

MAGAZINE • FEBBRAIO 25

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n z e



IL CARNEVALE IN
CIOCIARIA,
UN PATRIMONIO DI
CULTURA
E TRADIZIONE

I FINI FINI:
storia e tradizione di una pasta
ciociara di Cristina Todaro

Cantine MIDA:
l'enoteca d'eccellenza
di Alessia Mirone

IN PUNTA DI STRADA:
il primo romanzo a puntate
di Carmela La Rocca

ZEDSTORE.COM

ZED



Winter SALES

TWINSET
MILANO



Frosinone

Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora

Corso Volsci, 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,

ci sono temi che toccano corde profonde dell'anima, questioni che non possono essere ignorate, anche quando vorremmo proteggerci dal dolore che portano con sé. La **violenza nelle relazioni** è una di queste realtà scomode, che spesso rimane nascosta dietro sorrisi di circostanza, ma che scava dentro, lasciando segni indelebili.

Quante persone vivono in legami che tolgono libertà e serenità, rimanendo imprigionate in una gabbia di paure e speranze vane?

Quante volte ci diciamo che le cose cambieranno, che l'amore possa trasformare il dolore in dolcezza? Eppure, la vita non dovrebbe essere vissuta nell'attesa di qualcosa che non arriva mai.

Dopo aver visto il film *Siamo noi a dire basta*, che mi ha profondamente toccato, sento il bisogno di condividere una riflessione che nasce dall'intensità di certe immagini e parole. La protagonista, con la sua bambina appena nata stretta tra le braccia, guarda il marito negli occhi e con una voce ferma e consapevole pronuncia parole che segnano la sua rinascita: **"Voglio il divorzio."** Non c'è rabbia, solo una forza dolce e risoluta che si manifesta in una domanda destinata a scuotere le coscienze: **"Se un giorno tua figlia venisse da te e ti dicesse che l'uomo che ama l'ha picchiata, tu cosa le diresti?"** La risposta del marito, che pure ha già compiuto atti di violenza, è un'ammissione tanto semplice quanto potente: **"Le direi di lasciarlo e di non tornare mai indietro."**

In quelle parole risiede una **verità universale**, quella che troppo spesso tendiamo a dimenticare: **nessuno merita di vivere nella paura, nell'umiliazione, nella sopraffazione.** Ogni scelta che ci conduce verso la libertà è un atto di coraggio, un passo necessario verso una vita autentica, dove il rispetto e la dignità non sono compromessi.

Pensiamo per un attimo a noi stessi, alle nostre relazioni, a ciò che ci circonda. L'amore, quello vero, non toglie, non spezza, non annulla. L'amore costruisce, accoglie, protegge. E quando ci troviamo di fronte a qualcosa che ci priva di noi stessi, dobbiamo chiederci: **"Lo chiameremmo ancora amore?"**

Le parole hanno un peso, ma sono i gesti a definire il nostro cammino. Non accettare la violenza è un atto di autodeterminazione, è un segnale forte che possiamo dare a chi ci osserva, a chi ci ama e soprattutto a chi crescerà ispirandosi a noi.

In un periodo in cui si dibatte ancora sulla necessità di proteggere chi subisce **femminicidio**, e in cui certe dichiarazioni pubbliche fanno riflettere su quanta strada ci sia ancora da fare, questa lettera vuole essere un piccolo spunto per fermarsi e ascoltare. **Perché nessuna legge, nessuna parola e nessun compromesso dovrebbero mai mettere in discussione la nostra libertà di essere felici e al sicuro.**

Con affetto.

l'Editore



Simone Taglienti

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





SIMONE TAGLIENTI E CASA SANREMO 2025: UNA TRADIZIONE DI GUSTO E SUCCESSO

di ALFIO MIRONE

Anno dopo anno, il maestro pizzaiolo Simone Taglienti, guru della celebre pizzeria Luppolo&Farina di Isola del Liri, continua a confermarsi protagonista indiscusso dell'hospitality del Festival di Sanremo. Anche nel 2025, Taglienti sarà presente a Casa Sanremo, portando le sue inimitabili pizze agli artisti, agli ospiti e agli addetti ai lavori del festival.

Quella di Simone a Casa Sanremo è ormai una presenza consolidata, un appuntamento immancabile che coniuga la tradizione ciociara con l'innovazione gastronomica. Le sue pizze, realizzate con l'ormai iconico impasto a base di birra, conquistano ogni anno i palati più esigenti del panorama musicale italiano. Artisti, musicisti e personalità dello spettacolo non possono fare a meno delle sue creazioni, che esprimono un perfetto equilibrio tra croccantezza, leggerezza e sapore autentico.

L'eccellenza dell'arte bianca a Sanremo

Simone Taglienti, con la sua dedizione e continua ricerca della perfezione, rappresenta un vero e proprio ambasciatore della pizza artigianale. L'impasto a lunga lievitazione, la selezione di ingredienti di primissima qualità e l'attenzione ai dettagli fanno di ogni sua pizza un capolavoro di gusto. La partecipazione a Casa Sanremo 2025 sarà l'ennesima occasione per mostrare al grande pubblico il frutto della sua esperienza e passione.

A fianco delle sue creazioni classiche, Taglienti proporrà anche nuove interpretazioni gastronomiche, pensate per esaltare i sapori tipici della Ciociaria e celebrare l'arte culinaria italiana. Non mancheranno pizze gourmet con abbinamenti studiati, frittture d'autore e selezioni di oli extravergini d'oliva che completano l'esperienza sensoriale unica che solo Luppolo&Farina sa offrire.

Un punto di riferimento per gli artisti

Nel corso degli anni, la presenza di Simone Taglienti a Casa Sanremo è diventata sinonimo di qualità e ospitalità. Gli artisti che partecipano al Festival attendono con impazienza di poter gustare le sue specialità, riconoscendo in lui non solo un pizzaiolo d'eccellenza, ma anche un narratore di sapori e tradizioni che affondano le radici nella sua terra natale.

Il 2025 segna un'altra tappa importante nella sua carriera, confermando il valore di un artigiano che con umiltà e determinazione porta avanti una tradizione, innovandola senza mai tradirla. Grazie alla sua partecipazione a Casa Sanremo, la pizza artigianale di qualità si fa portavoce di un messaggio di autenticità e passione che conquista il cuore e il palato di tutti.

Restiamo in attesa di scoprire quali delizie ci riserverà quest'anno il maestro ciociaro dell'arte bianca, consapevoli che ancora una volta saprà sorprenderci con le sue creazioni uniche e indimenticabili.

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





Carnevale in Ciociaria



Diario di Cucina:
Le castagnole



Ciociaria in Arte

Cibo di Stagione: benvenuto Gennaio	8
Diario di Cucina di <i>Cristina Todaro</i>	12
Diario di Cucina degli chef di <i>Ciociaria & Cucina</i>	25
Plastic Free della <i>Redazione ecologica</i>	26
Come alimentarsi di <i>Alessia Feola</i>	29
Horeca di <i>Daniele Attini</i>	31
Apertivo moderno della <i>Redazione</i>	32
Scuola di sapori	36
Ristorimpianti e Carpigiani	41
Green Energy: <i>Duferco Energia</i>	43
Eccellenze Ciociare di <i>Alfio Mirone</i>	44
Diario di Cucina di <i>Naomi Spaziani</i>	45
Mondo vino di <i>Alessia Mirone</i>	50
Giubileo 2025	54
Anima Verde di <i>Stefania Peloso</i>	56
50 sfumature di ciccia: di <i>Stella del Morrone e Giovanni Fedeli</i>	63
Tempo di Carnevale di <i>Livia Gualtieri</i>	64
Antispreco Alimentare	68
Diario di Cucina di <i>Fausto Ferrante</i>	67
Guida enogastronomica di <i>Marco Sargentini</i>	72
Ferment'Action di <i>Marie Joveneau</i>	76
In salute del <i>Dott Antonio Colasanti</i>	80
In punta di strada di <i>Carmela La Rocca</i>	82
<i>Il Percorso del Gusto</i>	90

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 FEBBRAIO

CIBO DI STAGIONE A FEBBRAIO: SAPORI AUTENTICI PER UN INVERNO SOSTENIBILE

Febbraio è il mese in cui l'inverno si mostra nella sua forma più autentica, regalandoci giornate fredde ma ricche di sapori intensi e nutrienti. È il momento ideale per riscoprire il valore della stagionalità, scegliendo ingredienti freschi che rispettano i cicli della natura e garantiscono piatti più genuini e sostenibili.

Mangiare di stagione non è solo una scelta salutare, ma anche un atto di rispetto verso l'ambiente e il territorio. Scegliere prodotti raccolti nel loro periodo migliore significa ridurre l'impatto ambientale legato alle importazioni e sostenere i produttori locali, valorizzando la biodiversità e le tradizioni culinarie della nostra terra.

Febbraio ci offre una vasta gamma di ortaggi, frutta e pesce che permettono di creare ricette nutrienti e ricche di gusto. Verdure come cavoli, finocchi e radicchio, ricche di vitamine e minerali, aiutano a rafforzare le difese immunitarie, mentre la frutta di stagione, come agrumi e kiwi, è una preziosa fonte di energia naturale. Anche il pesce di febbraio, tra cui sgombero e merluzzo, è un alleato perfetto per una dieta sana ed equilibrata.

Nel mese più corto dell'anno, lasciamoci ispirare dalla natura e portiamo in tavola piatti che raccontano la bellezza e l'autenticità del nostro territorio. Scopriamo insieme quali sono i prodotti di stagione da gustare a febbraio e come utilizzarli al meglio in cucina

Ortaggi di febbraio: sapore e benessere

Febbraio ci regala una selezione di ortaggi perfetti per affrontare il freddo con gusto e salute. Tra i protagonisti troviamo:

- Cavoli e broccoli, ideali per piatti ricchi di vitamine.
- Finocchi, ottimi per piatti leggeri e digestivi.
- Radicchio rosso, dal gusto amarognolo, perfetto per insalate e risotti.
- Topinambur, dal sapore delicato, perfetto per zuppe e contorni.
- Porri, ideali per insaporire primi e secondi piatti.
- Carote, una fonte naturale di beta-carotene per una cucina colorata e nutriente.
- Barbabietole, ricche di ferro e perfette per piatti energetici.



Frutta di febbraio: dolce e nutriente

La frutta di stagione è fondamentale per garantire il giusto apporto di vitamine e sali minerali. A febbraio possiamo gustare:

- Agrumi, come arance e mandarini, ottimi per rafforzare il sistema immunitario.
- Limoni, perfetti per insaporire piatti e bevande.
- Pere, dolci e succose, ideali per dolci e merende.
- Kiwi, una carica di vitamina C per affrontare il freddo.
- Mele, perfette per mille ricette, dolci o salate.



Pesce di febbraio: freschezza e leggerezza

Tra le migliori scelte di pesce di stagione troviamo:

- Sgombro, ricco di Omega-3, perfetto alla griglia o in insalata.
- Merluzzo, versatile e delicato, ideale per una cucina sana.
- Triglie, dal sapore deciso, perfette per

piatti di mare saporiti.

- Calamari, ideali per ricette leggere o fritture croccanti.
- Seppie, da gustare in umido o alla griglia.
- Orata, dal sapore raffinato, ottima al forno.



Perché scegliere il cibo di stagione?

Consumare prodotti di stagione significa portare in tavola ingredienti più saporiti e ricchi di proprietà nutritive, riducendo al contempo l'impatto ambientale. Scegliere cibo fresco, locale e stagionale non solo migliora la qualità dei nostri piatti, ma rappresenta un gesto concreto per un'alimentazione più sostenibile e consapevole.

Prepariamoci a vivere febbraio con gusto, riscoprendo la bellezza di una cucina che segue i ritmi della natura e valorizza le eccellenze del nostro territorio.

