATA DI BUCCE DI MELA

dei CHEF DI CIOCIARI&CUCINA

La preparazione della marmellata di bucce di mela non è solo un modo creativo per ridurre gli sprechi alimentari, ma è anche un'opportunità per valorizzare la parte più nutriente del frutto. Le bucce di mela, infatti, sono ricche di fibre, vitamine (soprattutto vitamina C) e antiossidanti, elementi preziosi per la nostra salute.

Cosa fare con la polpa della mela?

Mentre le bucce ben lavate si trasformano in una marmellata delicata e saporita, la polpa sbucciata può essere utilizzata per preparare:

- **Torte di mele** o muffin dal gusto tradizionale;
- **Composta di mele**, semplicemente cuocendo la polpa con zucchero e spezie;
- **Insalate o piatti salati**, come condimento per arrostiti o in risotti;
- **Smoothie o succhi di frutta**, per una colazione sana e veloce.

In questo modo, nessuna parte della mela viene sprecata, rispettando l'ambiente e creando più preparazioni dal medesimo ingrediente.

INGREDIENTI:

- Bucces di mele (da circa 1 kg di mele biologiche)
- 300 g di zucchero di canna
- Succo di 1 limone
- 1 cucchiaino di cannella (facoltativo)

PREPARAZIONE:

1. Lava accuratamente le mele prima di sbuciarle, rimuovendo ogni residuo di impurità.
2. Conserva le bucce in una ciotola e irrorale con il succo di limone per evitare l'ossidazione.
3. Crea la marmellata: unisci le bucce con lo zucchero e, se desideri, un pizzico di cannella. Aggiungi acqua fino a coprire appena le bucce.
4. Cottura: porta a ebollizione, poi abbassa la fiamma e cuoci per circa 30-40 minuti, mescolando di tanto in tanto, finché le bucce diventano morbide e il liquido si addensa.
5. Frulla il composto con un frullatore a immersione fino a ottenere una consistenza liscia e cremosa.
6. Conserva la marmellata in barattoli sterilizzati, chiudendoli ermeticamente e capovolgendoli per creare il sottovuoto.

Un piccolo gesto per un grande impatto

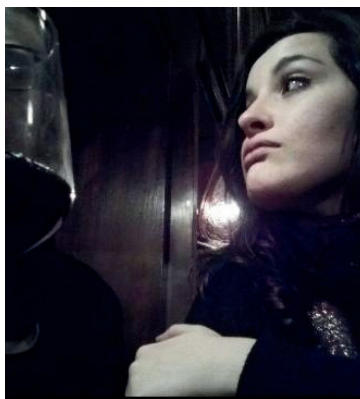
Questa marmellata non è solo un dolce ricco di sapore, ma anche una dimostrazione di quanto la cucina antispreco possa essere creativa e rispettosa dell'ambiente. Ogni volta che evitiamo di buttare una buccia o uno scarto, contribuiamo a ridurre i rifiuti alimentari e a fare la nostra parte per un futuro più sostenibile. In fondo, come ci insegna la cucina di una volta, "nulla si butta e tutto si trasforma". E in questo caso, le bucce di mela si trasformano in una dolce coccola da gustare in ogni stagione.



5 CHEF MAPPE DEL GUSTO

di ALFIO MIRONE

VIAGGIARE PER CONOSCERE, CUCINARE PER RACCONTARE



ANNALAURA TAMBURRINI

Tradizione viva, creatività in tavola

Annalaura Tamburrini è la chef del **Vicolo** ad Atina, riconosciuta per la sua dedizione alla cucina tradizionale e la sua capacità di innovare nel rispetto delle radici culinarie locali. La sua passione per l'arte culinaria si riflette nella cura e nell'attenzione che dedica a ogni dettaglio, creando piatti che esaltano i sapori autentici del territorio. La sua filosofia si basa sull'utilizzo di ingredienti freschi e di alta qualità, selezionati con meticolosità per garantire un'esperienza gastronomica genuina e memorabile. La sua creatività in cucina le ha permesso di distinguersi, attirando l'attenzione di appassionati e critici del settore. La sua passione per la cucina e la sua continua ricerca dell'eccellenza la rendono una figura di spicco nel mondo della ristorazione della Valle di Comino.



NAOMI SPAZIANI

Passione ciociara e innovazione

Naomi Spaziani è la talentuosa chef del ristorante **Dal Patricano**, un luogo che racconta il cuore della tradizione gastronomica ciociara. La sua cucina si distingue per l'armoniosa fusione tra tradizione e innovazione, valorizzando ingredienti locali di alta qualità selezionati con cura. Ogni piatto riflette la passione di Naomi per la gastronomia, combinando sapori autentici e presentazioni eleganti, in grado di trasformare ogni visita in un'esperienza culinaria unica e memorabile. La dedizione e l'abilità della chef non passano inosservate: Naomi Spaziani ha rappresentato con orgoglio il Lazio ai Campionati della Cucina Italiana, dove si è distinta con una creazione capace di trasmettere emozioni e raccontare storie attraverso il cibo.

La cucina è più di un'arte: è memoria, identità, racconto. In un mondo che corre, fermarsi a tavola diventa un atto di connessione profonda con il territorio, un modo per riscoprire le radici attraverso mani sapienti e cuori appassionati. Oggi, la Ciociaria si accende di nuove voci, cinque donne che con i loro piatti stanno riscrivendo la narrazione gastronomica della nostra terra.

Queste chef non sono solo custodi delle tradizioni, ma visionarie che trasformano ingredienti locali in opere d'arte. Ciascun piatto non è solo una preparazione: è un frammento di storia che si intreccia con il presente, un ponte che unisce passato e futuro, una dichiarazione d'amore per la terra che li nutre. La loro cucina non conosce confini: esplora, innova, emoziona.

Ogni ingrediente è scelto con cura, ogni sapore racconta un territorio unico. C'è chi attinge ai boschi della Ciociaria per reinterpretare la tradizione, chi sperimenta lunghe cotture per esaltare l'autenticità, chi porta in tavola la memoria di ricette tramandate da generazioni. Ogni gesto, ogni dettaglio, è una celebrazione della biodiversità e della maestria artigiana di questa terra.

Questa iniziativa è un tributo a chi, con dedizione e talento, regala a ogni boccone un'esperienza unica. È un omaggio a chi crede che la cucina possa raccontare ciò che le parole non riescono a dire: la bellezza di un territorio, la sua autenticità, la sua anima.

GLI CHEF DELLA CIOCIARIA

Ogni mese, celebriamo gli chef che rendono unica la cucina della **Ciociaria**, raccontando il loro legame con il territorio attraverso piatti che uniscono tradizione e innovazione. Con le loro storie e creazioni, questi talenti trasformano la cucina in un viaggio emozionale, valorizzando le radici locali e proiettandole nel futuro. Attraverso questa rubrica, vi invitiamo a scoprire visioni e sapori che narrano l'anima della nostra terra. **La cucina è identità, è racconto, è passione.**



CECILIA RE

Eleganza e sapori senza tempo



ALESSIA MARTUFI

Autentico gusto della tradizione



ALESSANDRA CEDRONE

Sapori locali senza confini

Cecilia Re è una narratrice del gusto, capace di trasformare ogni portata in un'esperienza memorabile, dove la passione per la terra si intreccia con la ricerca dell'eccellenza. Nel cuore di Pignataro Interamna, ha dato vita a **L'Horto dei Semplici**, un ristorante immerso in una dimora storica con un incantevole giardino nascosto e l'atmosfera intima e suggestiva, accoglie gli ospiti in un viaggio di sapori autentici e profonda cura dei dettagli. La sua cucina si distingue per sapori autentici e tecniche raffinate, come le lunghe cotture a bassa temperatura, che esaltano la qualità degli ingredienti locali. Ogni piatto è un omaggio alla tradizione, rivisitata con una sensibilità moderna e un'attenzione particolare alla stagionalità e alla biodiversità.

Con una solida esperienza nella tradizione culinaria ciociara, **Alessia Martufi** si distingue per la sua dedizione alla cucina autentica e per l'uso di ingredienti locali di alta qualità. La sua gestione familiare del ristorante ha consolidato **l'Albergo Ristorante Giuliana** come punto di riferimento per gli amanti della cucina tradizionale laziale e per tutti gli amanti della montagna, vista la vicinanza con Campocatino. La passione di Alessia per la gastronomia si riflette nella cura dei dettagli e nella capacità di offrire ai clienti un'esperienza culinaria genuina e accogliente. Il ristorante è noto per la preparazione di piatti tipici, come le fettuccine alla Giuliana, che testimoniano l'impegno di Alessia nel preservare e valorizzare le ricette tradizionali della regione.

Fondatrice e guida dell'**Opificio del Gusto**, un ristorante situato nel cuore di Ceprano, in provincia di Frosinone. La cucina di **Alessandra Cedrone** si distingue per l'uso di ingredienti locali di alta qualità, selezionati personalmente da piccole aziende agricole della Ciociaria. Questo impegno verso la filiera corta non solo garantisce la freschezza dei prodotti, ma sostiene anche l'economia locale e preserva le tradizioni gastronomiche della regione. Alessandra combina sapientemente tradizione e innovazione. Il menù, che varia periodicamente in base alla stagionalità, propone piatti tradizionali rivisitati in chiave moderna, offrendo ai clienti un'esperienza culinaria che rispetta le radici locali pur introducendo elementi creativi.



Via Alessandro Ciamarra, 213
Frosinone
0775 188 7327

Salvatore Martella





SCUOLA DI SAPORI

i corsi di panificazione e arte del cucinare di Ciociaria&Cucina

della REDAZIONE DEL GUSTO

Il nuovo anno porta con sé grandi novità, e non potevamo inaugurarlo in modo migliore! Siamo orgogliosi di annunciare una collaborazione speciale con uno dei più grandi maestri dell'arte bianca: Salvatore Martella. Maestro pizzaiolo e panificatore, Salvatore metterà a disposizione la sua esperienza, la sua passione e la sua creatività in una serie di corsi dedicati a chiunque voglia approfondire il mondo della pizza, della panificazione e dell'universo bakery.

Dal forno alla tavola: i segreti del maestro

I corsi di Salvatore saranno un viaggio entusiasmante nell'universo dell'arte bianca, tra teoria e pratica. Dagli impasti base alla lievitazione naturale, fino alla creazione di pizze, pani e specialità da bakery, ogni lezione sarà un'opportunità per imparare tecniche professionali e piccoli trucchi da portare a casa o da applicare in ambito lavorativo. Non importa se siete appassionati curiosi o aspiranti professionisti: il maestro saprà incantarvi con la sua maestria e la sua semplicità nel trasmettere concetti complessi.

Cucina per tutti: la passione dei nostri chef

Ma non finisce qui! Anche i nostri chef di

Ciociaria&Cucina stanno preparando una serie di corsi di cucina pensati per tutte le esigenze. Dedicati ai single che hanno la necessità di imparare, ai genitori che desiderano arricchire le cene di famiglia, o semplicemente a chi sogna di ampliare le proprie competenze ai fornelli, questi corsi saranno un'esperienza coinvolgente e personalizzata.