I Fini Fini: storia e tradizione di una pasta ciociara

di CRISTINA TODARO



La Ciociaria è una terra ricca di tradizioni culinarie che affondano le loro radici nei secoli, e tra queste spiccano i Fini Fini, una pasta sottile e delicata che rappresenta un vero e proprio emblema della cultura gastronomica locale. Originariamente preparati nelle case contadine con ingredienti semplici, i *Fini Fini* erano il simbolo delle occasioni speciali, un piatto che riuniva le famiglie intorno alla tavola nei giorni di festa e durante le celebrazioni, in particolare nel periodo del Carnevale. La tradizione vuole che questa pasta, tirata a mano con maestria e pazienza, fosse tramandata di generazione in generazione, con gesti precisi e amorevoli che raccontano la storia di un territorio legato alla terra e ai suoi frutti. Oggi, i Fini Fini non sono solo un piatto della memoria, ma continuano a vivere con orgoglio nella ristorazione ciociara, grazie a chef e ristoratori che ne valorizzano la ricetta originale, spesso reinterpretandola con ingredienti innovativi ma

senza perdere il rispetto per la tradizione.

Oggi, questa pasta è protagonista in tutto il territorio, che la propongono con rispetto per la ricetta originaria, arricchendola di nuove sfumature per incontrare i palati più esigenti. Tra questi, un riferimento per chi desidera acquistarli è il Pastificio Gizzi, dove Paolo, con dedizione e passione, riesce a riproporre questa prelibatezza secondo i canoni della tradizione. Per chi invece desidera lasciarsi conquistare dal gusto autentico della versione carnevalesca, il ristorante Pepe Rosa, guidato dallo chef Paolo Spaziani, è la destinazione ideale: qui i piatti tipici raccontano storie di sapori genuini che hanno conquistato il cuore di tanti estimatori.

Con l'avvento di una maggiore attenzione alla qualità delle materie prime e alla valorizzazione dei prodotti locali, i *Fini Fini* rappresentano oggi un'icona della cucina ciociara, celebrata con passione e orgoglio.

Fini Fini della tradizione ciociara per un Carnevale ricco di sapori

I Fini Fini sono un piatto iconico della tradizione ciociara, preparati con amore e maestria soprattutto in occasione del Carnevale. Queste sottilissime tagliatelle, realizzate a mano con farine di alta qualità e ingredienti genuini, rappresentano il calore della cucina familiare e la celebrazione delle radici contadine. Durante

il periodo carnevalesco, le tavole si riempiono di questi fili dorati, conditi con sapori intensi e decisi, simbolo di abbondanza e convivialità. Oggi vi proponiamo una ricetta che unisce la tradizione con un tocco di modernità, grazie a un condimento ricco e armonioso a base di cavolo nero, nocciole e guanciale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA:

- 5 uova medie
- 350 g di farina Solina di grano antico (a basso contenuto di glutine)
- 150 g di semola rimacinata
- 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
- Un pizzico di sale

PER IL CONDIMENTO:

- 500 g di cavolo nero fresco
- 150 g di nocciole tostate
- 150 g di guanciale
- 100 g di burro bavarese
- 50 g di pecorino romano grattugiato
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.





*Buon Carnevale e buon appetito
con questa deliziosa specialità
ciociara!*

PREPARAZIONE DELLA PASTA:

Disporre le farine a fontana su una spianatoia, aggiungere le uova, l'olio e il sale.

Impastare energicamente fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.

Avvolgere l'impasto nella pellicola trasparente e lasciar riposare per almeno un'ora.

Stendere la sfoglia sottile con il mattarello o con la macchina per la pasta ("nonna papera").

Dividere la sfoglia in strisce di circa 30 cm di lunghezza e 15 cm di larghezza.

Arrotolare le strisce da entrambi i lati verso il centro e tagliare con un coltello sottile per ottenere tagliatelle di massimo 1 mm di larghezza.

Formare dei nidi aiutandosi con la semola per evitare che si attacchino.

PREPARAZIONE DELLA CREMA DI CAVOLO NERO:

Lavare e mondare il cavolo nero, eliminando la parte centrale coriacea (utile per un brodo vegetale).

Cuocere le foglie in acqua bollente salata per circa 10 minuti. Scolare e raffreddare rapidamente sotto acqua fredda.

Frullare le foglie con un minipimer aggiungendo olio extravergine d'oliva e 20 ml di acqua.

Setacciare la crema ottenuta per una consistenza liscia e vellutata.

PREPARAZIONE DEL CONDIMENTO:

Frullare le nocciole fino a ottenere una farina, tenendone alcune intere per la decorazione.

Tagliare il guanciale a listarelle e rosolarlo in padella fino a renderlo croccante.

In un tegame, sciogliere 60 g di burro a fuoco basso fino a farlo diventare color nocciola.

Aggiungere la farina di nocciole e mescolare bene, regolando di sale.

COTTURA DELLA PASTA:

Cuocere i Fini Fini in abbondante acqua bollente salata per pochi minuti.

Scolare e trasferire nella padella con il burro di nocciole.

Aggiungere il burro restante, il pecorino romano grattugiato e una macinata di pepe.

Mantecare accuratamente, aggiungendo acqua di cottura se necessario per ottenere una consistenza cremosa.

IMPIATTAMENTO:

Versare alla base del piatto la crema di cavolo nero ben calda. Adagiare sopra i Fini Fini ben mantecati.

Completare con il guanciale croccante e le nocciole intere.

Il Salmone di Arlecchino

di CRISTINA TODARO

Colorato e ricco di contrasti, *Il Salmone di Arlecchino* porta in tavola la vivacità del Carnevale, unendo sapori dolci, aciduli e sapidi in un'armonia che sorprende il palato. Questa ricetta celebra la freschezza e la versatilità degli ingredienti, trasformando un piatto di pesce in un'opera d'arte gastronomica. Perfetto per un'occasione speciale, il salmone viene accompagnato da un'insalata variegata e una salsa di mango e agrumi che ne esalta il sapore delicato.



PREPARAZIONE

PREPARAZIONE DELLE CIPOLLE IN AGRODOLCE:

Sbucciare le cipolle, tagliarle a spicchi e sbollentarle in acqua bollente per 3-4 minuti.

In un pentolino, scaldare acqua, aceto, zucchero e sale fino a scioglimento degli ingredienti.

Aggiungere le cipolle scolate e lasciarle raffreddare nella marinatura. Una volta fredde, scolare e condire con olio extravergine d'oliva.

PREPARAZIONE DELLE PUNTARELLE:

Condire le puntarelle con olio, sale, aceto, aglio ridotto in crema e acciughine sminuzzate.

Lasciar riposare per almeno 30 minuti affinché assorbano bene il condimento.

PREPARAZIONE DELLA FRUTTA E VERDURA:

Sbucciare il mango e tagliare metà a fettine per l'insalata. Tagliare il radicchio a listarelle.

Sbucciare la mela e tagliarla a bastoncini, immergendola in acqua con un pizzico di sale per evitarne l'ossidazione.

PREPARAZIONE DELLA SALSA DI MANGO E AGRUMI:

Frullare il mango rimanente con due cucchiaini di succo d'arancia, un cucchiaino di succo di limone, olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale fino a ottenere una salsa liscia.

PREPARAZIONE DELLA DECORAZIONE:

Creare degli spaghetti con la carota e la buccia di limone.

COTTURA DEL SALMONE:

Scottare il salmone in una padella antiaderente con un filo d'olio, dorandolo da ogni lato.

IMPIATTAMENTO:

Disporre la salsa di mango e agrumi sul fondo del piatto. Adagiare sopra il salmone scaloppato.

Accanto, sistemare l'insalata composta da puntarelle, cipolle, radicchio, mela, mango, mirtilli, carota e scorze di arancia e limone.

Lasciatevi conquistare dai colori e dai sapori di questa ricetta che celebra la gioia e l'allegria del Carnevale!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LE CIPOLLE IN AGRODOLCE:

- 2 cipolle rosse, 100 g di zucchero
- 100 ml di aceto, 3 g di sale
- 100 ml di acqua

PER L'INSALATA E IL SALMONE:

- 1 mela Granny Smith, 2 mango
- 100 g di mirtilli, 1 carota
- 1 radicchio trevigiano
- 300 g di puntarelle già pulite
- Qualche acciughina
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaino di aceto
- 1 arancia non trattata
- 1 limone non trattato
- 400 g di filetto di salmone (decongelato o abbattuto almeno 48 ore)
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale e pepe q.b.

IL CARNEVALE IN CIOCIARIA, UN PATRIMONIO DI CULTURA E TRADIZIONE

della REDAZIONE TURISMO

Il Carnevale in Ciociaria rappresenta molto più di una semplice festa popolare: è un viaggio nella storia, nelle radici culturali e nell'anima autentica di un territorio ricco di tradizioni secolari. In ogni angolo della provincia di Frosinone, il Carnevale si manifesta come un momento di aggregazione collettiva, dove il folklore locale si mescola alla creatività, alla passione e a un forte senso di appartenenza.



Da Frosinone a Sora, da Pontecorvo a Veroli, le celebrazioni carnevalesche offrono uno spettacolo di colori, musiche e sapori, che richiamano ogni anno migliaia di visitatori desiderosi di immergersi in atmosfere uniche e di riscoprire riti antichi che ancora oggi vengono tramandati con orgoglio.

Il Carnevale in Ciociaria non è solo un'occasione di festa, ma un evento che racconta le tradizioni più profonde di questa terra: dalle sfilate di carri allegorici, veri capolavori d'ingegno e artigianato locale, alle maschere storiche che rappresentano personaggi leggendari e simbolici della cultura popolare. Ogni città ha le sue peculiarità, le sue storie da raccontare, offrendo al pubblico un'esperienza culturale e sociale di grande valore.

La Festa della Ràdeca di Frosinone, il celebre Carnevale del Liri a Sora, la tradizione secolare del Carnevale di Pontecorvo e la suggestiva atmosfera del Carnevale di Veroli, sono solo alcuni esempi della vivacità e della varietà delle celebrazioni che animano la provincia.

Attraverso queste manifestazioni, la Ciociaria rivive ogni anno la magia di una festa che affonda le sue radici nella cultura contadina e artigianale, celebrando con orgoglio un'identità unica e inconfondibile.

Ora, immergiamoci nel cuore di queste tradizioni esplorando nel dettaglio i quattro carnevali più rappresentativi della provincia di Frosinone, scoprendone le peculiarità, le storie e l'entusiasmo che li anima.

IL CARNEVALE STORICO DI FROSINONE

Noto per la tradizionale Festa della Ràdeca, è una celebrazione che intreccia antichi riti pagani con eventi storici locali, rappresentando un elemento distintivo del patrimonio culturale frusinate.

Origini e Significato

Le radici del Carnevale affondano in epoche precristiane, legate ai riti di fertilità e purificazione. La "ràdeca", una foglia di agave, simboleggia la fertilità ed è al centro delle celebrazioni. Nel dialetto locale, "ràdeca" indica proprio questa foglia, utilizzata durante le

festività come simbolo propiziatorio.

La rivolta del 1798-1799 e il Generale Championnet

Tra il 1798 e il 1799, Frosinone fu teatro di una rivolta contro le truppe francesi. Il generale Jean Antoine Étienne Vachier, detto Championnet, divenne una figura centrale nelle celebrazioni carnevalesche. Durante la Festa della Ràdeca, un fantoccio raffigurante il generale viene portato in processione e simbolicamente bruciato, rappresentando la fine del Carnevale e l'inizio della Quaresima.



La festa della Ràdeca

Il culmine del Carnevale è la Festa della Ràdeca, che si svolge il Martedì Grasso. La giornata inizia con una sfilata di carri allegorici e gruppi mascherati che attraversano le vie cittadine. I partecipanti, brandendo la ràdeca, danzano e cantano canzoni tradizionali, creando un'atmosfera di gioia e condivisione. La festa si conclude con il processo e il rogo del fantoccio del Generale Championnet, seguito dalla degustazione dei "fini fini", tipica pasta locale.

Edizione 2025

Per il 2025, il Carnevale Storico di Frosinone si terrà dal 23 febbraio al 4 marzo. Il programma prevede:

- **Domenica 23 febbraio:** Cerimonia inaugurale con la consegna delle chiavi della città al Radecaro, al Pantanaro e al Ciociaro, seguita da esibizioni di gruppi folkloristici.