Corsi per tutti i gusti

Ecco alcune delle proposte che troverete nel nostro calendario:

- **Lezioni di gruppo:** Ideali per creare un'atmosfera conviviale e imparare insieme agli altri. Perfette per chi vuole scoprire la cucina regionale, le ricette tradizionali o le tecniche di base.
- **Corsi tematici:** Serate dedicate alla cucina vegetariana, ai piatti di mare, ai dolci artigianali o alla cucina antispreco.
- **Corsi bakery:** Per tutti gli amanti di pane, focacce, dolci lievitati e specialità da forno.
- **Corsi per genitori e figli:** Un'occasione per cucinare insieme, creando piatti sani e divertenti che conquistano grandi e piccoli.
- **Lezioni individuali:** Personalizzate in base alle esigenze specifiche, queste lezioni sono ideali per chi vuole approfondire temi particolari o migliorare in poco tempo.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

SAREMO PRESENTI

AL SIGEP

THE DOLCE WORLD EXPO

dal 18 al 22 gennaio '25

CARPIGIANI

ANGELOPO

IRINOX

The Freshness Company®

ASSOGI

CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI



RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357

loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775.434599 - mail:

info@ristorimpianti.com



Restate connessi per non perdersi nulla!

Il 2024 sarà un anno pieno di occasioni per imparare, divertirsi e scoprire nuove passioni. Seguiteci sul nostro sito e sui nostri canali social per restare aggiornati su date, programmi e modalità di iscrizione. Sarà un viaggio nel gusto, nella creatività e nella condivisione, con protagonisti straordinari come **Salvatore Martella**, **Cristina Todaro**, e i nostri chef di Ciociaria&Cucina. Un ringraziamento speciale va a Ristor Impianti, che con le sue attrezzature professionali ci permetterà di lavorare nelle migliori condizioni, offrendo a tutti i partecipanti un'esperienza unica e indimenticabile.

Non vediamo l'ora di accogliervi ai fornelli... o nei nostri laboratori **bakery**!



Un luogo dove **gusto** e
relax si incontrano per
farti vivere un'esperienza
di **puro benessere**



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



Pappardelle con lenticchie e cotechino

Un debutto che profuma di tradizione e sostenibilità

di NAOMI SPAZIANI

La giovane e talentuosa chef Naomi Spaziani si distingue ancora una volta con una ricetta che incarna perfettamente la filosofia di Ciociaria & Cucina: rispetto per gli ingredienti, valorizzazione della tradizione e uno sguardo verso l'innovazione.

Con questo piatto, Naomi ci regala un sogno di sapori, dimostrando come gli avanzi delle feste – come il cotechino e le lenticchie – possano essere trasformati in un'opera d'arte culinaria. Le sue Pappardelle con lenticchie e cotechino non sono solo un esempio di cucina antispreco, ma un viaggio nel gusto, dove ogni ingrediente trova una nuova dimensione e racconta una storia di amore per il cibo.

La crema di lenticchie, vellutata e saporita, abbraccia la pasta, mentre il cotechino dona carattere e profondità. A completare il piatto, una grattugiata di ricotta stagionata e il pane aromatico al basilico, croccante e profumato, che esalta ogni boccone. Ciociaria & Cucina celebra con orgoglio Naomi e la sua capacità di coniugare semplicità e raffinatezza, portando in tavola una ricetta che onora la tradizione con uno stile tutto contemporaneo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 400 g di pappardelle • 200 g di cotechino • 300 g di lenticchie lessate • 350 g di passata di pomodoro • 1 carota • 1 costa di sedano • 1 cipolla • Olio extravergine di oliva • Sale • Ricotta stagionata • Pangrattato • Basilico fresco

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLA SALSA:

Tritare finemente sedano, carota e cipolla. Rosolare in padella con un filo di olio extravergine.

Aggiungere il cotechino tagliato a piccoli pezzi e lasciare insaporire.

Unire la passata di pomodoro, salare e cuocere per circa 15 minuti.

CREMA DI LENTICCHIE:

In una padella, scaldare un filo di olio con uno spicchio d'aglio (facoltativo).

Aggiungere le lenticchie lessate e lasciare insaporire. Frullare fino a ottenere una crema liscia e aggiustare di sale.

PANE AL BASILICO:

Frullare il pangrattato con foglie di basilico fresco. Stendere il composto su una teglia e dorare in forno a 180°C per pochi minuti.

COTTURA DELLA PASTA:

Cuocere le pappardelle in abbondante acqua salata. Scolarle al dente e saltarle nella salsa al cotechino.

IMPIATTAMENTO:

Stendere la crema di lenticchie sul fondo del piatto. Adagiare sopra le pappardelle e completare con una grattugiata di ricotta stagionata e il pane al basilico croccante.

Un piatto semplice da preparare, ma ricco di gusto e perfetto per valorizzare gli ingredienti delle feste!

Come organizzare una carta dei vini professionale

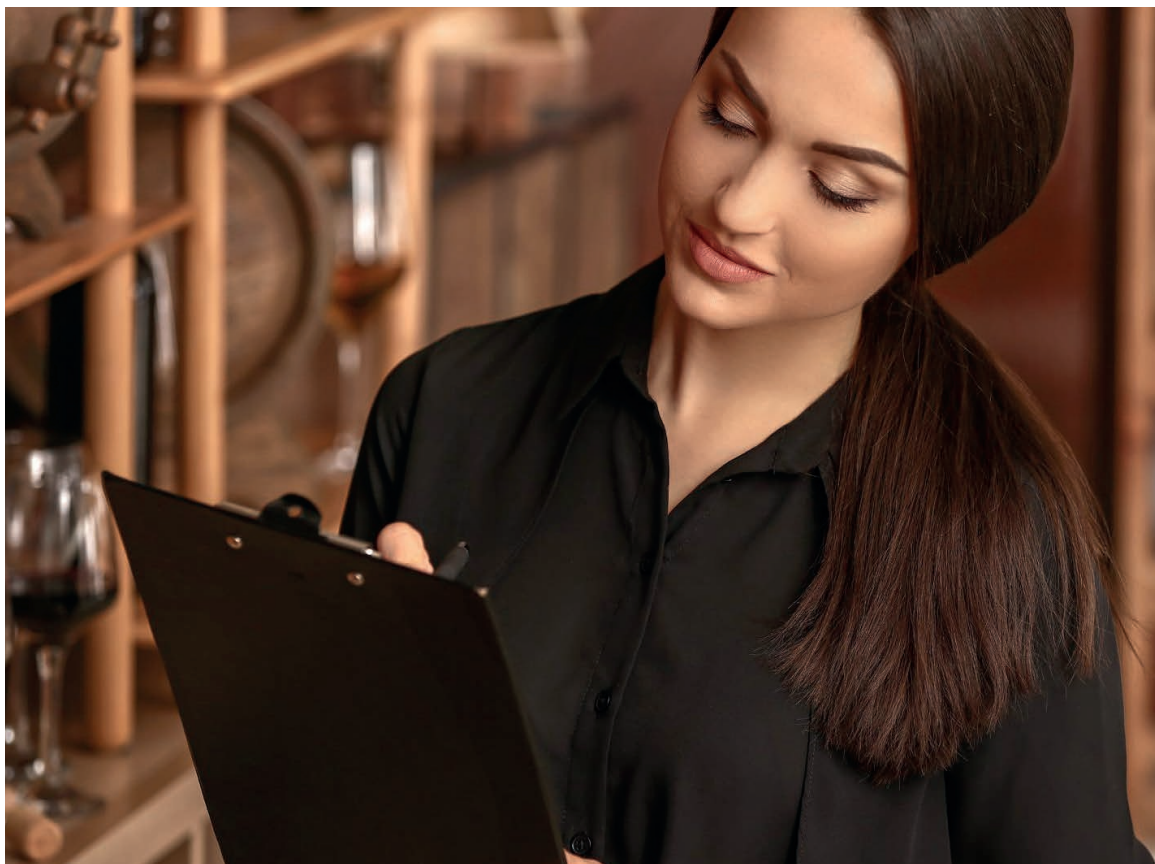
Consigli per ristoranti ed enoteche

di Alessia Mirone



La carta dei vini non è soltanto un elenco di etichette, ma un autentico viaggio sensoriale, una finestra aperta sui territori e sulle storie che ogni bottiglia custodisce. Una carta ben fatta non è solo uno strumento per scegliere cosa bere, ma un'opportunità per ispirare, educare e creare un dialogo emotivo con il cliente.

Pollenzo. Una carta dei vini ben organizzata è un'arte, ma anche una scienza, e può trasformarsi in un potente strumento per migliorare la percezione del locale e fidelizzare la clientela. Vi guiderò passo dopo passo per trasformare la vostra carta in un autentico capolavoro enogastronomico.



Ogni ristorante o enoteca, attraverso la propria carta dei vini, ha la possibilità di comunicare la propria identità e la passione che lo anima. Non è un semplice elenco: è una narrazione fatta di aromi, colori e tradizioni. Per questo è fondamentale che sia progettata con cura, in modo da valorizzare i piatti, raccontare i produttori e coinvolgere chi la sfoglia in un'esperienza indimenticabile.

In questa breve guida ho raccolto strategie pratiche e suggerimenti che derivano dalla mia esperienza sul campo e dai miei studi presso l'Università di Scienze Gastronomiche di

Struttura della carta: un percorso intuitivo

Una carta dei vini ben organizzata deve essere chiara, leggibile e suddivisa in sezioni logiche:

- **Categorie principali:** suddividete i vini in bianchi, rossi, rosé, spumanti e vini dolci. Per ciascuna categoria, potete creare ulteriori sottosezioni basate su origine geografica, annata o varietà di uva.
- **Prezzi e trasparenza:** mostrate chiaramente i prezzi accanto a ogni etichetta. La trasparenza non solo evita imbarazzi, ma rafforza la fiducia del cliente.

- **Descrizioni accattivanti:** accompagnate ogni vino con una breve descrizione che evidenzi le note di degustazione, gli abbinamenti consigliati e una curiosità sulla cantina o sul territorio di provenienza.

Selezione dei vini: qualità al servizio del menu

Ogni carta dovrebbe rispecchiare la filosofia del locale e integrarsi perfettamente con il menu:

- **Abbinamenti mirati:** scegliete vini che esaltino i sapori dei vostri piatti. Ad esempio, un menu di mare beneficerà di una vasta selezione di bianchi minerali, mentre un menu autunnale potrà valorizzare vini rossi strutturati.
- **Focus su prodotti di territorio:** date spazio a produttori locali e a denominazioni meno conosciute, raccontandone la storia. Questo

crea un valore aggiunto e distingue la vostra carta.

- **Bilanciamento tra classici e novità:** includete etichette rinomate, ma lasciate spazio a nuove scoperte, come piccole produzioni artigianali o annate particolari.