- **Sabato 1 marzo:** "Gran Ballo del Generale", veglione in maschera di beneficenza presso la Villa Comunale.
- **Martedì 4 marzo:** Festa della Ràdeca con sfilata dei carri allegorici, processione del fantoccio del Generale Championnet, processo pubblico e rogo simbolico, conclusi dalla degustazione dei "fini fini".

Informazioni Utili

Per dettagli aggiornati sul programma e sugli eventi collaterali, è consigliabile consultare il sito ufficiale del Comune di Frosinone (www.comune.frosinone.it) o contattare la Pro Loco locale. Il Carnevale Storico di Frosinone offre un'opportunità unica per immergersi nelle tradizioni locali, vivendo un'esperienza autentica e coinvolgente.

CARNEVALE DI PONTECORVO: LA MAGIA DELLE MASCHERE STORICHE



Celebrato nella provincia di Frosinone, è una delle manifestazioni più antiche e significative del Lazio, con radici che risalgono al 1952. Secondo la tradizione, alcuni abitanti di Pontecorvo, durante una visita a Napoli, acquistarono un pupazzo di cartapesta raffigurante un gigantesco elefante, chiamato Alicandro. Questo elefante divenne il protagonista della prima sfilata allegorica in Via XXIV Maggio, segnando l'inizio di una tradizione che si è consolidata nel tempo.

Maschere tradizionali

Il Carnevale di Pontecorvo è arricchito da diverse

maschere tradizionali che incarnano la storia e la cultura locale:

- **Mazzamavere:** Questa maschera affonda le sue radici nelle incursioni dei Saraceni lungo il fiume Liri. Gli abitanti di Pontecorvo si difendevano al grido di "ammazza i Mori", da cui deriva il nome "Mazzamavere". La figura è rappresentata con il viso tinto di nero e avvolta in un lenzuolo bianco.
- **La Principessa:** Introdotta nel 1979, la Principessa del Carnevale rievoca le grandi serate da ballo degli anni '70, che culminavano con l'elezione di una "Reginetta della Festa". Durante le celebrazioni, la Principessa viene trasportata su un risciò, accompagnata dalla sua Corte e da Sua Maestà Re Carnevale. In passato, il Sindaco le consegnava simbolicamente le chiavi della città.
- **Burlicchio:** Da circa dieci anni, Burlicchio è la maschera ufficiale del Carnevale di Pontecorvo. Questo personaggio combina elementi di Arlecchino e Pinocchio, indossando un abito multicolore e portando con sé un manganello. I colori vivaci del suo costume richiamano i tipici rivestimenti in "carta sovrapposta" dei carri allegorici.



Via Alessandro Ciamarra, 213
Frosinone
0775 188 7327

Salvatore Martella





Carri Allegorici e Sfilate

Uno degli elementi distintivi del Carnevale di Pontecorvo è la sfilata dei carri allegorici. I maestri carristi locali dedicano mesi alla progettazione e realizzazione di queste opere d'arte, utilizzando tecniche tradizionali che prevedono una struttura portante in ferro rivestita con strati di carta sovrapposti. Questa metodologia, basata sul riciclo di materiali come carta di giornale, creta e gesso, permette di creare figure imponenti e dettagliate, mantenendo viva una tradizione artigianale unica.

CARNEVALE DEL LIRI A SORA

Noto anche come Carnevale del Liri, è una delle manifestazioni più attese e partecipate della provincia di Frosinone. Questa celebrazione affonda le sue radici in tradizioni secolari, rappresentando un momento di aggregazione e festa per l'intera comunità sorana.

Storia e tradizioni

Sebbene le origini precise del Carnevale di Sora non siano documentate in modo dettagliato, la città vanta una lunga tradizione di festeggiamenti carnevaleschi. Nel corso degli anni, la manifestazione ha saputo rinnovarsi, mantenendo vive le usanze popolari e adattandosi ai tempi moderni. Le sfilate di carri allegorici, le maschere tradizionali e gli spettacoli itineranti sono elementi distintivi di questo carnevale, che coinvolge attivamente sia i residenti che i numerosi visitatori.

Edizione 2025

Nel 2025, il Carnevale di Pontecorvo celebrerà la sua 73ª edizione. Le date principali delle sfilate sono fissate per il 23 febbraio e il 2 marzo 2025. Il programma prevede una serie di eventi collaterali, tra cui:

- **Festival dei Bambini Mascherati:** Un concorso dedicato ai più piccoli, con premi per le maschere più originali.
- **Concorso della Reginetta di Carnevale:** Serata danzante che culmina con l'elezione della Principessa del Carnevale.
- **Sfilate di Bande e Majorettes:** Gruppi musicali e majorettes animeranno le vie del centro storico, creando un'atmosfera festosa e coinvolgente.

Per informazioni aggiornate sul programma e sugli eventi, è consigliabile consultare il sito ufficiale del Comune di Pontecorvo o le pagine dedicate al Carnevale sui social media.

Il Carnevale di Pontecorvo rappresenta un patrimonio culturale di inestimabile valore per la Ciociaria e per l'intero Lazio. Le sue tradizioni, le maschere storiche e l'artigianato dei carri allegorici offrono ai visitatori un'esperienza autentica e coinvolgente, testimonianza viva di una comunità che celebra con orgoglio la propria storia e le proprie radici.

Eventi e programma

Il Carnevale del Liri si articola in una serie di eventi che animano le vie e le piazze del centro storico di Sora. Tra le iniziative più significative:

- **Sfilate di Carri Allegorici:** Le associazioni locali dedicano mesi alla realizzazione di carri tematici, spesso ispirati a temi di attualità o fiabe popolari. Le sfilate attraversano le principali arterie cittadine, offrendo uno spettacolo di colori e creatività.
- **Spettacoli e Animazioni:** Piazze come Piazza Esedra, Via Cittadella e Piazza Santo Spirito ospitano performance di artisti di strada, gruppi musicali e spettacoli di magia, creando un'atmosfera festosa e coinvolgente.
- **Degustazioni di Dolci Tipici:** Durante il carnevale, è tradizione gustare specialità locali come le ciambelle zuccherate e la

"cicerchiata ciociara", un dolce composto da palline di pasta fritta immerse nel miele, simile agli struffoli napoletani.

Edizione 2025

Per l'edizione del 2025, il Carnevale del Liri prevede una serie di eventi che culmineranno con la Grande Parata dei Carri Allegorici. Le date principali sono:

- **Domenica 2 marzo 2025:** Prima sfilata dei carri allegorici e gruppi mascherati.
- **Martedì 4 marzo 2025:** Sfilata conclusiva

con premiazione del carro più originale e spettacoli serali.

È consigliabile consultare il sito ufficiale del Comune di Sora o le pagine dedicate al Carnevale del Liri per aggiornamenti sul programma dettagliato e eventuali variazioni.

Il Carnevale del Liri rappresenta un'occasione unica per immergersi nelle tradizioni e nella vivacità della comunità sorana, offrendo momenti di allegria e condivisione in uno scenario ricco di storia e cultura.



CARNEVALE DI VEROLI: STORIA E SUGGERIONE NELLE PIAZZE ANTICHE

Affascinante borgo, è una celebrazione che unisce tradizione, cultura e comunità. Sebbene non sia tra i più noti a livello nazionale, questo evento riveste un ruolo significativo in eventi enogastronomici Ciociariavo per gli abitanti locali, offrendo un'esperienza autentica e coinvolgente.

Storia e tradizioni

Veroli, con le sue radici che affondano nel primo millennio a.C., è una città ricca di storia e cultura. Fondata dagli Ernici, ha conservato nel tempo tradizioni che si riflettono anche nelle celebrazioni carnevalesche. Il Carnevale di Veroli è caratterizzato da sfilate di carri allegorici, gruppi mascherati e rappresentazioni teatrali che

animano le vie del centro storico. Le maschere tradizionali spesso richiamano personaggi storici locali o figure del folklore ciociaro, mantenendo viva la memoria collettiva della comunità.

Eventi e programma

Le celebrazioni del Carnevale a Veroli si svolgono solitamente durante la settimana che precede il Martedì Grasso. Le giornate sono scandite da una serie di eventi:

- **Sfilate di Carri Allegorici:** Le associazioni locali lavorano per mesi alla realizzazione di carri che rappresentano temi di attualità, storici o legati alla tradizione locale. Le sfilate attraversano le principali vie cittadine, accompagnate da musica e danze.

DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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

- **Spettacoli Teatrali e Musicali:** Piazze e teatri ospitano performance che spaziano dalla commedia dell'arte a concerti di bande locali, offrendo intrattenimento per tutte le età.
- **Giochi e Attività per Bambini:** Laboratori creativi, truccabimbi e giochi tradizionali sono organizzati per i più piccoli, coinvolgendoli nello spirito festoso del Carnevale.
- **Degustazioni Gastronomiche:** Stand enogastronomici propongono specialità tipiche del Carnevale, come le "frappe" e le "castagnole", dolci fritti ricoperti di zucchero a velo.

Edizione 2025

Per l'edizione del 2025, le date principali del Carnevale di Veroli sono le seguenti:

- **Domenica 23 febbraio 2025:** Inizio ufficiale delle celebrazioni con la prima sfilata di carri allegorici.
- **Giovedì 27 febbraio 2025:** Eventi dedicati ai bambini, con giochi e spettacoli nelle piazze principali.
- **Venerdì 28 febbraio 2025:** Serata musicale con concerti e balli in maschera.
- **Domenica 2 marzo 2025:** Sfilata conclusiva dei carri e premiazione del carro più originale.
- **Martedì 4 marzo 2025:** Chiusura del Carnevale con il tradizionale rogo del

"Re Carnevale", simbolo della fine dei festeggiamenti e dell'inizio della Quaresima.

Informazioni Utili

Per partecipare agli eventi del Carnevale di Veroli, è consigliabile consultare il sito ufficiale del Comune di Veroli (comune.veroli.fr.it) per aggiornamenti sul programma dettagliato e eventuali variazioni. Inoltre, le strutture ricettive locali offrono pacchetti speciali per i visitatori che desiderano immergersi completamente nell'atmosfera carnevalesca.

Il Carnevale di Veroli rappresenta un'occasione unica per scoprire le tradizioni di una comunità legata alle proprie radici, offrendo momenti di allegria e condivisione in uno scenario storico e culturale di grande fascino.



Oltre ai carnevali di rilievo storico e culturale, in tutta la provincia di Frosinone si svolgono numerose altre feste carnevalesche, che pur non avendo la stessa notorietà, rappresentano eventi di grande importanza per le comunità locali. Dalle piccole frazioni ai borghi più nascosti, ogni cittadina celebra il Carnevale con passione e dedizione, mantenendo vive usanze e tradizioni che si tramandano di generazione in generazione.

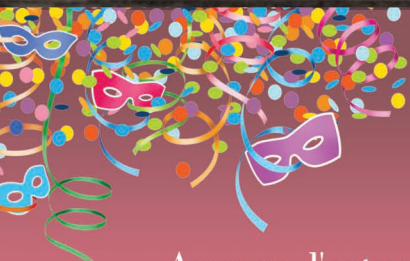
Per scoprire di più su tutti i carnevali della Ciociaria, vi invitiamo a visitare il nostro blog www.ciociariaecucina.it/eventi-ciociaria, dove troverete approfondimenti, curiosità e informazioni dettagliate su tutte le manifestazioni carnevalesche che animano il nostro meraviglioso territorio.

Per chi desidera partecipare al Carnevale, si consiglia di:

- Pianificare in anticipo: Considerata l'affluenza, è opportuno organizzare per tempo il soggiorno, prenotando alloggi e informandosi sugli orari degli eventi.
- Utilizzare i mezzi pubblici: Durante le giornate di festa, alcune strade potrebbero essere chiuse al traffico. Si consiglia l'uso di trasporti pubblici o navette predisposte per l'occasione.
- Assaporare la cucina locale: Oltre ai dolci tipici del carnevale, i ristoranti e le trattorie offrono piatti tradizionali della cucina ciociara, arricchendo l'esperienza culturale dei visitatori.



dolce o salato
Aurora



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





FRAPPE DI CARNEVALE

La tradizione della qualità

delle Pastrychef della PASTICCERIA AURORA

Il Carnevale è la festa della gioia, dei colori e soprattutto dei sapori autentici della nostra tradizione. Le frappe, con la loro inconfondibile leggerezza e friabilità, sono il dolce simbolo di questo periodo. Ma per ottenere un risultato che profuma di tradizione e genuinità, non basta solo seguire la ricetta: servono ingredienti di qualità, lavorati con cura e passione.