Gestione del magazzino: ottimizzazione e cura

Una gestione intelligente del magazzino garantisce efficienza e freschezza:

- **Inventario regolare:** monitorate costantemente le scorte e analizzate i trend di vendita per identificare i vini più richiesti.
- **Conservazione adeguata:** investite in una cantina climatizzata e assicuratevi che i vini siano conservati in posizione orizzontale e a temperatura controllata.
- **Strategia FIFO:** il principio "First In, First





Out” aiuta a ruotare le scorte, evitando che i vini invecchino oltre il loro periodo ottimale di consumo.

Formazione del personale: comunicare il vino

Il personale di sala è il ponte tra la carta dei vini e il cliente. Ecco come formarlo al meglio:

- **Sessioni formative:** organizzate incontri con sommelier o produttori per approfondire le caratteristiche dei vini in carta.
- **Degustazioni regolari:** fate provare i vini al personale, in modo che possano consigliarli con competenza e passione.
- **Approccio narrativo:** insegnate a raccontare il vino, dalle note organolettiche alle storie dei produttori, per creare un legame emotivo con il cliente.

Dettagli che fanno la differenza

La scelta dei calici, il servizio e l'esperienza complessiva influenzano la percezione del cliente:

- **Calici di qualità:** utilizzate bicchieri adeguati per ogni tipologia di vino, valorizzandone le caratteristiche.
- **Temperatura di servizio:** servite i vini alla giusta temperatura; un dettaglio che denota professionalità.
- **Opzioni al calice:** proponete una selezione di vini al calice per incentivare gli assaggi e aumentare le vendite.

Perfezionare la carta con un professionista
Organizzare una carta dei vini può sembrare complesso, ma con l'aiuto di un professionista

diventa un processo fluido e stimolante. La consulenza di un esperto può fare la differenza, dal selezionare le etichette migliori al creare una narrazione che lasci il segno. Una carta ben fatta non è solo un valore aggiunto per il ristorante, ma uno strumento strategico che può trasformare l'esperienza del cliente.

Con una visione strategica e un approccio curato, la vostra carta dei vini può diventare un elemento distintivo, capace di raccontare storie e regalare emozioni, bicchiere dopo bicchiere. Ogni dettaglio conta per rendere il vostro ristorante un punto di riferimento nel mondo enogastronomico.





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





Un connubio di terra e mare che emoziona

di FAUSTO FERRANTE

Lo chef **Fausto Ferrante** ci conduce in un viaggio tra sapori delicati e contrasti sorprendenti con il suo piatto **Ostrica, verza e patate**. Questa creazione, che fonde il carattere robusto della verza con la raffinatezza delle ostriche e la morbidezza della crema di patate, è un omaggio alla semplicità che si trasforma in eleganza.

Ogni elemento del piatto racconta una storia: la verza brasata che richiama la terra, le ostriche che evocano il mare e la crema di patate che lega il tutto in un abbraccio vellutato. È un piatto che parla di stagioni, tradizione e creatività, portando in tavola un'esperienza di gusto raffinata e memorabile.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 8 ostriche • 400 g di verza • 200 g di patate • 1 scalogno • 40 g di burro • Olio extravergine d'oliva • Sale

PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLA VERZA

Tagliare la verza a julienne.

In una padella, far imbiondire uno spicchio d'aglio con un filo di olio extravergine.

Aggiungere la verza e brasarla, versando poca acqua alla volta fino a cottura. Tenere da parte.

PREPARAZIONE DELLE OSTRICHE

Disporre le ostriche in una padella con 150 ml d'acqua.

Coprire con un coperchio e lasciar aprire le ostriche al vapore (circa 2 minuti).

Rimuovere le ostriche dai gusci e filtrare l'acqua ottenuta con un colino fine per eliminare eventuali impurità. Conservare sia le ostriche che l'acqua.

CREMA DI PATATE

Sbucciare le patate, tagliarle a cubetti e cuocerle in acqua bollente salata fino a renderle morbide.

Frullarle con un frullatore a immersione, aggiungendo olio extravergine a filo, fino a ottenere

una crema soffice. Regolare di sale.

PREPARAZIONE DELLA SALSA

Tritare finemente lo scalogno e farlo rosolare in un pentolino con un filo di olio extravergine.

Sfumare con un cucchiaino di brandy e, una volta evaporato, aggiungere le ostriche, il burro e l'acqua filtrata delle ostriche.

Cuocere per 1 minuto e tenere da parte.

IMPIATTAMENTO

Disporre un cucchiaino di crema di patate sul fondo del piatto.

Adagiare un nido di verza brasata e due ostriche sopra la crema.

Completare con un filo della salsa di cottura e un leggero giro di olio extravergine d'oliva.

Questo piatto rappresenta il perfetto equilibrio tra semplicità e raffinatezza, dimostrando ancora una volta il talento dello chef Fausto Ferrante nel trasformare ingredienti essenziali in pura arte culinaria.



I L O N A
dell'olio

“respirare in orbita”



Respirare in orbita

Ilona Dell'Olio e il respiro dell'arte

Esistono momenti in cui l'arte non si limita a decorare uno spazio, ma invade l'anima, offrendoci un respiro che ci connette a qualcosa di più profondo. Questo accade nella mostra "Respirare in Orbita", l'ultima straordinaria opera collettiva di vita e creazione firmata da Ilona Dell'Olio, artista di origini ferentinesi con una carriera che attraversa continenti e culture.

di ALFIO MIRONE

"Respirare in Orbita" non è solo un titolo: è un viaggio. È la sensazione di sospensione che si prova dinanzi a un'opera d'arte capace di catturare la vita, le sue fragilità e la sua bellezza. Ogni tela di Ilona è un universo a sé, un frammento del suo cammino che parte da Ferentino e si espande verso i luoghi che hanno segnato la sua evoluzione artistica: **Miami, New York, il Brasile**, e oggi la magica cornice di **Fuerteventura**, nelle Isole Canarie.

Le opere: tra materia e emozione

Le opere esposte nei nuovi spazi di via Sestilio, a Ferentino, sono molto più di semplici tele. Sono racconti emozionali intrisi di energia, texture vibranti e pennellate decise che catturano l'essenza dell'istante. "Leap of Faith" e "Falling Man 3", due dei capolavori presenti in mostra, sono la rappresentazione visiva di un delicato equilibrio tra caduta e rinascita, forza e vulnerabilità.

La tecnica di Ilona, un mix di pennello e spatola, non si limita a creare immagini: trasforma i colori in emozioni tangibili, offrendo allo spettatore una porta per esplorare il proprio mondo interiore.

L'arte come esperienza multisensoriale

Ma Ilona Dell'Olio non si ferma qui. Con il progetto "Lunar Dreams", realizzato insieme al musicista inglese Chris Blakey, l'artista fonde musica elettronica e pittura dal vivo, creando performance che trasformano l'arte in un'esperienza totale, capace di coinvolgere vista, udito e cuore.

Dopo aver attraversato il mondo, Ilona sceglie di tornare nella sua Ferentino per condividere il frutto della sua creatività. Non è solo un ritorno fisico, ma una riconnessione profonda con le sue origini e con la comunità che l'ha vista crescere.

Un invito a sognare

La mostra, curata con passione da Umberto Cufrini, sarà visitabile fino al 10 gennaio 2025. È un invito a lasciarsi sorprendere dall'arte, a respirare profondamente e a scoprire quanto la bellezza possa rivelare di noi stessi.

Non perdetevi l'occasione di immergervi nell'universo creativo di Ilona Dell'Olio. Ogni tela è una finestra verso l'infinito, un frammento di universo racchiuso in un respiro d'arte.

Via Sestilio, Ferentino

Per informazioni e prenotazioni: 328.6769789





La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA

La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it





FILETTO DI SUINO CON CARCIOFI E NOCI

di STELLA DEL MORRONE E GIOVANNI FEDELI

Quando le giornate si accorciano e il freddo ci avvolge, nulla è più appagante di un piatto che scalda il cuore e celebra i sapori intensi dell'inverno. Il Filetto di Suino ai Carciofi e Noci è la perfetta sintesi tra semplicità e raffinatezza, un'esplosione di sapori e consistenze che rende omaggio alla stagionalità.

Questa ricetta, firmata da Stella del Morrone, trasforma un ingrediente semplice in un vero capolavoro culinario. Il filetto, con il suo ripieno e avvolto da fettine di lardo, durante la cottura, sprigionano profumi irresistibili.

La sua preparazione è sorprendentemente accessibile, anche per chi non si sente un esperto ai fornelli. Eppure, il risultato finale è degno di uno chef stellato. Perfetto per una cena intima o un pranzo della domenica, questo piatto conquisterà i vostri ospiti con il suo equilibrio tra tradizione e modernità, ricordandoci che la cucina stagionale è un'arte da riscoprire.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 1 filetto di suino (circa 800 g) • 3 carciofi freschi • 80 g di granola di noci • 8 fettine di lardo • 50 ml di brodo vegetale • 1 spicchio d'aglio • Olio extravergine d'oliva • Sale e pepe • Succo di limone (per evitare che i carciofi anneriscano)

PREPARAZIONE

PREPARARE I CARCIOFI

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la parte superiore delle foglie. Rimuovete la barba interna, se presente.

Tagliateli a fettine sottili e immergeteli in acqua fredda con succo di limone per evitare che anneriscano.

CUCCINARE IL RIPIENO

Scaldate un filo d'olio in padella con uno spicchio d'aglio. Scolate i carciofi e fateli rosolare per 5-7 minuti a fuoco medio, aggiustando di sale e pepe.

Una volta cotti, tritateli grossolanamente e mescolateli con la granola di noci per ottenere il ripieno.

FARCIRE IL FILETTO

Praticate un taglio longitudinale al centro del filetto senza dividerlo completamente, creando una tasca.

Riempite il filetto con il composto di carciofi e noci, quindi richiudetelo e avvolgetelo con le fettine di lardo.

CUOCERE IL FILETTO

Pre-riscaldate il forno a 180°C.

Sistamate il filetto in una pirofila leggermente oliata e irroratelo con un po' di brodo vegetale.

Infornate per 40 minuti, girandolo a metà cottura e bagnandolo spesso con il suo sugo o con altro brodo per mantenerlo morbido.

Proseguite la cottura per altri 20 minuti per ottenere una doratura uniforme.

SERVIRE

Lasciate riposare il filetto per 5 minuti prima di affettarlo, in modo che i succhi si distribuiscano uniformemente.

Servitelo accompagnato da una porzione di carciofi saltati o un contorno di patate al forno.



OLIO

scelto dagli Chef stellati



CANTINA
MONTICIANA

Via Selva Piana, 44 - Monte San Giovanni Campano (Fr) - tel +39 366 148 1059
info@cantinamonticiana.it - www.cantinamonticiana.it



Dalla Ciociaria alle Stelle Michelin: i vini e l'olio della Cantina Monticiana

di ALFIO MIRONE

Marie Trignon

Les Recettes de La Roseaie



ECCELLENZE CIOCIARE

È con rinnovato entusiasmo che continuiamo a raccontare le straordinarie imprese della **Cantina Monticiana**, situata a Monte San Giovanni Campano nel cuore della Ciociaria. I successi di questa azienda, guidata con passione da **Fabio Marra** e **Simone Broncard**, non smettono di sorprenderci, consolidando il loro ruolo di ambasciatori dell'eccellenza italiana nel mondo.

Olio extravergine d'oliva: un nettare amato dai maestri della cucina

L'olio extravergine d'oliva **Olea Salus**, frutto di una coltivazione biodinamica attenta e rispettosa della natura, ha conquistato i palati dei più rinomati chef stellati. Dopo essere stato apprezzato da maestri come **Alain Passard** de L'Arpège a Parigi, **Thomas Troupin** del Toma Restaurant a Liegi e **Christophe Pauly** di Le Coq aux Champs in Belgio, l'olio ha recentemente sedotto anche **Marie Trignon**, chef stellata belga e Miglior Pasticciera dell'Anno 2024. La cuoca belga ha scelto con entusiasmo l'olio d'oliva biodinamico della Cantina Monticiana per le sue creazioni culinarie. Riconosciuta per la sua precisione, creatività e profondo rispetto per le materie prime, la chef del ristorante **La Roseaie** a Modave incarna l'eccellenza gastronomica. Il suo talento è stato recentemente celebrato con il premio "Dessert dell'Anno" dalla guida Gault&Millau, testimonianza della sua maestria unica in pasticceria. L'olio biodinamico della Cantina Monticiana, prodotto in armonia con la natura, si integra perfettamente con la filosofia culinaria di Marie Trignon, dove autenticità e

qualità sono valori fondamentali.

Un ponte tra olio e vino: l'anima della Cantina Monticiana

La Cantina Monticiana non è solo sinonimo di olio pregiato, ma rappresenta anche un faro nel panorama vinicolo biodinamico. Fabio e Simone hanno recuperato vitigni autoctoni come il **Cesanese** per i rossi e il **Trebbiano** e la **Malvasia** per i bianchi, coltivandoli secondo i principi dell'agricoltura biodinamica. I loro vini, non filtrati né chiarificati e con un uso minimo di solfiti, esprimono la purezza e la mineralità del terroir ciociaro. Tra le etichette di spicco troviamo:

- **Selva Piana**: un rosso rubino intenso, con note floreali e speziate, affinato in barrique per una struttura complessa e avvolgente.
- **Colle di Josa**: un bianco dal colore giallo paglierino, con sentori di frutta fresca, che offre un gusto equilibrato e persistente.

La sinergia tra la produzione di olio e vino riflette l'impegno della Cantina Monticiana nel valorizzare le tradizioni locali attraverso pratiche sostenibili e innovative. Ogni nuovo riconoscimento e ogni chef stellato che sceglie i loro prodotti non fanno che accrescere la nostra ammirazione per questa realtà, simbolo di autenticità e passione nel mondo enogastronomico.

La Cantina Monticiana continua a essere una fonte inesauribile di storie di successo, e siamo lieti di condividere con voi ogni capitolo di questo entusiasmante viaggio.



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





WITHANIA SOMNIFERA

del Dott. ANTONIO COLASANTI

La *Withania somnifera*, conosciuta anche come **ashwagandha**, **ginseng indiano** o **cilegia d'inverno**, è una pianta straordinaria con una storia di oltre **3000 anni** nell'ambito della **medicina ayurvedica** e tradizionale indiana. Appartenente alla famiglia delle **Solanacee**, la stessa di pomodori e melanzane, questa pianta rappresenta un vero e proprio pilastro della medicina naturale.

Le straordinarie proprietà della Withania

I principi attivi della withania si trovano nelle radici, bacche, foglie e fusto. Ad oggi, sono stati isolati ben **12 alcaloidi**, **35 withanoli** e altre sostanze bioattive. Tra i principali composti attivi si distinguono la **withaferina A** e il **withanoide D**, responsabili della maggior parte delle sue proprietà benefiche.

La withania è classificata come **adattogeno**, una categoria di composti naturali che aiutano l'organismo a resistere allo stress e a ripristinare l'equilibrio. Ecco alcune delle sue principali proprietà:

- **Adattogeno e antistress:** Riduce i livelli di stress, inibendo i recettori dopaminergici associati al corpo striato cerebrale.
- **Antinfiammatorio:** Favorisce il benessere delle articolazioni, alleviando dolori e infiammazioni, utile in caso di reumatismi e asma.
- **Antiossidante e immunomodulante:** Contrasta i radicali liberi e rinforza il sistema immunitario.
- **Rinviogente sessuale:** Aumenta la libido, migliora la qualità degli spermatozoi e contrasta la sterilità.

- **Rilassante e calmante:** Favorisce il riposo e il sonno, riducendo stress e depressione.

Benefici e utilizzi della Withania

Nella medicina popolare, la withania è utilizzata per:

- **Ridurre lo stress** e promuovere il rilassamento.
- **Supportare la funzione articolare** in caso di reumatismi o edemi.
- Migliorare le condizioni della pelle in presenza di affezioni cutanee.
- **Rinforzare la vitalità e la sessualità.**

Grazie alle sue proprietà, la withania si rivela un alleato prezioso per contrastare l'**affaticamento cerebrale**, migliorare la qualità della vita e prevenire condizioni patologiche. Gli adattogeni, come la withania, sono sicuri, migliorano la resistenza dell'organismo e contribuiscono al **benessere generale**.

Come integrare la Withania nella propria routine?

In commercio, la withania è disponibile sotto forma di **compresse** o **tinture**. Le modalità di utilizzo raccomandate sono:

- **Compresse:** 1 compressa al mattino e una al pomeriggio.
- **Tintura:** 20 gocce al giorno.

La **Withania somnifera** non è solo una pianta medicinale, ma un vero e proprio tesoro naturale. Grazie alle sue molteplici proprietà adattogene, antistress, antinfiammatorie e rinvigorenti, rappresenta un potente alleato per migliorare la qualità della vita e affrontare con energia le sfide quotidiane. Un regalo antico che la natura ci offre ancora oggi.

L'EPIFANIA

STORIA, ARTE E TRADIZIONE

DI BIANCAMARIA VALERI



*Giotto, Adorazione dei Magi - Padova, Cappella degli Scrovegni, 1303-1305
Notevoli: l'impianto prospettico; la plasticità volumetrica dei personaggi; le
caratteristiche individuali delle fisionomie dei personaggi.*

Epifania

Seguiamo la Stella
 ... Troveremo un Bambino
 che ci indicherà la strada
 per raggiungere la Pace,
 l'Amore, la Giustizia.
 Doni che di questo mondo
 non sono ...
 Un Bambino è la chiave
 che apre la porta
 del vero Bene
 e della vera Felicità.

Biancamaria Valeri

L'Epifania è una festa cristiana che nelle confessioni di tradizione occidentale celebra la manifestazione al mondo di Dio incarnato in Gesù Cristo. La medesima festa nelle Chiese di riti orientali è nota con il termine di Teofania (dal greco: **θεοφάνεια**, manifestazione di Dio). La data della festa è il 6 gennaio per le Chiese che seguono il calendario gregoriano e il 19 gennaio per quelle che adottano il calendario giuliano. Il termine greco **ἐπιφάνεια** (epifania) veniva utilizzato dai pagani per indicare l'azione o la manifestazione di una divinità mediante miracoli, visioni, segni. Per i cristiani, invece, con epifania si intende la manifestazione della luce, della Luce più grande: quella di Dio che si manifesta attraverso un Bambino annunciato ai Pastori dalla gloria luminosa degli Angeli e ai Magi da una stella. A partire dal III secolo le comunità cristiane del Vicino Oriente associarono il termine «*epifania*» a tre segni rivelatori di Gesù Cristo, e cioè: l'adorazione dei Magi; il battesimo di Gesù adulto nel fiume Giordano; il primo miracolo di Gesù avvenuto a Cana.

La ricorrenza dell'Epifania cadeva il 15° giorno del mese di Tybi, giorno che nell'antico calendario alessandrino corrisponde al nostro 6 gennaio. Una testimonianza fondamentale è data da Egeria, una nobildonna romana forse appartenuta alla famiglia imperiale, che intorno al 381-386 svolse un lungo pellegrinaggio sui luoghi della salvezza in Terra Santa. Egeria ha esposto le sue osservazioni in una lettera denominata dagli studiosi *Itinerarium Egeriae* (Viaggio di Egeria); oppure *Peregrinatio Aetheriae* (Pellegrinaggio di Aetheria) o *Peregrinatio ad Loca Sancta* (Pellegrinaggio in Terra Santa). È il primo resoconto esistente di un pellegrinaggio cristiano, che ha dato il tracciato ai famosi cammini medievali, rimasti immutati ancor oggi. Nell'*Itinerario* la Nobildonna descrive la suggestiva presenza di vescovi cristiani in visita a Betlemme la sola notte del 6 gennaio e rileva che questi si trattenevano altri otto giorni per le celebrazioni liturgiche successive a questa stessa data.

I Magi compaiono solo nel Vangelo di Matteo e nei Vangeli apocrifi (vangeli non canonici).

Ecco le parole che sono dedicate a loro nel Vangelo di Matteo (Mt 2,2 e 2,11): «*Gesù nacque a Betlemme di Giudea, al tempo del re Erode. Alcuni Magi*

giunsero da Oriente a Gerusalemme e domandavano: «Dov'è il re dei Giudei che è nato? Abbiamo visto sorgere la sua stella, e siamo venuti per adorarlo» [2,2] ... poi aprirono i loro scrigni e gli offrirono in dono oro, incenso e mirra [2,11]». Quello che si dice nel Vangelo di Matteo sui Magi (che vennero dall'Oriente) non è molto: sono denominati solo «magi» e si fa riferimento concreto solo ai doni. I doni dei Re Magi, come afferma il Vangelo, sono oro incenso e mirra. Magi (plurale di *Magus*) nella tradizione cristiana sono i nobili pellegrini «provenienti dall'Oriente» che seguirono una miracolosa stella guida fino a Betlemme, dove resero omaggio al bambino Gesù come re dei Giudei (Matteo 2,1–12). La tradizione cristiana ha sempre sottolineato che i «Gentili» (i *pagani*) così come gli Ebrei sono andati a Betlemme per adorare Gesù il figlio di Dio, il Re dei Re. La tradizione orientale fissa il numero dei Magi a dodici, ma la tradizione occidentale fissa il loro numero a tre, probabilmente sulla base dei tre doni di «oro, incenso e mirra».

I Magi sono stati interpretati come re per l'influsso di Isaia (60,3): *Cammineranno i popoli alla tua luce, i re allo splendore del tuo sorgere*. A loro sono stati attribuiti i nomi di Melchiorre (semítico), Gaspere (camítico) e Baldassarre (iafético). In Siria i nomi dei tre Re Magi sono Larvandad, Gushnasaph e Hormisdas. Pare che i nomi dei Re Magi della nostra tradizione derivino dalla traduzione latina dell'VIII secolo di un manoscritto greco del secolo V o VI.