INGREDIENTI (PER CIRCA 8-10 PERSONE)

• 400 g di farina tipo 1 (più ricca di fibre e sapore rispetto alla farina 00) • 80 g di zucchero a velo vanigliato • 50 g di burro di alta qualità (preferibilmente burro di montagna) • 3 uova freschissime di categoria A • 1 tuorlo d'uovo • 1 pizzico di sale marino fine • 1 bicchierino di grappa o rum artigianale • Scorza grattugiata di 1 arancia biologica non trattato • 1 cucchiaino di vino bianco (per rendere le frappe più leggere e friabili) • Olio di semi di arachide o girasole alto oleico (per una frittura più leggera e stabile) • Zucchero a velo vanigliato (per decorare)

PREPARAZIONE

Preparare l'impasto

Setacciate la farina su una spianatoia, formando la classica fontana. Al centro, unite lo zucchero a velo, le uova, il tuorlo, il burro morbido a pezzetti, il liquore, la scorza di limone grattugiata, l'aceto e un pizzico di sale.

Impastare con cura:

Lavorate l'impasto fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica. Avvolgetelo nella pellicola e lasciate riposare per almeno 40 minuti, in modo che gli ingredienti si amalgamino perfettamente.

Stendere l'impasto:

Dividete l'impasto in più parti e stendetelo con un mattarello o una macchina per la pasta fino a ottenere uno spessore molto sottile, circa 1-2 mm,

per garantire una croccantezza perfetta.

Formare le frappe:

Con una rotella dentata, ritagliate la pasta in rettangoli di circa 6x12 cm, praticando due tagli centrali per creare le classiche strisce.

Friggere a regola d'arte:

Scaldare l'olio a 170°C, immergendo poche frappe alla volta per non abbassare la temperatura. Giratele velocemente finché non diventano dorate e leggere. Scolatele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Decorazione finale:

Spolverizzate abbondantemente le frappe con zucchero a velo vanigliato, per un tocco di dolcezza irresistibile.

CONSIGLI DELLA PASTICCERIA AURORA:

Stendere l'impasto molto sottile è il segreto per frappe leggere e friabili. L'aceto di mele aiuta a ottenere una sfoglia ancora più bollicina e croccante. Per una versione più leggera, è possibile cuocerle in forno statico a 180°C per 10-12 minuti, girandole a metà cottura.

Plastic Free:

l'acqua che beviamo e il pesante fardello della plastica

della REDAZIONE ECOLOGICA



L'acqua è vita. È essenziale, pura, indispensabile. Eppure, il modo in cui la consumiamo sta uccidendo il pianeta. Ogni anno, milioni di tonnellate di bottiglie di plastica invadono le nostre case, le nostre strade, i nostri mari. Sono comode, leggere, pratiche. Ma a quale costo?

Dietro ogni bottiglia d'acqua che apriamo c'è una catena di distruzione: produzione inquinante, trasporti energivori, montagne di rifiuti che non scompariranno mai del tutto. E mentre noi beviamo, il pianeta soffoca.

È ora di aprire gli occhi. Di smettere di essere

pigri. Di capire che ogni bottiglia di plastica che compriamo è un passo indietro per l'ambiente e un passo avanti verso un futuro insostenibile.

In questa puntata di Plastic Free, vi daremo un piccolo consiglio, che oltre ad essere pratico, comodo ed economico, è soprattutto sostenibile, con una qualità dell'acqua migliore rispetto a quella imbottigliata.

Vi mostreremo perché è urgente farlo. Perché non c'è più tempo per scuse o indifferenza. Perché il cambiamento inizia da noi, dalle nostre scelte quotidiane, dal modo in cui decidiamo di bere un semplice bicchiere d'acqua.

Perché dobbiamo cambiare?

Le bottiglie di plastica sono ovunque: nei supermercati, nelle nostre case, nei mari. Ma vi siete mai chiesti cosa si nasconde dietro quel gesto automatico di aprire una bottiglia d'acqua?

Inquinamento: Ogni minuto, nel mondo, vengono vendute 1 milione di bottiglie di plastica. La maggior parte di queste finisce in discariche o, peggio, negli oceani, dove impiega secoli a degradarsi.

Salute: Le bottiglie di plastica esposte al sole o a temperature elevate possono rilasciare sostanze chimiche come il bisfenolo A (BPA) e gli ftalati, dannose per la nostra salute.

Spredo di risorse: La produzione di bottiglie di plastica richiede petrolio e acqua, contribuendo alle emissioni di CO₂ e al consumo di risorse non rinnovabili.

È ora di rompere questo ciclo. E la soluzione è più semplice di quanto pensiate.

La rivoluzione in cucina: caraffe filtranti

Immaginate di aprire il rubinetto e avere subito a disposizione un'acqua pura, buona e sicura. Con le caraffe filtranti, questo è possibile. Ecco perché sono la scelta giusta:

Sostenibilità ambientale: Ogni caraffa utilizzata significa meno bottiglie di plastica prodotte, trasportate e smaltite.

Risparmio economico: Il costo iniziale di una

caraffa si ammortizza rapidamente rispetto all'acquisto continuo di acqua in bottiglia.

Comodità: Niente più fatica nel trasportare pesanti confezioni dal supermercato. L'acqua è sempre lì, pronta per essere utilizzata.

Qualità controllata: I filtri a carboni attivi e resine a scambio ionico eliminano cloro, calcare e altre impurità, regalandovi un'acqua dal sapore puro e naturale.

Come scegliere la caraffa giusta

Non tutte le caraffe sono uguali. Ecco alcuni consigli per fare la scelta migliore:

Capienza: Scegliete una caraffa con una capacità adatta alle vostre esigenze familiari.

Filtri: Verificate che i filtri siano certificati e adatti a rimuovere le sostanze indesiderate presenti nella vostra acqua.

Manutenzione: Ricordate di sostituire i filtri regolarmente, seguendo le indicazioni del produttore.

Un gesto che cambia il futuro

Eliminare le bottiglie di plastica non è solo una scelta ecologica: è un atto di responsabilità verso il pianeta e le generazioni future. Ogni volta che riempite una caraffa filtrante, state facendo la differenza.

Immaginate un mondo in cui ogni famiglia riducesse il consumo di plastica. Un mondo con meno rifiuti, meno inquinamento, più rispetto per la natura. Quel mondo inizia dalla vostra cucina, dal vostro rubinetto, dalla vostra scelta.

Piccoli passi, grandi cambiamenti

Dire addio all'acqua imbottigliata in plastica è solo il primo passo verso una vita più sostenibile. Ma è un passo importante, che dimostra come ognuno di noi possa contribuire a proteggere il pianeta.

Ricordate: non serve essere perfetti, basta iniziare. Ogni goccia d'acqua che bevete senza

plastica è una goccia di speranza per un futuro migliore.

Unitevi a noi in questo viaggio Plastic Free. Perché insieme, possiamo fare la differenza.

Alla prossima puntata, con nuovi consigli per una vita più sostenibile!



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

CECI

il tesoro della cucina mediterranea tra salute e versatilità

di ALESSIA FEOLA



Da sempre considerati cardine della cucina contadina e mediterranea insieme agli altri legumi, i ceci possiedono tante proprietà salutari e per questo devono essere inseriti in un'alimentazione quotidiana.

Ne esistono numerose varietà e in Italia sono coltivati soprattutto in Umbria, Lazio, Toscana e Liguria.

I ceci sono un'ottima fonte di proteine vegetali. Hanno un tenore calorico limitato (120 Kcal per 100 g di prodotto). Contengono sali minerali come calcio, ferro, fosforo e potassio, sono ricchi di vitamina A e vitamine del gruppo B e contengono acidi grassi omega-3.

Inoltre, per il loro alto contenuto in fibre, sono raccomandati nell'ipercolesterolemia, nell'ipertensione e in generale nelle malattie cardiovascolari. Nei ceci sono presenti anche le saponine che sono delle molecole che risultano vantaggiose per abbassare i livelli di colesterolo e di trigliceridi nel sangue.

Non presentano particolari controindicazioni, se non in caso di problemi intestinali come colite o digestione difficile o specifiche allergie. Se mangiati in grandi quantità causano sicuramente gonfiore addominale temporaneo.

Come gli altri legumi, i ceci non vengono consumati abitualmente dalla popolazione generale nonostante le notevoli proprietà. L'ideale sarebbe consumarli, invece, almeno 2-3 volte a settimana sia per accompagnare il primo

piatto sia come contorno o in sostituzione della parte proteica.

I ceci hanno un sapore molto delicato e dolce e si presentano con una consistenza morbida. Sono molto versatili in cucina e si prestano per innumerevoli ricette. Solitamente vengono fatti bollire per circa dieci minuti; quelli secchi, invece, necessitano di una cottura più lunga (1-2 ore) anche se tendono a sfaldarsi più facilmente. Se li mettiamo in ammollo 12-24 ore prima, il tempo di cottura si ridurrà a circa 30 minuti.

Si possono trovare tutto l'anno in versione secca o in scatola. Esistono anche i ceci surgelati validi da un punto di vista nutrizionale quanto quelli freschi, pronti in pochi minuti senza bisogno dell'ammollo.

Con i ceci possiamo preparare zuppe, minestre con la pasta così da realizzare il famoso "piatto unico". Possiamo inserire i ceci nelle insalatone, ma possono essere usati anche per preparare burger e crocchette vegetali o per preparare delle gustose puree. Inoltre, se macinati, si ottiene la farina di ceci con cui si può preparare la farinata.

MINISTRA DI CECI INVERNALE

Per questa ricetta potete scegliere di usare sia i ceci precotti sia quelli secchi. Dopo averli fatti bollire in acqua, vi basterà aggiungere carote e bietole e fare cuocere il tutto. Unite, poi, la minestra ottenuta a del farro o altro cereale integrale che preferite e servitela condita con un filo di olio extra vergine di oliva e rosmarino.



SELEZIONE, QUALITÀ, PASSIONE.
IL VINO SECONDO MI.DA. GROUP



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



L'ENOTECA D'ECCELLENZA DOVE IL VINO VIVE NELLA SUA FORMA PERFETTA

della Sommelier e Ingegnera ALESSIA MIRONE

Ci sono luoghi che non si limitano a vendere vino, ma lo custodiscono, lo raccontano e lo elevano a pura esperienza sensoriale. Cantine MIDA è uno di questi. Qui il vino non è solo una bottiglia su uno scaffale, ma una storia che aspetta di essere raccontata, un viaggio tra i migliori terroir del mondo, un'emozione che nasce dal primo sorso.

Oggi, con la sua nuova enoteca, si afferma come punto di riferimento per la ristorazione e per tutti gli appassionati che vogliono selezionare con cura i vini più adatti alle proprie esigenze, affidandosi a veri professionisti del settore.

Entrare nella nuova enoteca significa immergersi in un luogo dove ogni dettaglio è stato pensato per garantire la massima qualità e conservazione delle etichette selezionate. Gli ambienti sono mantenuti a temperatura ideale, perché un grande vino merita di essere custodito nelle migliori condizioni, senza subire sbalzi termici che possano comprometterne l'integrità.

Le migliori cantine nazionali ed estere trovano qui il loro spazio perfetto, grazie a una selezione curata e in costante aggiornamento. Ogni bottiglia racconta il lavoro di vignaioli e produttori che hanno fatto della qualità la loro missione.

Cantine MIDA è molto più di un'enoteca: è una guida esperta per chiunque voglia costruire una carta dei vini all'altezza delle aspettative dei propri clienti o semplicemente sorprendere gli ospiti a casa con un abbinamento perfetto.