Secondo il Vangelo di Matteo (2,2) i Magi (non precisati nel numero), guidati in Giudea da una stella (ἀστέρᾱ, da ἀστήρ, stella od astro), portano in dono a Gesù bambino, riconosciuto come *re dei Giudei* (Mt 2,2: βασιλεὺς τῶν Ἰουδαίων), oro (omaggio alla sua regalità), incenso (omaggio alla sua divinità) e mirra (anticipazione della sua futura sofferenza redentrice) e lo adorano.

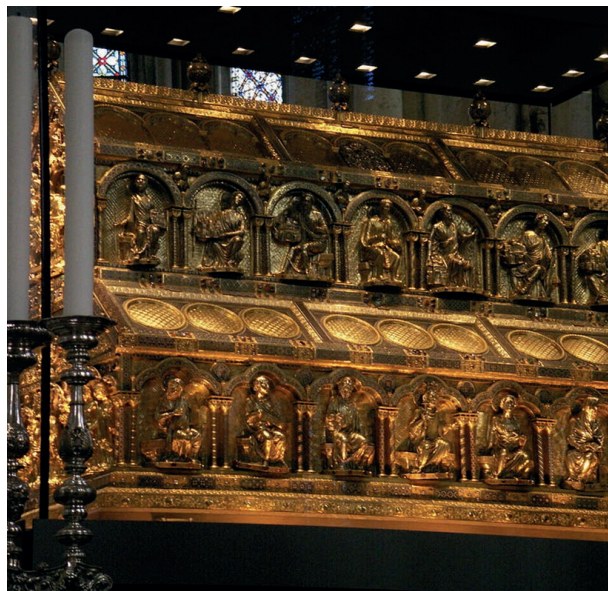
Intorno all'VIII secolo i nomi di tre Magi - Bithisarea, Melichior e Gathaspa - compaiono in una cronaca nota come *Excerpta latina barbari*. Sono diventati noti, più comunemente, come Balthasar, Melchiorre e Gaspare (o Casper). Secondo la tradizione della chiesa occidentale, Baldassarre è spesso rappresentato come re d'Arabia o talvolta d'Etiopia, Melchiorre come re di Persia e Gaspare come re dell'India.

I tre Magi sono stati venerati come santi e martiri. Le loro venerate reliquie custodite a Costantinopoli (l'odierna Istanbul), da lì furono trasferite a Milano dal vescovo Eustorgio (nono vescovo di Milano, eletto nel 343), che le depose nella basilica di Santa Tecla (tale basilica paleocristiana edificata nell'area dell'attuale Piazza Duomo non è più esistente). «Eustorgio avrebbe avuto in dono dall'imperatore Costante le reliquie dei Magi in occasione del suo viaggio a Costantinopoli, prima di insediarsi vescovo di Milano», scrisse monsignor Paolino Spreafico nel libro dedicato alla basilica.



Milano, Basilica di S. Eustorgio
(nome originario paleocristiano Basilica Trium
Magorum) Cappella dei Magi
La lapide indica il sepolcro dove si custodiscono le
reliquie dei Re Magi

Nel 1164 Rainaldo di Dassel, arcivescovo di Colonia e cancelliere imperiale, chiese ed ottenne da Federico Barbarossa di traslare nel Duomo di Colonia le reliquie dei Magi conservate a Milano nella Basilica di S. Eustorgio.



Cattedrale di Colonia Santuario dei Re Magi
Arca dei Re Magi, opera di Nicolas de Verdun, 1190-1225

Le reliquie dei Magi in parte sono state restituite a Milano nel 1903. Il cardinal Ferrari, Arcivescovo di Milano, fece solennemente ricollocare alcuni frammenti ossei delle spoglie dei Magi (*due fibule, una tibia e una vertebra*), offerti dall'Arcivescovo di Colonia Fischer, in Sant'Eustorgio. Sono attualmente custodite nella teca posta sopra l'altare della Cappella dei Magi.



Milano, Basilica di S. Eustorgio,
Reliquiario novecentesco con le reliquie dei Re Magi
L'Epifania nell'Arte

Con l'Epifania si celebra la prima manifestazione della divinità di Gesù all'intera umanità.

Si mette in evidenza:

1. la visita solenne
2. l'offerta di doni altamente significativi
3. l'adorazione dei Magi, autorevoli esponenti di un popolo totalmente estraneo al mondo ebraico e mediterraneo.

Questo avvenimento, divenuto di fondamentale importanza per la tradizione cristiana, ha trovato riscontro in numerosissime opere d'arte. L'adorazione dei Magi, cioè il loro omaggio al bambino

Gesù, divenne ben presto uno dei temi più popolari nell'arte cristiana.

A Roma, tra gli ambienti più caratteristici del primo cristianesimo, troviamo le catacombe. La loro visita è affascinante; ci si inoltra nel grembo della terra e si scoprono i simboli e i dipinti che dovevano accompagnare i defunti, e non di rado i martiri, nella vita eterna.

La Catacomba di Priscilla, in particolare, conserva le più antiche rappresentazioni dipinte della Madonna e dei Magi, relative al III secolo, raffigurazioni che si affermano con una certa regolarità nel IV secolo.



Roma, Catacombe di Priscilla, Cappella Greca,
Nell'arco: la Vergine e i tre Magi

Leonardo riuscì a rivoluzionare il tema tradizionale sia nell'iconografia che nell'impostazione compositiva, ponendo la Sacra Famiglia al centro e i Magi alla base di un'ideale piramide che ha come vertice la figura di Maria. Dispose il corteo a semicerchio dietro alla Vergine, lasciando uno spazio vuoto, di forma più o meno circolare, nell'ideale centro dello spazio, dove si trova una roccia con un albero. Il risultato è una scena estremamente moderna e dinamica, dove solo le figure in primo piano (la Sacra Famiglia e i Magi) sono relativamente statiche, mentre dai loro corpi emerge un forte e intenso moto dell'animo e di manifestazioni emotive.

Lo sfondo è diviso in due parti dai due alberi, il primo un alloro simbolo di trionfo sulla morte (resurrezione) e il secondo una palma, (simbolo della passione di Cristo), che dirigono lo sguardo dello spettatore in profondità. Qui si trovano architetture in rovina (il Tempio di Gerusalemme), rimando tradizionale al declino dell'Ebraismo e del Paganesimo (quest'ultimo non ha ancora ricevuto la lieta Novella ed è adombrato nella lotta convulsa dei cavalli in secondo piano) con la manifestazione della religione cristiana.

Per i nostri convulsi tempi contemporanei una bellissima rappresentazione dell'Epifania ci viene suggerita in L'adorazione dei Magi di Leonardo da Vinci (1482), opera incompiuta, che ci interroga e chiede a noi di completarla con quanto di più nobile e giusto possiamo desiderare.



Firenze, Galleria degli Uffizi, Leonardo da Vinci,
Adorazione dei Magi - 1482, opera incompiuta, olio
su tavola e tempera grassa (246 x 243 cm).

Foto di Claudio Giovannini Cge e Ansa scattata
dopo i restauri (2013-2017)

ciociariaecucina.it

Stop Plastica *in cucina*

una scelta sostenibile per il futuro

Il tema del plastic-free è sempre più centrale nelle discussioni sulla sostenibilità ambientale. La cucina, cuore pulsante delle nostre case, può diventare un luogo privilegiato per iniziare a ridurre drasticamente l'uso della plastica, contribuendo così a un impatto positivo sull'ambiente.

della REDAZIONE ECOLOGIA



Perché dire addio alla plastica in cucina?

La plastica è uno dei materiali più utilizzati al mondo per la sua praticità, ma è anche una delle principali cause di inquinamento globale. Si stima che circa 8 milioni di tonnellate di plastica finiscano negli oceani ogni anno, causando danni incalcolabili agli ecosistemi marini e alla fauna. Inoltre, il processo di produzione e smaltimento della plastica emette quantità significative di gas serra, aggravando il cambiamento climatico.

In cucina, la plastica è ovunque: contenitori, pellicole, bottiglie, posate monouso, sacchetti e molto altro. Eliminare o ridurre il suo utilizzo è un gesto semplice ma potente per salvaguardare il pianeta.

Come ridurre la plastica in cucina: consigli pratici

Sostituire le pellicole di plastica:

Utilizza fogli di cera d'api riutilizzabili o coperchi in silicone per coprire ciotole e contenitori.

Conserva il cibo in barattoli di vetro o contenitori in acciaio inox, più sicuri per la salute e durevoli nel tempo.

Eliminare le bottiglie di plastica:

Investi in una caraffa filtrante o in bottiglie di vetro riutilizzabili.

Se possibile, installa un sistema di filtraggio dell'acqua domestico per ridurre la necessità di acquistare acqua confezionata.

Fare la spesa con contenitori e sacchetti riutilizzabili:

Scegli sacchetti in tessuto per frutta e verdura e porta con te contenitori riutilizzabili per acquistare alimenti sfusi o freschi come carne e formaggi.

Sostituire le posate e i piatti monouso:

Opta per alternative compostabili o, meglio ancora, usa posate e piatti in materiali lavabili.

Acquistare alimenti senza imballaggi di plastica: Preferisci prodotti sfusi o confezionati in carta, vetro o materiali compostabili. Supportare mercati locali e produttori che offrono opzioni plastic-free è un atto di responsabilità ambientale.

Evitare utensili di plastica in cucina:

Scegli utensili in legno, acciaio inox o silicone alimentare per cucinare. Questi materiali sono più duraturi e resistenti al calore.

L'importanza di questa scelta

Adottare uno stile di vita **plastic-free** in cucina significa proteggere il pianeta per le generazioni future. Oltre ai benefici ambientali, ridurre la plastica nella preparazione e conservazione del cibo è anche una scelta più sicura per la nostra salute, poiché alcune plastiche rilasciano sostanze chimiche nocive quando vengono a contatto con gli alimenti o con il calore.

Un piccolo passo, un grande cambiamento

Scegliere di eliminare la plastica in cucina non è solo un gesto simbolico, ma un impegno concreto per uno stile di vita più consapevole e rispettoso dell'ambiente. Come in tutte le sfide, il segreto è cominciare con piccoli cambiamenti, che nel tempo diventeranno parte della nostra routine. La cucina plastic-free è un modo per riscoprire una connessione autentica con il cibo, il pianeta e il nostro futuro.

Un passo alla volta, possiamo fare la differenza.



CASTELLI ROMANI CITTÀ ITALIANE DEL VINO 2025

Da romana, orgogliosa della propria appartenenza alla regione Lazio, le cui bellezze ed eccellenze decantiamo da anni in questa rivista, non potevo non raccontarvi della designazione di dieci città dei Castelli Romani a Città Italiana del Vino per l'anno 2025.

di LIVIA GUALTIERI

L'Associazione Città del Vino, fondata a Siena nel 1987, è costituita da Comuni con forte vocazione e tradizione vitivinicola, il cui nome è legato ad uno o più vini Doc e Igt e collabora con enti e istituzioni per promuovere, proteggere, esaltare i prodotti e i luoghi legati a questa nobile arte.