- Per la ristorazione, significa avere un punto

di riferimento per selezionare vini su misura, studiando ogni dettaglio della carta per valorizzare al massimo la propria offerta gastronomica.

- Per il privato e l'appassionato, è un luogo in cui lasciarsi ispirare, ricevere consigli dai migliori esperti e portare a casa vini capaci di trasformare una cena in un'esperienza indimenticabile.

Cantine MIDA nasce da una visione chiara: portare il meglio del vino a chi sa apprezzarlo. Daniele Attini, con la sua esperienza e il suo instancabile impegno, ha dato vita a un'azienda che oggi è sinonimo di qualità, professionalità e selezione impeccabile.

Nel tempo è diventato un punto di riferimento per il mondo horeca, un luogo dove il vino non si sceglie a caso, ma con cura e conoscenza, guidati da sommelier e professionisti che sanno raccontare ogni etichetta con passione e competenza.

Un invito a scoprire il mondo delle Cantine MIDA

Questa enoteca non è un semplice negozio: è un viaggio attraverso i migliori vini, un'esperienza che ogni appassionato, ristoratore e amante del buon bere dovrebbe vivere.

Vi aspettiamo a Via Casilina KM 77/600 Ferentino (FR) per aiutarvi a trovare il vino perfetto per la vostra carta, la vostra cena o il vostro momento speciale. Perché un grande vino merita il miglior luogo dove essere scelto.



L'APERITIVO MODERNO: QUALITÀ, INNOVAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

della REDAZIONE

Negli ultimi anni, l'aperitivo si è trasformato in un vero e proprio rito sociale, diventando un momento irrinunciabile della giornata per molti italiani. Tuttavia, l'approccio all'aperitivo oggi non è più lo stesso di qualche anno fa: la qualità ha preso il sopravvento sulla quantità, e il pubblico, sempre più esigente e consapevole, richiede esperienze gustative di alto livello.

Non possiamo più affidarci all'improvvisazione, né tantomeno proporre cocktail realizzati con ingredienti di scarsa qualità, accompagnati dalle classiche patatine e noccioline. Oggi l'aperitivo deve essere pensato, studiato e valorizzato, diventando un'esperienza sensoriale che coinvolga vista, olfatto e gusto in un equilibrio perfetto.

IL NUOVO APPROCCIO: QUALITÀ E INNOVAZIONE

L'evoluzione dell'aperitivo richiede una maggiore attenzione alla selezione dei prodotti, all'innovazione e all'abbinamento tra food & drink. I locali più specializzati stanno già percorrendo questa strada, proponendo cocktail d'autore realizzati con distillati premium, materie prime di eccellenza e tecniche di mixology avanzate, affiancati da una selezione di finger food studiata per esaltare le caratteristiche delle bevande.

Cosa proporre oggi per un aperitivo di successo?

Cocktail d'autore e vino di qualità

- Selezione di cocktail con distillati artigianali, infusi naturali e garnish innovativi.
- Ampia scelta di vini locali e internazionali, con un focus sulle

etichette biodinamiche e naturali.

Finger food gourmet

- Piccoli piatti curati nel dettaglio, che spaziano dalla tradizione rivisitata alla creatività più audace.
- Tartare di pesce fresco, mini burger gourmet, tapas italiane con ingredienti a km 0 e proposte vegane.

Esperienza multisensoriale

- Presentazione curata nei minimi dettagli, con attenzione alla mise en place e alla coerenza estetica.
- Atmosfera accogliente e un servizio impeccabile che accompagna il cliente in un viaggio di sapori.





SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918

Dolce come un bacio,
intenso come l'amore,
il tuo San Valentino con
il nostro liquore al cioccolato



Via D'Alatri, 3/b • 03010 Colleparado (FR)
Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351 • info@sarandrea.it



www.sarandrea.it

IL CONSIGLIO PER LE ATTIVITÀ CHE VOGLIONO CRESCERE

Per i locali che desiderano migliorare la propria offerta e crescere in un mercato sempre più competitivo, è fondamentale investire nella formazione del personale, nella ricerca di prodotti di qualità e nella creazione di esperienze uniche.

Oggi non ci si accontenta più di un semplice drink: il cliente ricerca la storia dietro ogni prodotto, il racconto del territorio e la cura del dettaglio. Ecco perché la parola d'ordine è distinzione, differenziandosi attraverso un'offerta che sappia unire tradizione e innovazione.



L'APERICENA: UNA TENDENZA DA CAVALCARE CON STILE

Un altro aspetto da considerare è l'evoluzione dell'aperitivo in apericena, un trend che sta conquistando sempre più spazio. Offrire una proposta variegata, con ingredienti stagionali e presentazioni accattivanti, permette di trasformare l'aperitivo in un'esperienza completa, capace di soddisfare anche i palati più esigenti. L'innovazione non significa per forza stravolgere le tradizioni, ma piuttosto reinterpretarle con creatività, rispettando i valori della cucina italiana e l'identità del proprio locale.

Oggi più che mai, l'aperitivo rappresenta una vetrina importante per ogni attività commerciale legata al food&drink. Offrire un'esperienza di qualità, capace di sorprendere e fidelizzare

il cliente, è la chiave per distinguersi in un panorama sempre più competitivo.

È il momento di abbandonare l'approssimazione e puntare su qualità, ricerca e professionalità, perché il cliente moderno sa riconoscere e apprezzare il vero valore di un aperitivo studiato con cura e passione.

Nelle pagine che seguono, esploreremo alcune ricette di finger food e cocktail d'autore, pensate per elevare ulteriormente l'esperienza dell'aperitivo, con abbinamenti studiati per esaltare ogni sorso e ogni boccone. Idee creative, ingredienti di qualità e tecniche innovative renderanno l'aperitivo un appuntamento indimenticabile.



IL FINGER FOOD: PICCOLI CAPOLAVORI DI GUSTO

della REDAZIONE DEL GUSTO

Negli ultimi anni, il finger food si è affermato come una delle tendenze più apprezzate nel mondo della gastronomia. Non si tratta semplicemente di mini porzioni, ma di vere e proprie esperienze di gusto in formato ridotto, perfette per valorizzare ingredienti di qualità e stupire gli ospiti con abbinamenti creativi.

Il successo del finger food risiede nella sua versatilità: può essere servito durante un aperitivo elegante, un evento informale o come parte di un'apericena gourmet. Inoltre, il suo formato ridotto favorisce la sperimentazione e permette di giocare con texture, sapori e presentazioni originali.

Un altro aspetto fondamentale è l'attenzione alla sostenibilità e all'antispreco. Utilizzare ingredienti già presenti in cucina, ridurre gli scarti e combinare materie prime di qualità con ciò che si ha già in frigorifero permette di creare piatti gustosi e rispettosi dell'ambiente.

Ecco alcune ricette veloci e originali di finger food, perfette per un aperitivo raffinato e attento alla sostenibilità:

Cialde di parmigiano con crema di ricotta e acciughe

Una croccante cialda di formaggio che si sposa perfettamente con la cremosità della ricotta e il gusto

deciso delle acciughe.

- Parmigiano grattugiato
- Ricotta fresca
- Acciughe sott'olio
- Pepe nero e scorza di limone

Disponi piccole porzioni di Parmigiano grattugiato su una teglia con carta forno e inforna a 180°C per 5-6 minuti finché diventano dorate. Lascia raffreddare e farcisci con una crema ottenuta mescolando ricotta, acciughe tritate e scorza di limone.

Bocconcini di polenta croccante con fonduta e speck

Un modo goloso per riutilizzare la polenta, trasformandola in un finger food irresistibile.

- Avanzi di polenta
- Formaggio fuso (Fontina o Taleggio)
- Speck croccante

Taglia la polenta avanzata a cubetti e rosolala in padella con un filo d'olio fino a doratura. Sciogli il formaggio a bagnomaria e versalo sopra la polenta. Completa con speck croccante e servire caldo.

Tartare di tonno e avocado con croccante di pane raffermo

Un piatto raffinato che combina la freschezza del tonno con la cremosità dell'avocado e la croccantezza del pane.

- Tonno fresco tagliato a dadini
- Avocado maturo
- Succo di lime e olio extravergine
- Pane raffermo tostato a scaglie

Taglia a dadini il tonno fresco e l'avocado, condiscili con succo di lime, olio extravergine e sale. Tosta il pane raffermo in forno a 180°C per

10 minuti e servilo con la tartare.

Frittelline di ceci con pesto di rucola e mandorle

Un'idea antispresco e senza glutine per creare delle frittelline leggere e saporite, arricchite da un pesto fresco e aromatico.

- Farina di ceci
- Acqua e sale
- Rucola, mandorle e olio extravergine

Mescola farina di ceci con acqua, sale e un filo d'olio fino a ottenere una pastella densa. Cuoci in padella a cucchiaiate formando piccole frittelle dorate. Servi con pesto di rucola e mandorle frullate con olio extravergine.

Gamberi marinati al lime con crema di avocado e chips di patate

Un finger food elegante e delicato, che abbina la freschezza dei gamberi con la cremosità dell'avocado e la croccantezza delle chips.

- Gamberi freschi marinati in succo di lime
- Crema di avocado
- Chips di patate fatte in casa

Lascia marinare i gamberi sgucciati in succo di lime per 10 minuti. Schiaccia un avocado con sale e olio per ottenere una crema. Cuoci le chips di patate in forno a 200°C fino a doratura e servile con i gamberi marinati.

E visto che siamo nel periodo di Carnevale, non possiamo dimenticare un'ultima ricetta perfetta per celebrare con gusto: le Castagnole salate per aperitivo. Un'interpretazione sfiziosa e originale di un classico della tradizione dolce, rivisitato in chiave salata per sorprendere i vostri ospiti.





IL LIQUORE DELLA PASSIONE.
ROSSO COME L'AMORE,
INTENSO COME IL DESIDERIO

DF[®]
GOCCE



www.dfgocce.com

Castagnole salate per aperitivo



degli **CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA**

Le castagnole salate sono una variante sfiziosa della classica versione dolce, perfette per un aperitivo gustoso o per sorprendere i tuoi ospiti con un antipasto originale. Croccanti fuori e morbide dentro, queste deliziose palline fritte si arricchiscono con formaggio, erbe aromatiche e un pizzico di pepe, rendendole irresistibili. Facili da preparare, possono essere servite calde o a temperatura ambiente, magari accompagnate da salse cremose per un tocco in più.

INGREDIENTI (PER CIRCA 30 CASTAGNOLE):

- 250 g di farina 00
- 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 50 g di burro (a temperatura ambiente)
- 2 uova medie
- 1 pizzico di sale
- 1 cucchiaino di lievito per dolci (opzionale, per una versione più soffice)
- 1 cucchiaino di erbe aromatiche tritate (rosmarino, timo o origano)
- Pepe nero macinato (a piacere)

PREPARAZIONE

Preparare l'impasto: in una ciotola, mescolare la farina con il Parmigiano, il burro, le uova, il sale, le erbe aromatiche e il pepe. Se desiderato, aggiungere il lievito per una consistenza più soffice. Impastare fino a ottenere un composto omogeneo.

Formare le castagnole: prelevare piccole porzioni di impasto e creare delle palline delle dimensioni di una noce.

Friggere: scaldare abbondante olio a circa 170°C e friggere poche castagnole alla volta fino a doratura uniforme. Scolarle su carta assorbente.

Servire: cospargere con sale grosso e, se gradito, con altro Parmigiano o erbe tritate. Perfette da gustare con salse come maionese aromatizzata o crema di olive.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

STAI PER APRIRE UNA GELATERIA?

Acquista la tua Carpigiani
con le agevolazioni

5.0 TRANSIZIONE

Fino al 45% di credito di imposta
esigibile in un anno

Sembra difficile?
TI AIUTA
RISTORIMPIANTI



RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357

loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775.434599 - mail:

info@ristorimpianti.com




CARPIGIANI



L'INNOVAZIONE PER LE GELATERIE DEL FUTURO

della REDAZIONE

Ristor Impianti si conferma leader nel settore della tecnologia per la ristorazione e la gelateria, offrendo soluzioni all'avanguardia per chi desidera aprire o potenziare la propria attività. Grazie alla collaborazione con **Carpigiani**, azienda leader mondiale nella produzione di macchinari per gelaterie, nasce una nuova iniziativa pensata per rendere più accessibile e conveniente l'investimento in attrezzature professionali.