Far parte di questa **Associazione** significa veder riconosciute le proprie eccellenze e tipicità, salvaguardarle e promuoverne la conoscenza e lo sviluppo attraverso iniziative che favoriscono la crescita socioeconomica dei diversi territori.

Ogni anno l'Associazione ne sceglie uno come ambasciatore del vino in Italia, con la consapevolezza che potrà farsi promotore delle eccellenze locali anche in campo internazionale. Le città prescelte si impegnano a svolgere progetti ed eventi che diffondano la cultura enogastronomica italiana, la sostenibilità, l'attenzione all'ambiente e, non ultimo il turismo, così centrale nel nostro paese e così spesso legato fortemente alla filiera dell'enogastronomia.

unitamente alla passione per la propria terra e i propri prodotti, messa in campo dalle amministrazioni comunali, con il sostegno del Sindaco di Roma, della Regione Lazio e del Ministero dell'Agricoltura, hanno fatto sì che questa meravigliosa area possa essere, nell'anno a venire, investita da quella che è una responsabilità ma anche un motivo di grande vanto e prestigio.

Per i prossimi dodici mesi si alterneranno sagre, eventi e convegni che potranno richiamare attenzione e visitatori in campo sia nazionale che internazionale. E i Castelli Romani, con la loro bellezza, la ricca cucina e la storia millenaria non fatteranno a proporsi e ad accrescere il proprio prestigio. L'anno vede, poi, la celebrazione del centenario della celeberrima **Sagra dell'Uva di Marino**, città scelta come capofila di questo progetto, mentre coordinatore sarà lo splendido borgo di Nemi, città nota nel mondo per le sue pregiate fragoline, oltre che per l'incantevole lago.

Il passaggio delle consegne tra **L'alto Piemonte e il Monferrato - Città Europea del Vino 2024** - e i Castelli Romani è avvenuto a Stresa il 27 Ottobre scorso, alla presenza dei Sindaci coinvolti. Le dieci città che hanno ottenuto questo ambito riconoscimento sono **Marino, Nemi, Ariccia, Frascati, Colonna, Genzano di Roma, Lanuvio, Lariano, Grottaferrata e Velletri**.

Si tratta di comuni che hanno tradizione di produzione di etichette Doc e Docg e che fanno parte della Cosiddetta **Strada del Vino dei Castelli Romani**. Si tratta di un'area ricca di attrattive naturali, paesaggistiche, storico/archeologiche e, naturalmente, agricole ed enogastronomiche, con una ricca offerta di strutture ricettive, aziende vinicole, agriturismo, enoteche, cantine e botteghe artigiane. Tutte queste caratteristiche,

CASTELLI ROMANI

MARINO • NEMI
ARICCIA • COLONNA • FRASCATI
GENZANO DI ROMA • GROTTAFERRATA
LANUVIO • LARIANO • VELLETRI



italiane

Città del Vino

Associazione Nazionale

2025

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



L'ORO VERDE

tradizione e innovazione nei frantoi d'eccellenza

della REDAZIONE

La campagna olivicola 2024/2025 si presenta con dinamiche contrastanti a livello globale e nazionale. Mentre la produzione mondiale di olio d'oliva è prevista in aumento, con un incremento stimato tra il 50% e il 60% rispetto all'anno precedente, raggiungendo circa 3,1 milioni di tonnellate, l'Italia registra una flessione significativa. Le stime indicano una produzione compresa tra 215.000 e 235.000 tonnellate, segnando un calo del 32% rispetto alle 328.000 tonnellate della campagna precedente. Questo scenario colloca l'Italia al quinto posto tra i produttori mondiali di olio d'oliva, preceduta da Spagna, Turchia, Tunisia e Grecia. Tale posizione rappresenta un cambiamento significativo rispetto agli anni precedenti, evidenziando le sfide che il settore olivicolo italiano sta affrontando.

Nonostante queste dinamiche nazionali, il territorio del Lazio continua a distinguersi per la qualità dei suoi oli extravergine, grazie all'impegno di frantoi che combinano tradizione e innovazione. Tra questi, spiccano il Frantoio

Cerquozzi di Boville Ernica e l'Azienda Agricola Alfredo Cetrone di Sonnino.

Azienda Agricola Alfredo Cetrone di Sonnino

A Sonnino, in provincia di Latina, l'Azienda Agricola Alfredo Cetrone è un punto di riferimento per la produzione di olio extravergine di oliva di alta qualità. Con una tradizione che risale al 1860, l'azienda coltiva circa 100 ettari di oliveti e 20.000 piante di varietà Itrana, tipica del territorio pontino.

Negli anni '90, Alfredo Cetrone ha rilanciato l'azienda, puntando sulla valorizzazione della cultivar Itrana per produrre oli extravergini unici. Le olive, raccolte a mano e molite in giornata a temperatura controllata, garantiscono un prodotto di eccellenza. Il Monocultivar Itrana si distingue per il colore verde brillante, profumi erbacei e note armoniose di carciofo, pomodoro e mandorla.

L'azienda unisce tradizione e innovazione, utilizzando tecnologie avanzate per rispettare

l'ambiente e valorizzare le peculiarità del frutto. I suoi oli, premiati a livello nazionale e internazionale, sono disponibili presso l'azienda e rivenditori specializzati.

Frantoio Cerquozzi di Boville Ernica

Il Frantoio Cerquozzi, situato a Boville Ernica, è un'azienda a conduzione familiare specializzata nella produzione di olio extravergine di oliva 100% italiano. La tradizione olearia della famiglia Cerquozzi si tramanda da generazioni, combinando metodi tradizionali con tecnologie moderne per garantire un prodotto di alta qualità.

L'azienda ha investito in un frantoio a ciclo continuo, realizzato secondo le più moderne conoscenze scientifiche. Questo impianto consente una lavorazione delle olive entro sei ore dalla raccolta, preservando la freschezza e le proprietà organolettiche del prodotto finale. Il processo di estrazione avviene tramite spremitura a freddo, mantenendo la temperatura delle olive durante la lavorazione al di sotto dei 28°C. Questo metodo esclusivamente meccanico evita l'uso di solventi o sostanze chimiche, garantendo un olio genuino e salutare.

Il frantoio pone grande attenzione a ogni fase della produzione, dal lavaggio alla frangitura, dalla gramolatura alla spremitura. Le olive sono selezionate con cura dai migliori uliveti del territorio, considerando i diversi gradi di

maturazione e le caratteristiche delle varie cultivar, per ottenere una miscela unica e sapientemente studiata.

Innovazione e tradizione: un connubio vincente

Entrambi i frantoi rappresentano esempi virtuosi di come l'adozione di tecniche moderne possa integrarsi armoniosamente con la tradizione olivicola italiana. L'utilizzo di impianti a ciclo continuo e di sistemi di estrazione all'avanguardia consente di ottimizzare la resa e la qualità dell'olio, riducendo al contempo l'impatto ambientale. Queste pratiche innovative, unite a una profonda conoscenza del territorio e delle sue cultivar, permettono di ottenere oli extravergine che esprimono al meglio le caratteristiche organolettiche e nutrizionali tipiche delle olive locali.

In conclusione, nonostante le sfide che il settore olivicolo italiano sta affrontando nella campagna 2024/2025, realtà come il Frantoio Cerquozzi e l'Azienda Agricola Alfredo Cetrone dimostrano che l'eccellenza è raggiungibile attraverso un equilibrio tra innovazione tecnologica e rispetto delle tradizioni. I loro oli extravergine rappresentano non solo un patrimonio gastronomico, ma anche un simbolo della dedizione e della passione che caratterizzano l'olivicoltura italiana.





FRANTOIO CERQUOZZI



FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507





SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

*Felice
Anno Nuovo*



FROSINONE

Viale Volsci 59 (ex Monti Lepini)

Ci trovi anche a SORA E CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569



 il Borgo
Sinceramente Cucina

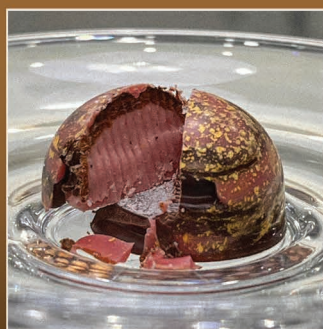


Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)

Info e prenotazioni: 0776.742250 - 338.1206272 - 338.7884524, e-mail: ristoranteilborgo@alice.it

dolce o salato
Aurora

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





TORTA DI MELE

Le pastry chef della Pasticceria Aurora ci aiutano nel nostro intento di creare dolci antispresco. Con creatività e fantasia, trasformano gli ingredienti che spesso vengono sprecati in delizie irresistibili. Oggi ci propongono una torta di mele semplice, veloce e perfetta per valorizzare l'eccedenza di mele in cucina. Pronte a scoprire la ricetta?

IL DOLCE ANTISPRECO CHE CONQUISTA TUTTI

Questa torta di mele dimostra come pochi ingredienti semplici possano dar vita a un dessert che stupisce per gusto e semplicità. Perfetta per concludere un pasto o come merenda speciale, questa ricetta è un omaggio alla creatività in cucina e al piacere di ridurre lo spreco alimentare. Provala e fai tesoro di ogni sapore!

INGREDIENTI

• 300 g di mele (già sbucciate e tagliate a dadini) • Una spruzzata d'acqua • 100 g di pane raffermo • 40 g di zucchero • 40 g di burro • Un pizzico di cardamomo per chi lo ama • 100 g di panna montata • Zucchero e succo di limone (a piacere) • Marmellata di bucce di mele per servire

PREPARAZIONE CUOCI LE MELE

In una casseruola, fai ammorbidire i dadini di mele con una spruzzata d'acqua a fuoco basso. Aggiungi zucchero, succo di limone e un pizzico di cardamomo per arricchire il sapore, bilanciando dolcezza e acidità secondo i tuoi gusti. Metti da parte il composto di mele una volta pronto.

PREPARA LE BRICIOLE CROCCANTI

Frulla il pane raffermo insieme allo zucchero per ottenere briciole sottili. Sciogli il burro in una padella a fuoco medio e, quando inizia a sfrigolare, aggiungi le briciole. Mescola fino a

quando saranno dorate e croccanti, poi lascia raffreddare.

ASSEMBLA IL DOLCE

In bicchieri o ciotoline, crea strati alternando briciole croccanti e mele cotte. Continua fino a terminare gli ingredienti, assicurandoti che lo strato finale sia di briciole.

DECORA E SERVI

Guarnisci con una generosa dose di panna montata. Per un tocco originale, puoi aggiungere un filo di whisky o rum sopra ogni strato di briciole. Servi il dolce accompagnato da un cucchiaino di marmellata per completare il sapore.

Business Partner



ACCENDI IL FUTURO, SPEGNI GLI SPRECHI



Professionalità

Trasparenza

Innovazione

PER SAPERNE DI PIÙ

Via Mola Vecchia, 10 - Frosinone
+39 0775 961115



Duferco Energia

il punto di riferimento per un futuro sostenibile

Quando si parla di professionalità, servizio, assistenza e trasparenza, non si può non pensare a **Duferco Energia** e al suo impegno costante per fornire soluzioni energetiche innovative e sostenibili. Il **Point di Frosinone**, business partner ufficiale dell'azienda, è un esempio di come l'energia possa essere trasformata in un'opportunità per migliorare la vita quotidiana di privati e aziende.

L'energia che fa la differenza

Nel panorama energetico, Duferco Energia si distingue per un approccio etico e orientato al cliente, offrendo un mix vincente di tecnologia e attenzione ambientale. Il Point di Frosinone non è solo un centro per la scelta delle tariffe migliori di luce e gas: è un luogo dove **innovazione e sostenibilità** si incontrano, aprendo la strada a un futuro più green.

Qui è possibile scoprire un'ampia gamma di soluzioni, dalla **energia rinnovabile** ai sistemi di **efficientamento energetico**, fino alla consulenza sulla **mobilità elettrica**. Ogni servizio è studiato per garantire ai clienti la massima ottimizzazione dei consumi, riducendo gli sprechi e contribuendo alla tutela del pianeta.

Un partner affidabile

Ciò che rende Duferco Energia una realtà unica è la sua capacità di mettere il cliente al centro. Ogni consulenza è personalizzata, basata

sull'ascolto e sulla comprensione delle esigenze specifiche, con l'obiettivo di offrire soluzioni trasparenti e vantaggiose.

La **professionalità** dello staff del Point di Frosinone si riflette nella cura per i dettagli e nella volontà di instaurare un rapporto di fiducia con ogni cliente, garantendo un supporto completo prima, durante e dopo la scelta delle forniture.

Il valore della sostenibilità

Duferco Energia non si limita a fornire energia: promuove un approccio consapevole e responsabile. Il Point di Frosinone rappresenta una porta aperta verso un mondo in cui la sostenibilità non è solo un obiettivo, ma una realtà concreta. Ogni cliente che sceglie Duferco Energia contribuisce a un cambiamento positivo, riducendo l'impatto ambientale e investendo in un futuro migliore.

Perché scegliere Duferco Energia?

Perché **professionalità, trasparenza e innovazione** non sono solo parole, ma i pilastri di un'azienda che guarda al domani con entusiasmo e impegno. Venite a scoprire il **Point di Frosinone**, dove ogni consulenza diventa un'esperienza e ogni soluzione energetica un passo verso un futuro più luminoso.

Duferco Energia: la tua scelta consapevole, il nostro impegno quotidiano.





"È sbagliato pensare di risolvere i problemi con il solo aiuto delle patatine fritte".

D. Adams

IL CASO POI PER CASO

di MARCO SARGENTINI

Si dice che nulla accada per caso: quelle che noi chiamiamo coincidenze o casualità, sono in realtà frutto della sincronicità, un aspetto enigmatico e magico, allo stesso tempo reale, che coinvolge il nostro universo.

Vi è mai capitato di ritrovarvi in mezzo a situazioni piene di coincidenze, tanto da sembrarvi magiche?

Oppure scoprire connessioni tra eventi, come dei fili invisibili che uniscono diversi luoghi e protagonisti?

Il vincolo tra due avvenimenti, che di per sé sembrano uniti da casualità, ma che in realtà nascondono un significato preciso per la persona che lo vive, sottolinea l'intima connessione tra l'individuo e l'ambiente, che in alcuni casi cela un'attrazione così forte da realizzare quelle che noi chiamiamo coincidenze, ossia esperienze con un valore proprio e fortemente simbolico.

Normalmente questi tipi di esperienze compaiono nella nostra vita all'improvviso, ma molto spesso possono cambiare il corso della nostra vita. Per questo dobbiamo essere aperti e ricettivi verso il mondo, per essere in grado di cogliere il momento esatto in cui si presenteranno.

Bisogna lasciarsi condurre dal proprio istinto e dal nostro inconscio per aprire le porte, quasi magiche, alla sincronicità.

Gli eventi sincronici, infatti, la maggior parte delle volte nascondono un messaggio che ci indica la strada da percorrere. In questo senso tali eventi hanno la funzione di rendere conscio ciò che è normalmente inconscio: gli elementi degli eventi sincronici ci permettono di relazionarci e esistere con gli altri abitando esperienze piene di significato che diversamente non sarebbe possibile vivere.

È proprio un caso, legato ad un prolungamento inaspettato di un orario lavorativo che vuole che la Guida Enogastronomica per Autostoppista arrivi al Ristorante La Campana @ristorantelacampana. Il Ristorante più antico di Roma aperto da 500 anni, esattamente dal 1518. Quello che accoglie l'Autostoppista è un ambiente di altri tempi, verace e caloroso, intriso di storia, dove nel corso del tempo sono passati ospiti illustri, da J.W.Goethe e Maria Callas, da Caravaggio e Fellini. Nel locale, tra via della Scrofa e Piazza Nicosia, a raccontare il passato, ma anche il presente, sono i piatti della tradizione romana. Tra questi, è ancora la storia che parla per il luogo, e narra di un piatto risalente all'impero romano: La Vignarola. La portata prende il nome dal termine "vignaroli", ovvero i contadini che vendevano frutta e verdura. Una pietanza che sa di viaggio, di chi non sa stare fermo in un luogo, ma deve muoversi, in lungo e in largo, incontrano cose nuove. Gente con occhi, facce e lingue diverse, abitudini nel vestire e consuetudini nel mangiare differenti, perfino luci più o meno luminose a seconda delle tante variabili della latitudine. Tutto, sempre, è cosa nuova, e tutto, sempre, è qualcosa da conoscere e da cui imparare. Come un elastico, alla ricerca, di nuove esperienze e nuove persone da incontrare come fossero nuovi mondi, La Vignarola si fonde con un calice di Rosso di Montepulciano Capo Le Vigne Famiglia di Carlo Vignamadre DOC www.famigliadicallo.it. Uve 100% Montepulciano d'Abruzzo, omaggio alla prima vigna piantata dalla Famiglia Di Carlo; un vino rosso impenetrabile corposo e equilibrato con sfumature violacee che ben si sposa con i profumi freschi dei piselli delle fave e dei carciofi, insaporiti in un'ampia casseruola con pancetta, olio evo, cipolla, sale e pepe.

In altre parole, tutto accade per una ragione, e mai come oggi ne abbiamo avuto la controprova. Siamo connessi gli uni agli altri, gli uni con gli altri, lo spazio con il tempo, il passato con il presente. Ci sono dei messaggi dietro quelle che chiamiamo normalmente coincidenze. Spesso sono proprio queste che ci permettono di vivere qualcosa di inaspettato, che arriva all'improvviso, senza essere atteso, quando non ti interessa come andrà a finire, cosa accadrà; ma che una volta accaduto fa scoprire ambiti e/o luoghi che divengono parte del nostro essere parte.

Cosa vuol dire conoscere sé stessi? Vuol dire sapersi fermare, nonostante il ritmo frenetico della vita quotidiana, ed imparare ad ascoltarsi, a leggere meandri della propria anima; colei che sa chi siamo, colei che cela i nostri desideri, colei che può indicare il cammino da percorrere.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Fate soffriggere in un tegame antiaderente lo scalogno con un po' di olio a fiamma moderata per alcuni minuti. Appena lo scalogno si è dorato aggiungete la passata di pomodoro e mescolate. Dopo circa 2 minuti aggiungete le verdure (Fave, piselli e carciofi) e mescolate bene. Aggiungete l'acqua e cuocete per circa 30 minuti, in modo tale che rimanga abbastanza brodosa. Aggiungete pancetta tagliata a listarelle e una volta pronta, servite.





Ritrovare benessere con il detox invernale

Un nuovo inizio per il tuo corpo

della REDAZIONE

L'inverno è una stagione che invita al calore, ai piaceri della tavola e ai momenti di convivialità. Tuttavia, spesso porta con sé una sensazione di pesantezza e gonfiore, soprattutto dopo le festività. È in questi momenti che il nostro corpo può beneficiare di un'attenzione speciale: un percorso di **detox invernale**, capace di ristabilire equilibrio e leggerezza.

Ma cosa significa davvero "detox"? Non si tratta di una moda o di una rinuncia, bensì di un approccio che sfrutta le proprietà naturali di ingredienti specifici per sostenere il nostro organismo. Un detox invernale è come una pausa rigenerante, un modo per aiutare il corpo a eliminare le tossine accumulate e a ritrovare energia e vitalità.

La nutrizionista che presenterà questo approfondimento ci guiderà in un viaggio alla scoperta delle bevande detox, con particolare attenzione alle tisane. Questi semplici infusi, ricchi di sostanze benefiche, possono rivelarsi un vero e proprio alleato per combattere il gonfiore, stimolare il metabolismo e favorire una profonda depurazione.

Ogni tisana ha una **funzione specifica**, e la scelta degli ingredienti gioca un ruolo chiave. Gli elementi naturali come erbe e spezie lavorano

in sinergia per sostenere organi cruciali come il fegato e l'intestino, facilitando il processo di eliminazione delle tossine. Inoltre, agiscono sull'equilibrio idrico del corpo, contrastando la ritenzione e regalando una piacevole sensazione di leggerezza.

Le tisane detox, però, non sono solo uno strumento per la depurazione, ma anche un gesto di cura verso sé stessi. Prepararle può trasformarsi in un piccolo rituale quotidiano, un momento di calma e consapevolezza in cui prendersi cura del proprio benessere.

Nell'articolo che segue, la nostra nutrizionista esplorerà più a fondo i benefici del detox invernale, fornendo consigli pratici per integrare queste bevande nel contesto di un'alimentazione equilibrata. Scoprirete come scegliere gli ingredienti migliori, come preparare le tisane nel modo corretto e come inserirle in una routine che, senza stravolgere le abitudini, vi aiuterà a ritrovare una forma ottimale.

Se siete pronti a lasciarvi ispirare e a intraprendere un percorso di rigenerazione, questo articolo è il vostro punto di partenza. Preparatevi a scoprire il piacere di un corpo più leggero, una mente più lucida e una rinnovata energia, grazie alla forza della natura e ai suoi rimedi più semplici e autentici.

Detox invernale

di ALESSIA FEOLA

Per eliminare il gonfiore e la pesantezza post-feste possiamo ricorrere a delle bevande detox. Le tisane sono ideali per una breve cura poiché ci aiutano a depurare l'organismo e a combattere la ritenzione idrica. Sono bevande "funzionali" cioè hanno una precisa azione sul corpo perché sono ricche di sostanze attive derivanti dai diversi ingredienti. Per avere un effetto "sgonfiante" e drenante bisogna scegliere quelle che agiscono sul fegato e sull'intestino facilitando l'eliminazione delle tossine e aumentando la diuresi.

Gli ingredienti per le tisane da fare in casa si possono acquistare in erboristeria e in farmacia e si conservano in contenitori a chiusura ermetica. Al supermercato, invece, troviamo le tisane già pronte.

Per preparare le tisane usiamo contenitori in acciaio inossidabile e teniamoli coperti mentre sono in infusione per evitare la dispersione di sostanze volatili. Una volta preparate, le tisane vanno consumate subito o tenute in frigorifero massimo per un giorno.