Transizione 5.0: il futuro della gelateria è ora

L'industria della gelateria artigianale è in continua evoluzione e l'innovazione tecnologica gioca un ruolo cruciale nel migliorare la qualità del prodotto, ottimizzare i processi produttivi e ridurre i consumi energetici. Grazie a **Ristor Impianti**, i professionisti del settore possono accedere alle agevolazioni previste dalla Transizione 5.0, beneficiando di un **credito d'imposta fino al 45%**.

Acquistando un macchinario **Carpigiani** attraverso **Ristor Impianti**, è possibile usufruire di questa importante opportunità fiscale, esigibile in un solo anno. Un'occasione unica per chi desidera investire nella qualità e nell'efficienza senza gravare eccessivamente sul proprio budget.

Perché scegliere Ristor Impianti?

Con anni di esperienza nel settore e una rete di collaborazioni con i migliori marchi del mercato, Ristor Impianti si distingue per:

- **Consulenza personalizzata:** affianca i clienti nella scelta delle migliori soluzioni per le

loro esigenze.

- **Innovazione e tecnologia:** fornisce attrezzature all'avanguardia, garantendo alte prestazioni e risparmio energetico.
- **Supporto tecnico e formazione:** grazie alla partnership con Carpigiani, offre assistenza completa e sessioni di formazione per l'utilizzo ottimale dei macchinari.
- **Agevolazioni fiscali:** guida i clienti nel processo di accesso agli incentivi della Transizione 5.0.

Un'opportunità imperdibile per i professionisti della gelateria

La stagione calda è alle porte e con essa cresce il desiderio di un gelato artigianale perfetto, capace di conquistare e fidelizzare i clienti. Organizzarsi in tempo con le attrezzature giuste è fondamentale per offrire prodotti di qualità fin dai primi giorni di caldo. La tradizione del gelato artigianale italiano si fonde con l'innovazione tecnologica per garantire risultati sempre più eccellenti. Scegliere Ristor Impianti e Carpigiani significa affidarsi a un partner di fiducia che conosce profondamente il settore enogastronomico e le sue esigenze specifiche.

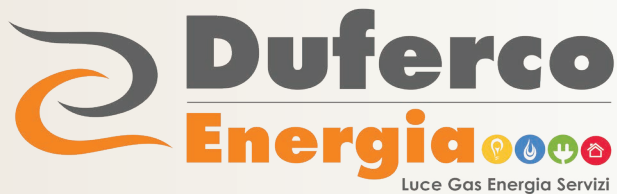
Se sei pronto a portare la tua gelateria a un nuovo livello di efficienza e qualità, contatta Ristor Impianti per scoprire come accedere ai vantaggi esclusivi di questa iniziativa.

Dove trovarci: Via Maria 357, Castelmassimo Veroli, Frosinone

Chiama ora: +39 0775 434599

Scopri di più: www.ristorimpianti.com

Business Partner



ACCENDI IL FUTURO, SPEGNI GLI SPRECHI



Professionalità

Trasparenza

Innovazione

PER SAPERNE DI PIÙ

Via Mola Vecchia, 10 - Frosinone
+39 0775 961115



RIPULIAMO L'OCEANO, UN RIFIUTO ALLA VOLTA

Il sensibile impegno di Duferco Energia

Duferco Energia, da sempre attenta alle tematiche ambientali, ha deciso di fare un passo avanti nella salvaguardia del nostro pianeta. Grazie alla partnership con Ogyre, la piattaforma globale impegnata nel recupero dei rifiuti marini, nasce **Pianeta Blu**, la prima tariffa luce e gas per la casa che offre ai clienti la possibilità di contribuire attivamente alla pulizia dei mari.

UN IMPEGNO AUTENTICO PER CHI AMA DAVVERO IL PIANETA

Crederci in un mondo più pulito significa agire con consapevolezza e dedizione. Con l'iniziativa Pianeta Blu, Duferco Energia ha già sostenuto il recupero di **4.000 kg di rifiuti marini**, dimostrando quanto sia importante tradurre le parole in azioni concrete. Oggi, con questa nuova offerta, desidera coinvolgere i propri clienti in una scelta responsabile, permettendo loro di fare la differenza, un passo alla volta, per preservare la bellezza e la purezza del nostro mare.

OGNI PICCOLO GESTO CONTA

Attivando Pianeta Blu, ogni cliente può scegliere **energia 100% rinnovabile**, contribuendo al contempo alla raccolta di rifiuti marini con un piccolo contributo di **0,50 euro/mese per ogni punto attivato**. Questo piccolo contributo rappresenta una promessa di cambiamento: con ogni punto di fornitura attivato, si finanzia il recupero di **1 kg di rifiuti marini**, salvaguardando così la fauna e la flora marina che rendono unico

il nostro ecosistema.

NUMERI CHE RACCONTANO UN SOGNO CONDIVISO

Grazie alla collaborazione con Ogyre, fino ad oggi Duferco Energia ha finanziato la raccolta di **38.000 kg di rifiuti**. Ogni singolo kg raccolto rappresenta una speranza per le generazioni future, un segno tangibile di chi crede che la sostenibilità sia un valore imprescindibile. Unisciti a noi per rendere questo sogno una realtà sempre più concreta.

SICUREZZA, TRASPARENZA E CONSULENZA DIRETTA

Pianeta Blu non è solo un'opzione energetica, ma una scelta di vita consapevole. Duferco Energia garantisce **trasparenza totale, sicurezza, e un servizio di consulenza diretta**, per un'esperienza di fornitura energetica senza sorprese, all'insegna della sostenibilità e dell'etica.

INSIEME POSSIAMO FARE LA DIFFERENZA

Ogni piccola azione può cambiare il mondo. Scegliendo Pianeta Blu per la tua fornitura domestica, contribuisce concretamente alla protezione del nostro pianeta e alla costruzione di un futuro più pulito.

Passa a Duferco Energia e dimostra il tuo amore per il mare e per l'ambiente.



di ALFIO MIRONE

I piatti storici della Ciociaria

Nasce con la nostra chef Naomi Spaziani una nuova ed emozionante rubrica dedicata allo studio delle antiche ricette della Ciociaria, un progetto che vuole riportare alla luce i sapori autentici del passato, raccontandoli con passione e curiosità. Questo viaggio straordinario nella memoria culinaria della nostra terra si arricchisce giorno dopo giorno grazie alla volontà di Ciociaria&Cucina di coinvolgere le vere custodi delle tradizioni: le nostre nonne, testimoni di un'epoca in cui ogni piatto era un rituale, un atto d'amore verso la famiglia e la comunità.

La rubrica si pone l'obiettivo di raccogliere e far rivivere ricette che rischiano di perdersi nel tempo, dando voce a chi, con mani sapienti e cuore colmo di ricordi, custodisce il segreto di impasti perfetti, lunghe cotture e ingredienti semplici ma straordinari. Ciociaria&Cucina, insieme a Naomi, desidera creare un ponte tra passato e futuro, dando spazio ai racconti di chi ha vissuto la cucina come un'arte quotidiana e rendendo omaggio alla cultura gastronomica

della nostra terra.

Tra le ricette che ci guideranno in questo percorso, inauguriamo la rubrica con un grande classico: "Pasta fatta in casa e piselli", un piatto che racchiude in sé la bellezza della semplicità e la ricchezza della tradizione. Le sfoglie di pasta di acqua e farina, tirate con amore e pazienza, si sposano con la dolcezza dei piselli di stagione, rievocando sapori antichi che ancora oggi riescono a emozionare.

La nostra missione è chiara: vogliamo far riscoprire il patrimonio gastronomico ciociaro, raccontarlo con emozione e sensibilità, raccogliendo testimonianze, aneddoti e segreti che si tramandano di generazione in generazione. Ogni piatto sarà una storia da vivere, un ricordo da condividere, un viaggio nella cultura culinaria che ha reso unica la nostra terra.

Continuate a seguirci e, soprattutto, contribuite con le vostre storie, ricette e ricordi. La cucina della Ciociaria è patrimonio di tutti noi, ed è con il contributo di ognuno che potremo renderla eterna.

Pasta fatta in casa e piselli: un piatto della tradizione ciociara



di NAOMI SPAZIANI



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

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

Nella ricca e affascinante tradizione culinaria ciociara, esistono piatti che raccontano storie di famiglia, di stagioni e di convivialità. Uno di questi è la **Pasta fatta in casa e piselli**, un piatto che affonda le sue radici nella cultura contadina e che veniva tradizionalmente consumato durante il periodo di Carnevale, in particolare per la **Domenica dello Sfascio***. In queste occasioni, le famiglie si svegliavano all'alba per preparare e gustare una varietà di pietanze abbondanti, simbolo di festa e condivisione.

La chef **Naomi Spaziani**, sempre attenta alla valorizzazione del territorio, sta riscoprendo e reinterpretando queste antiche ricette grazie anche alla preziosa collaborazione di **Fabio Pellegrini del Ristorante il Patricano**, esperto conoscitore della gastronomia ciociara. Grazie a questa sinergia, il piatto viene riportato in vita con un'attenzione particolare alla selezione degli ingredienti e alla fedeltà alla tradizione. Un ruolo centrale in questa ricetta lo giocano i **pezzi del maiale**, come la cotenna, il guanciale e il lardo, ingredienti che donano profondità di sapore e rappresentano l'essenza della cucina contadina.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 320 g di pasta fatta in casa acqua e farina
- 250 g di piselli
- 100 g tra cotenna, guanciale e lardo
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 1 cipolla
- Pepe, olio extravergine d'oliva, sale
- Basilico
- Fiori eduli (per una nota di colore e profumo)
- Grana Padano

PREPARAZIONE

1. In una pentola capiente, preparare un soffritto con la costa di sedano, la carota e la cipolla, finemente tritate.
2. Aggiungere un battuto di lardo, guanciale e cotenna, lasciando rosolare a fuoco dolce fino a ottenere un composto ben dorato e profumato.
3. Unire i piselli, regolare di sale e pepe, quindi coprire con acqua e lasciare cuocere per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.
4. Quando i piselli saranno morbidi e il sugo ben amalgamato, versare la pasta mista, aggiungendo acqua calda poco alla volta, fino al completamento della cottura.
5. A fine cottura, mantecare il tutto con una generosa spolverata di Grana Padano, amalgamando bene per ottenere una consistenza cremosa e avvolgente.
6. Servire calda, guarnendo con basilico fresco e fiori eduli, per un tocco di colore e profumo.



Questo piatto rappresenta un connubio perfetto tra sapori semplici e genuini, un omaggio alla cucina ciociara e alle sue radici profonde che ancora oggi sanno conquistare il palato e il cuore di chi lo assapora.

*La Domenica dello Sfascio è una tradizione della Ciociaria che si celebra l'ultima domenica di Carnevale, antecedente al Martedì Grasso. In questa giornata, le famiglie si svegliavano all'alba per preparare e consumare una varietà di pietanze abbondanti, simbolo di festa e condivisione. Era consuetudine "sfasciare" le dispense, utilizzando le riserve alimentari in vista del periodo di Quaresima, caratterizzato da digiuno e penitenza. Questo rito rappresentava un momento di convivialità e abbondanza, in cui si gustavano piatti ricchi e sostanziosi, celebrando la fine del Carnevale e l'inizio della Quaresima.



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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



Le Castagnole

come tradizione vuole



di FEDERICA VERDECCHIA

Le castagnole sono uno dei dolci più amati e tradizionali del periodo di Carnevale. Queste piccole palline dorate, morbide e friabili, sono un vero e proprio simbolo di festa e convivialità. Preparate con ingredienti semplici e genuini, le castagnole possono essere gustate al naturale, spolverate di zucchero, o farcite con crema, cioccolato o altri ripieni golosi. La loro preparazione è un rito che si tramanda di generazione in generazione, portando in tavola il profumo e il sapore della tradizione.

INGREDIENTI (PER CIRCA 30-40 CASTAGNOLE)

- 300 g di farina di grano tenero per dolci • 80 g di zucchero semolato • 50 g di burro morbido • 2 uova freschissime
- 1 pizzico di sale marino fine • 1 cucchiaino di lievito per dolci • 1 cucchiaio di rum • Scorza grattugiata di 1 limone biologico non trattato • Scorza grattugiata di 1 arancia biologica non trattata • Olio di semi per friggere
- Zucchero semolato

PREPARAZIONE

Preparare l'impasto

In una ciotola, setacciate la farina con il lievito e formate una fontana. Al centro, aggiungete lo zucchero, il burro morbido a pezzetti, le uova, il liquore, la scorza di limone e arancia, e un pizzico di sale.

Impastare con cura

Lavorate il tutto fino a ottenere un impasto omogeneo, morbido ma non appiccicoso. Se necessario, aggiungete un cucchiaio di farina per regolare la consistenza. Avvolgete l'impasto nella pellicola trasparente e lasciatelo riposare per 30 minuti a temperatura ambiente.

Formare le castagnole

Dopo il riposo, dividete l'impasto in piccole porzioni e formate dei cordoncini spessi circa 1 cm. Tagliateli a pezzetti della dimensione di una noce e lavorateli tra le mani per ottenere delle palline regolari.

Friggere a regola d'arte

Scaldate abbondante olio in una padella profonda, portandolo a 170°C. Friggete poche castagnole alla volta, girandole spesso per garantire una doratura uniforme. Quando saranno ben gonfie e dorate, scolatele su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

Decorazione finale

Ancora calde, passate le castagnole nello zucchero semolato o spolverizzatele con zucchero a velo vanigliato, a seconda del vostro gusto.

Con questa ricetta semplice ma raffinata, le castagnole fatte in casa diventeranno il dolce perfetto per rendere il Carnevale indimenticabile. Preparatevi a conquistarvi con ogni boccone la gioia e la leggerezza della festa!



LA GUIDA ESSENZIALE PER UNA DEGUSTAZIONE IMPECCABILE (E INFRANGIBILE)

UN VIAGGIO SENSORIALE NEL MONDO DEL VINO

di Alessia Mirone

Il vino non è solo una bevanda, è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi, un racconto che si dispiega calice dopo calice, un'arte che unisce tradizione, passione e conoscenza. Che tu sia un appassionato desideroso di approfondire o un ristoratore che vuole trasmettere professionalità ai propri collaboratori, questa guida ti accompagnerà in un viaggio affascinante alla scoperta dell'arte del servizio del vino. Un'arte che, se praticata con cura e rispetto, può trasformare una semplice cena in un'esperienza indimenticabile.

L'ARTE DEL SERVIZIO DEL VINO: OGNI DETTAGLIO È UNA STORIA

Servire il vino non è un semplice gesto tecnico, ma un rituale che esalta la bellezza e la complessità di ogni bottiglia. La sequenza con cui i vini vengono presentati a tavola non è solo una questione di etichetta: è una danza armoniosa che rispetta la struttura, la tipologia e l'importanza di ogni vino. Ogni calice racconta una storia, e il nostro compito è far sì che questa storia venga ascoltata nel modo giusto.

Immagina una serata speciale: un menù ricco di sapori, una tavolata di amici, il tintinnio dei bicchieri. In questo contesto, l'ordine di servizio diventa essenziale. Un vino servito nel momento sbagliato può sovrastare gli altri, spezzando l'armonia della degustazione. Al contrario, una sequenza ben studiata esalta ogni sorso, regalando emozioni che restano impresse nella memoria.

PERCHÉ L'ORDINE DI SERVIZIO È FONDAMENTALE

L'ordine di servizio non è una regola rigida, ma una guida che rispetta la natura del vino e la sensibilità del palato. Pensate a una degustazione professionale: ogni vino ha un ruolo, un momento in cui esprimere al meglio le sue caratteristiche. Servire un vino dolce

prima di uno secco, ad esempio, rischierebbe di appesantire il palato, impedendo di apprezzare la freschezza del secondo. Allo stesso modo, un rosso strutturato servito prima di un bianco delicato potrebbe coprirne le sfumature più sottili.



LE REGOLE D'ORO PER UN SERVIZIO IMPECCABILE

Ecco alcune linee guida che ti aiuteranno a creare un'esperienza di degustazione armoniosa e coinvolgente:

- Dai vini secchi ai vini dolci: I vini dolci lasciano una sensazione persistente al palato, quindi vanno serviti per ultimi.
- Dai bianchi ai rossi: La delicatezza dei bianchi richiede di essere apprezzata prima della robustezza dei rossi.
- Dai vini giovani ai vini maturi: La freschezza dei giovani prepara il palato a vini più complessi.
- Dai vini leggeri a quelli strutturati: Per evitare che intensità troppo marcate coprano le caratteristiche più sottili.
- Dai più freschi ai meno freschi: La temperatura influisce sulla percezione aromatica e sulla piacevolezza del vino.
- Gradazione alcolica crescente: Per evitare che vini più forti penalizzino quelli meno alcolici.

The background of the advertisement features a close-up of golden wheat stalks on a coarse, brown burlap fabric. The wheat stalks are arranged diagonally from the top left towards the bottom right. The burlap fabric has a distinct woven texture. The overall color palette is warm, dominated by the golden-brown of the wheat and the earthy brown of the burlap.

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

L'IMPORTANZA DEGLI ABBINAMENTI: VINO E CIBO, UN MATRIMONIO PERFETTO

L'abbinamento tra vino e cibo è un'arte che può elevare un pasto a un'esperienza indimenticabile. Un vino sbagliato può compromettere un piatto, mentre un abbinamento azzeccato può esaltare entrambi. Ecco alcuni principi da seguire:

- **Con la selvaggina:** Evita vini liquorosi, preferendo rossi corposi e strutturati.
- **Con il pesce:** Opta per vini bianchi freschi o rosati leggeri, evitando rossi troppo tannici.

- **Con le carni rosse:** Esalta i vini rossi maturi e corposi, che bilanciano la ricchezza della carne.
- **Con i formaggi:** Formaggi freschi si abbinano a bianchi aromatici, mentre quelli stagionati richiedono vini rossi più strutturati.
- **Con i dessert:** Vini dolci come passiti o liquorosi sono perfetti per chiudere il pasto in dolcezza.

ORDINE DI SERVIZIO PER TIPOLOGIA DI VINO E ABBINAMENTI IDEALI

Gli spumanti

Metodo Charmat: Perfetto come aperitivo con finger food o fritti leggeri.

Metodo Classico (Sans année, Millesimée, Grand Cuvée): Ideale per antipasti di pesce o piatti delicati.

I vini bianchi

Giovani e fruttati: Ottimi con insalate e antipasti leggeri.

Aromatici: Da abbinare a piatti speziati o etnici.

Maturi: Perfetti con primi piatti cremosi.

Strutturati e affinati in barrique: Ideali per secondi di pesce al forno o carni bianche.

I vini rosati

Leggeri e chiari: Perfetti per piatti estivi e freschi come insalate di mare.

Strutturati e intensi: Adatti a piatti di carne bianca o salumi.

I vini rossi

Novelli: Perfetti con piatti leggeri e formaggi freschi.

Giovani e leggeri: Ideali per primi piatti a base di sughi semplici.

Di corpo e affinati in legno: Ottimi con arrostiti e carni rosse.

Strutturati e maturi: Perfetti con brasati e piatti importanti.

I vini dolci

Spumanti amabili: Ideali con pasticceria secca.

Vendemmie tardive: Perfette con formaggi erborinati.

Passiti: Da abbinare a dessert importanti.

Liquorosi: Ottimi per cioccolato fondente o dolci speziati.

I vini da meditazione

Muffati come Sauternes: Da gustare con foie gras o dolci cremosi.

Porto e vini fortificati: Perfetti con cioccolato e frutta secca.

Distillati di pregio: Da assaporare lentamente dopo cena.

UN SERVIZIO CURATO È UN GESTO D'AMORE

Rispettare la corretta sequenza di servizio non è solo una questione di tecnica, ma un gesto di attenzione e rispetto verso il vino e i suoi degustatori. Non serve essere esperti sommelier per seguire queste semplici regole: basta lasciarsi guidare dalla curiosità e dall'amore per questo straordinario mondo. Un servizio curato è il primo passo per un'esperienza memorabile, capace di emozionare e raccontare storie, calice dopo calice.

IL VINO È EMOZIONE

Il vino è un viaggio, un'emozione, un modo per connettersi con gli altri e con se stessi. Che tu stia servendo una bottiglia speciale a una cena con amici o formando il tuo staff per offrire un'esperienza unica ai clienti, ricorda: ogni calice è un'opportunità per creare un momento indimenticabile. Lasciati guidare dalla passione, e il vino farà il resto. Alla tua prossima degustazione, che sia un'esperienza da ricordare!

GIUBILEO 2025

ABBAZIA DI CASAMARI

Un viaggio nella spiritualità e nell'eccellenza dell'accoglienza

Il Giubileo 2025 rappresenta un'opportunità unica per la Ciociaria, una terra ricca di storia e tradizioni, pronta ad accogliere i visitatori con la sua autenticità e il suo patrimonio culturale. Tra i luoghi di maggiore richiamo per pellegrini e turisti, l'Abbazia di Casamari si distingue come uno dei più importanti esempi di architettura cistercense in Italia, un luogo in cui il tempo, la spiritualità e l'arte si fondono in un'esperienza di rara intensità.



della REDAZIONE TURISMO

UN PATRIMONIO MILLENARIO DI ARTE E STORIA

Fondata sui resti della città romana di **Cereatae Marianae**, l'abbazia deve il suo nome a Gaio Mario, celebre generale romano. Dopo un periodo di declino, nel XI secolo, i **monaci benedettini** riportarono vita al luogo sacro, ma fu con l'arrivo dei cistercensi, nel 1203, che Casamari raggiunse il suo massimo splendore. La loro architettura essenziale e funzionale, priva di orpelli superflui, si tradusse in un capolavoro del **gotico cistercense**, caratterizzato da purezza formale e rigorosa simmetria.

La **chiesa abbaziale**, con la sua pianta cruciforme e le alte navate illuminate da vetrate istoriate, trasmette un senso di pace e spiritualità assoluta. Il **chiostro**, con le sue eleganti colonne e il silenzio avvolgente, è un invito alla meditazione, mentre la **biblioteca** e i laboratori testimoniano la vivacità culturale e scientifica dei monaci.

UN LUOGO DI SPIRITUALITÀ E TRADIZIONE VIVA

L'Abbazia di Casamari è ancora oggi abitata da una comunità monastica che segue la regola di **San Benedetto: "Ora et Labora"**. Qui si può assistere alle funzioni religiose e lasciarsi trasportare dal **canto gregoriano**, un'eco di voci che risuona tra le mura secolari e avvolge i visitatori in un'atmosfera mistica.

Un altro tesoro dell'abbazia è la **farmacia monastica**, dove i monaci, esperti di erboristeria, preparano ancora oggi rimedi naturali secondo antiche ricette. Tra le specialità più rinomate vi è l'**Amaro di Casamari**, un elisir prodotto con erbe raccolte nei dintorni, simbolo di una tradizione

che affonda le radici nel sapere botanico medievale.

CASAMARI NEL GIUBILEO 2025: UN FARO DI FEDE E CULTURA

Con l'arrivo del **Giubileo 2025**, l'Abbazia di Casamari si prepara ad accogliere **pellegrini e viaggiatori** da tutto il mondo, offrendo loro non solo un luogo di preghiera, ma anche un'opportunità per riscoprire il valore della spiritualità nella quotidianità. Eventi speciali, concerti di musica sacra e visite guidate arricchiranno l'esperienza, rendendo ogni momento vissuto a Casamari un'occasione di crescita interiore e conoscenza.

PERCHÉ VISITARE CASAMARI?

Casamari non è solo un sito storico o un monastero: è un'esperienza da vivere con tutti i sensi. Il **fascino architettonico**, la **suggestione del canto gregoriano**, la **bellezza della natura circostante** e l'**ospitalità dei monaci** rendono questo luogo una meta imperdibile per chi cerca pace, cultura e autenticità.