Le tisane possono essere consumate regolarmente nell'ambito di un'alimentazione equilibrata e non devono andare a sostituire i pasti: 1-2 volte al giorno, per esempio la mattina e la sera, per la durata di 1 mese.

Tisana depurativa e anti-ritenzione

INGREDIENTI

• 30 g di foglie di betulla • 40 g di tè verde • 15 g di radici di ortica • 40 g di fiori di malva • 10 g di fiori di rosa canina

PREPARAZIONE

versare 200 ml di acqua bollente su 10 g di miscela; lasciare in infusione per 5-7 minuti e poi filtrare.

Si può addolcire con un cucchiaino di miele di acacia o di castagno che risultano più fluidi qualora la tisana sia più tiepida.



LA FERMENTAZIONE, CHIAVE DI SOPRAVVIVENZA NELLA PREISTORIA

di Marie Jovenau



La fermentazione ha giocato un ruolo cruciale per la sopravvivenza umana trasformando il nostro rapporto con il cibo in momenti decisivi della storia tanto da poter essere definita una vera e propria rivoluzione nutrizionale.

Con questo articolo desidero fare un salto nel tempo per esplorare l'importanza che ha avuto la fermentazione durante il Neolitico, un periodo di svolta in cui l'adattamento alimentare si rivelò determinante per l'evoluzione dell'uomo.



Dal Paleolitico al Neolitico

Durante questo snodo determinante della preistoria, due trasformazioni fondamentali hanno plasmato l'evoluzione alimentare dell'umanità: da un lato l'introduzione massiccia di alcuni alimenti spesso difficili da metabolizzare o persino tossici a cui l'uomo dovette adattarsi; dall'altro lato produrre cibo su larga scala richiese lo sviluppo di avanzate tecniche di conservazione. In risposta a queste sfide la fermentazione fu una soluzione straordinariamente efficiente.

Miglioramento della digeribilità e della biodisponibilità

Il passaggio dalla vita di cacciatori-raccoglitori a quella di allevatori-coltivatori comportò il consumo di tanti alimenti un tempo marginali nella dieta umana, come il latte, numerosi cereali, tuberi e legumi. Nonostante la loro ricchezza nutrizionale, questi alimenti risultavano per quell'epoca difficili da digerire o di scarso valore nutritivo perché contenevano numerose sostanze che ne complicavano l'assimilazione o ne ostacolavano la digestione. La fermentazione

fu una soluzione brillante per rispondere a queste problematiche nutrizionali, migliorando sia la digeribilità sia la biodisponibilità dei nutrienti attraverso una sorta di predigestione e detossificazione.

I nostri antenati, infatti, non erano in grado di digerire il lattosio da adulti e la produzione di yogurt o formaggio si rivelò un metodo efficace per eliminarlo trasformandolo in zuccheri semplici facilmente assimilabili. Per quanto riguarda i cereali, prima della selezione agricola, essi contenevano quantità elevate di fitati, che si legavano a minerali essenziali come calcio, magnesio e ferro, riducendo così la loro biodisponibilità. La lievitazione del pane (con lievito madre) permise con l'azione della fitasi di degradare i fitati, rendendo i cereali primitivi maggiormente nutrienti. Allo stesso modo, il cavolo selvatico e la manioca, originariamente tossici, subirono un processo di fermentazione che ridusse significativamente il contenuto di glucosinolati, come la linamarina nella manioca e la sinigrina nel cavolo, minimizzando così il loro impatto negativo.

DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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

Tuttavia è fondamentale sottolineare che i problemi legati alla digeribilità e alla sicurezza di alcuni alimenti, che caratterizzavano la preistoria, non sussistono più oggi. Infatti, la maggior parte di noi è in grado di digerire il lattosio grazie alla persistenza dell'enzima lattasi nell'intestino degli adulti dovuto a mutazioni genetiche. Inoltre, la selezione delle specie coltivate ha ridotto drasticamente le concentrazioni di fitati, ma anche dei glucosinolati, che un tempo rendevano alcuni alimenti poco nutrienti (per i fitati) e difficili da consumare a causa del loro sapore amaro, dell'irritazione che causavano sulla mucosa gastrica e della loro capacità di ostacolare l'assorbimento di nutrienti essenziali come lo iodio (per i glucosinolati).

Va inoltre ricordato che, se la fermentazione fu una soluzione fondamentale per le sfide alimentari delle prime comunità umane, essa ha continuato a svolgere un ruolo cruciale nel corso del tempo permettendoci di accedere a determinati alimenti che oggi fanno parte integrante della nostra dieta quotidiana.

Conservazione degli alimenti

All'epoca del Neolitico, le società umane iniziarono a coltivare piante e ad allevare animali aumentando in modo significativo la disponibilità di cibo. Questo surplus alimentare rese però indispensabile adottare metodi efficaci di conservazione per evitare sprechi – impensabili in un'epoca in cui il cibo era una risorsa preziosa – e garantire riserve alimentari ricche di nutrienti durante i periodi di scarsità. In questo contesto, la fermentazione si affermò nuovamente come una risorsa preziosa, poiché i microrganismi coinvolti in questo processo

creavano un ambiente acido e competitivo che ostacolava la proliferazione di batteri patogeni e muffe, proteggendo gli alimenti dal deterioramento. Ma il valore della fermentazione non si limitava alla conservazione degli alimenti, perché i microrganismi responsabili di questo processo di trasformazione garantivano anche un apporto di vitamine e di numerose sostanze bioattive di origine microbiche durante tutto l'anno. Così, prodotti fermentati come il pane a lievitazione naturale, ortaggi e latticini fermentati garantiscono alle comunità l'accesso a cibi conservabili e nutrienti nel tempo.

Durante il Neolitico, un momento così determinante per la storia dell'umanità, la fermentazione svolse un ruolo cruciale nell'eliminare le sostanze potenzialmente tossiche, nel migliorare il profilo nutrizionale di alcuni alimenti, nel conservare le scorte alimentari essenziali nelle società agricole, ampliando le scelte alimentari e migliorando la resilienza delle comunità dell'epoca. Le intuizioni legate alla fermentazione però non solo hanno garantito la sopravvivenza e l'evoluzione delle popolazioni neolitiche, ma hanno anche gettato le basi per l'evoluzione delle diete odierne.

** L'acido fitico (o fitati) è la molecola che molte piante, in particolare legumi e cereali, utilizzano per accumulare fosforo.*

Per lungo tempo è stato considerato un antinutriente da numerosi studi che evidenziavano la sua capacità di inibire l'assorbimento di alcuni minerali. Tuttavia, l'acido fitico, oltre a questa azione, svolge anche funzioni benefiche per il nostro organismo e il suo impatto nutrizionale non dovrebbe essere valutato in modo isolato ma complessivamente.





VEGAN

CREMA VEGAN DI PORRO E MELA, IN SEMI E SALVIA

di STEFANIA PELOSIO

Ricetta semplice, leggera e detox ma ricca di nutrienti, Contrasto tra la morbidezza della crema e la tostatura dei semi e salvia

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• porro bio 200 gr. ca • mela rossa bio 150 gr. ca • foglie salvia fresca 6+30 • 2 cucchiaini semi sesamo crudo • 2 cucchiaini semi zucca crudi • 2 cucchiaini semi girasole crudi • cannella in polvere

PREPARAZIONE

Tagliare a rondelle di 3-4 cm il porro mantenendo anche la sua parte esterna verde e cucinare a vapore per 3', mettendo nell'acqua di cottura 6 foglie di salvia. Spegnerne, aggiungere la mela a fette e lasciare il tutto coperto per altri 5'. Frullare porro, mela, 6 foglie di salvia con 6 cucchiaini di acqua di cottura.

Tostare, a fuoco lento, semi sesamo girasole e zucca per 3 minuti.

Tostare, a fuoco lento, le foglie di salvia fino a farle diventare croccante.

IMPIATTAMENTO:

Accompagnare la crema di porro e mela, spolverata di cannella, con i semi e la salvia croccanti.

Benvenuto al Nuovo Anno gustando questa semplice crema VEGAN detox e ricca di nutrienti!

CURIOSITA' NEL PIATTO

MELA, *Malus domestica* L., contiene fibre vitamine minerali antiossidanti (tra i quali quercetina antinfiammatoria antivirale). La catechina alleata delle funzioni cerebrali e muscolari. La pectina contenuta è fibra solubile che agisce da prebiotico

PORRO, *Allium ampeloprasum* L. var. porrum, ricco in fitonutrienti, per la notevole presenza di fibre e di acqua vanta un indice glicemico e un contenuto calorico bassi, ed è di aiuto nell'eliminazione delle tossine. Antinfiammatorio, detox, alleato dell'intestino in quanto prebiotico per il microbiota, antisettico, antimicrobico, antiossidante. Contiene vitamine A K C e gruppo B, minerali Ca P e Mg, e composti solforati derivanti dallo zolfo.

Una particolare curiosità. E' grazie all'enzima allinasi contenuto che avviene la reazione enzimatica di conversione dell'allina e formazione dell'allicina, che è la sostanza salutare per l'organismo e responsabile dell'odore e sapore pungenti appena il porro viene tagliato o tritato, ma essendo la molecola allicina stessa instabile questa si decompone in pochi minuti e perde quegli stessi sapore e odore pungenti di appena tagliato. L'allicina è considerata un antibiotico naturale contro l'influenza

SEMI di GIRASOLE, *Helianthus annuus* L., gli acheni della pianta sono quelli che noi chiamiamo semi oleosi, frutti secchi, ricchi in minerali Mg Fe P Se Zn Mn e vitamine gruppo B ed E (antiossidante), acidi grassi essenziali insaturi, polinsaturo linoleico (omega-6) e monoinsaturo oleico (omega 9), utili per la pelle metabolismo.

Proprietà antinfiammatoria, supportano il sistema immunitario

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

semi di ZUCCA, *Cucurbita pepo* L., antinfiammatori grazie all'induzione all'alcalinizzazione del pH, antisettici, alleati delle difese immunitarie grazie all'elevata presenza di Zn, e amici dell'uomo in quanto il loro assiduo utilizzo, da consumare crudi, riduce i sintomi dell'iperplasia prostatica benigna, e amici del sonno per la presenza di un buon quantitativo di triptofano, contengono proteine altamente digeribili

SALVIA, *Salvia officinalis* L., utile nel meteorismo e difficoltà digestive, antinfiammatoria, antisettica, antidolorifica, antiossidante, antimicrobica

CANNELLA, *CINNAMOMUM verum* J. Presl, tra le sue numerose e importanti proprietà benefiche troviamo quelle: digestiva, carminativa per l'eliminazione dei gas intestinali, antisettica, antiossidante, antinfiammatoria, antiparassitaria, tonica-stimolante generale, riscaldante e pro metabolismo dei carboidrati. L'oe dalle spiccate proprietà antisettiche e dal caratteristico aroma viene usato nei prodotti per l'igiene orale e in cosmetica per la preparazione di profumi



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

D'O
DI ORIGINE



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

il PAPPAMONDO