Cari lettori che ci seguite da lontano, vi invitiamo a scoprire la **Ciociaria**, un territorio ricco di storia, tradizioni e meraviglie nascoste. Lasciatevi conquistare dall'**Abbazia di Casamari**, un luogo capace di toccare il cuore e l'anima. Pianificate il vostro viaggio e venite a vivere un'esperienza unica, fatta di spiritualità, cultura e bellezza senza tempo.

Vi aspettiamo per un viaggio senza tempo nel cuore della spiritualità cistercense.



VEGAN



MIGLIO SPEZIATO, POMODORI SECCHI E MOUSSE DI BROCCOLO E PIANTAGGINE

di STEFANIA PELOSIO

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 2 tazzine di miglio decorticato • 200 gr di broccoli con gambo • 4 pomodori secchi in olio • 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro • 10 foglie di piantaggine fresca • 1 cucchiaino di semi di coriandolo • 1/2 cucchiaino semi di cumino • 2 cucchiaini di sesamo crudo • 1 cucchiaino miso • 4 spolverate pepe • 4 cucchiaini di olio evo

PREPARAZIONE

Cucinare il miglio, con i semi di coriandolo e cumino pestellati e pepe, ad assorbimento. Condire con 2 cucchiaini di olio e miso.

Tostare i semi di sesamo.

Con un coltello grattare il gambo del broccolo per togliere la parte più esterna più dura e fibrosa e tagliarlo in lunghezza a listarelle spesse ca 1 cm, separare le cimette, e con la piantaggine cucinare il tutto in pentola antiaderente con 4 cucchiaini di acqua per ca 3-4 minuti, a fuoco medio e coperchio, fino ad assorbimento dell'acqua. Togliere le cimette e continuare cottura qualche

minuto con ca 10 listarelle a che si asciugano bene, spegnere. Passarle nel sesamo.

Frullare 2/3 delle cimette e le rimanenti listarelle e foglie di piantaggine con ca 5 cucchiaini di acqua e 2 cucchiaini olio evo fino ad ottenere una mousse. Tritare grossolanamente pomodori secchi e unire concentrato di pomodoro.

IMPIATTAMENTO:

Primo strato pomodori secchi, secondo miglio, e a finire mousse di broccolo e piantaggine.

Accompagnare il piatto con 1/3 delle cimette e le listarelle del gambo al sesamo.

CURIOSITÀ NEL PIATTO

MIGLIO, *Panicum miliaceum L.*, cereale privo di glutine, molto versatile in cucina può essere utilizzato, suggerisco sempre la cottura ad assorbimento. Troviamo vitamine A E K e gruppo B, tra i minerali Fe P Ca Mg Zn. E' una ricca fonte di carboidrati ed elevate proteine, viene per questo consigliato in situazioni di stanchezza e stress fisico e intellettuale.

Molto utilizzato per rinforzare denti unghie e capelli, contiene infatti acido salicilico che stimola la formazione della cheratina. Facilmente digeribile, aiuta la diuresi. È alcalinizzante, energizzante.

BROCCOLO, *Brassica oleracea L.* varietà italica, sono i fiori della pianta, le infiorescenze che comunemente sono chiamate cimette, foglie e gambo possono essere mangiati sia crudi che cotti. Ricchi in fibre, vitamine A C E K B1 B2 e minerali Fe Ca P K Se Mg, antiossidanti in grado di inibire o neutralizzare il danno cellulare causato dai radicali liberi.

POMODORI SECCHI, ricchi in licopene*, minerali quali Zn P K Fe Mg vitamina C e provitamina A, che aiuta a tonificare i tessuti e a preservare l'elasticità cutanea.

PIANTAGGINE, *Plantago lanceolata L.*, ricca di mucillagine, emolliente, tra le sue proprietà abbiamo quelle antinfiammatoria (soprattutto

a livello dell'apparato respiratorio), antitussiva ed espettorante. E' cicatrizzante, su piccoli tagli spezzare leggermente le foglie e avvolgere la parte, utile contro punture di insetti. In cucina il suo sapore vira al gusto dei funghi.

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.

PEPE NERO, *Piper nigrum L.*, ha energia calda, antinfiammatorio, diuretico, antisettico, espettorante, grande digestivo grazie alla piperina.

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

SEMI di CUMINO, *Cuminum cyminum L.*, stimola disintossicazione e aiuta contro gonfiore e gas intestinali, antinfiammatorio, carminativo, tonico dell'apparato digerente.

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

Roberta Fanfarillo, Per la Memoria, 2024

NELLA CITTÀ DEI CICLOPI

Il graffio forte e gentile di Roberta Fanfarillo

di Biancamaria Valeri



*Roberta Fanfarillo nel suo Atelier di Alatri, [Civico] 61
una donna allo specchio*

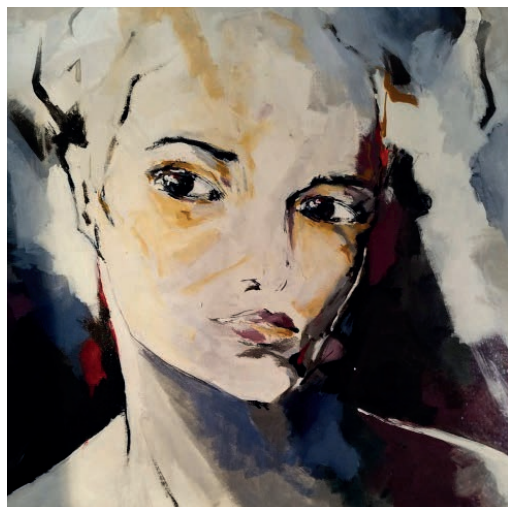
Roberta Fanfarillo ha incontrato l'arte grazie alla conoscenza di un artista locale, Benedetto De Santis. Prima di allora era, come afferma lei stessa, una “sognante spettatrice, lontanissima dall’idea di divenirne artefice”. Da quel momento si è accentuata la sua predisposizione a favorire “la curiosità sospesa”, che caratterizzava la sua più profonda indole. La sua biografia scorre apparentemente lineare. Nata ad Alatri (FR) il 30 ottobre 1967 in una famiglia di artigiani armaioli, costruttori di armi fini, vive e respira l'arte. L'ambiente familiare e lavorativo in cui cresce le consentono di avvicinarsi con estrema naturalezza al sentimento per l'arte, un incontro casuale ma favorito dal periodo di attesa in cui fluttuava il sentimento di Roberta. Le prime conoscenze tecniche le sono fornite da Benedetto De Sanctis, dal quale apprende anche un altro fondamento

artistico: interpretare, piuttosto che rappresentare la realtà. Segue un percorso formativo iniziato nel 1995 e che la porterà negli anni a sottoporsi al parere del pubblico attraverso numerose collettive e personali. La tecnica acquisita consiste nell'uso di colori acrilici. I soggetti vengono descritti a grandi macchie di colore senza ricercare la definizione, lasciando ampio spazio di interpretazione all'autore nonché al fruitore. Roberta descrive così il suo percorso artistico che si interseca con la sua crescita personale e intellettuale: “Mi sono liberata di regole, convenzioni e formalità per raggiungere stati d'animo integri, rappresentanti le mie paure, i miei dubbi ma, anche, i miei piaceri. Si possono individuare, addirittura nella stessa opera, stati d'animo diversi, associati a colori diversi e per ottenere i quali il pennello è stato intriso di pura istintività”.



Roberta Fanfarillo, *Nudi di Donna*

È un'arte pudica e al tempo stesso morbida e sensuale quella di Roberta Fanfarillo. Nel nudo femminile si nota una dolente malinconia, una morbidezza di sguardi anche se appena accennati. Le spalle nude sono accarezzate dalla luce, che ne mette in risalto la purezza verginale, appena sottolineata da una linea scura che le distingue dal fondo.



Roberta Fanfarillo, *Donna*, 2024

La donna ti guarda e ti interroga, muta, ma con sguardo attento e tagliente. Non puoi sfuggire alla sua intensità di emozioni e di attese, di dolore e di calma sognante.

Il cuore di Roberta pulsa al [Civico]61, un piccolo studio in cui realizza le sue creazioni, espone in maniera permanente, accoglie visitatori che intendono essere avvolti dalle emozioni trasmesse attraverso un racconto visivo. Roberta cerca di superare il limite della superficie piatta della tela per creare superfici tridimensionali, sperimenta l'uso di supporti metallici e plastici, si avvicina al design e crea il suo primo elemento d'arredo: una sedia in plexiglass e metallo.



Alatri, [Civico] 61, *sguardo d'interno, dall'alto*

Poi Roberta "scopre" l'alluminio e inizia a plasmarlo, perché? Perché è luminoso, versatile, resistente, elegante; perché come la stessa artista afferma "lo puoi graffiare con le abrasioni o carezzare con la morbidezza degli smalti, trattare con gli aci-

di o colorare con un soffio polveroso di pigmento”.



Roberta Fanfarillo, 2024

L'arte per Roberta è “andare oltre”, oltre la propria finitezza, oltre il vissuto sommerso o coperto dalla polvere della superficialità e, quando viene stimolato, mette in atto un intimo risveglio che interpreta anziché riprodurre fedelmente il mondo reale per fuggire dalla banalità e dall'irreversibilità delle cose.



Roberta Fanfarillo, primavera, 2024

L'arte di Roberta non è disincarnata, non è fuori della storia e del tempo: è attuale e comunica il tempo. Trasmette valori con un linguaggio recondito, ancestrale, misterioso, ma che colpisce l'animo e la mente del fruitore contemporaneo. Bel-

la è la sua sottolineatura per la Giornata della Memoria 2024.



Roberta Fanfarillo, Per la Memoria, 2024

Un Uomo, dal volto appena abbozzato, ti guarda e aspetta risposte da te. “Perché mi hai fatto questo?” sembra dire; ma la bocca è serrata, carnosa, ma serrata senza purtuttavia stringersi in una morsa. Rosso alone contorna la sagoma di questo che non sembra più un uomo, ma è divenuto fantasma, e riprende il colore del sangue che scorre appena visibile dalle labbra, dalla testa e copre il corpo con impercettibili rigagnoli che corrono verso la terra. Un Uomo che non deve essere Uomo, un Uomo a cui hanno tentato di togliere la personalità e l'identità, anche storica, anche valoriale. Ma è fallace questa pretesa. I libri lo sorreggono e sono libri che non sono scelti a caso: sono libri che raccontano l'orrore, la protervia, la prevaricazione dell'Uomo sull'altro Uomo. NON PUOI UCCIDERE LA MEMORIA! Se pure la volessi annullare, saranno le parole affidate ai testimoni a gridare l'orrore, il dolore, perché non avvenga mai più simile oltraggio.



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





COSTINE DI MAIALE CON SALSA AL MIELE E AGRUMI

di STELLA DEL MORRONE E GIOVANNI FEDELI

Il Carnevale è il tempo della gioia e dell'abbondanza, il momento in cui le tavole si riempiono di piatti ricchi e golosi, pronti a celebrare il gusto della tradizione. In molte culture, la carne di maiale è da sempre protagonista di questa festa: simbolo di prosperità e abbondanza, veniva cucinata con lunghe cotture che esaltavano il suo sapore e la sua morbidezza.

Queste costine di maiale sono un'esplosione di sapori che incarna lo spirito festoso del Carnevale

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 1,2 kg di costine di maiale intere • 3 cucchiaini di miele di acacia o millefiori • Succo e scorza di 2 arance non trattate • Succo e scorza di 1 limone non trattato • 1 cucchiaino di senape di Digione • 2 cucchiaini di aceto di mele • 2 spicchi di aglio • 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaino di paprika dolce o affumicata • ½ cucchiaino di pepe nero macinato • Sale q.b. • Peperoncino (facoltativo)

PREPARAZIONE

MARINARE LE COSTINE:

In una ciotola, mescolare il **miele**, il **succo** e la **scorza di arancia** e **limone**, la **senape**, l'**aceto di mele**, la **paprika**, il **pepe nero** e un **pizzico di sale** fino a ottenere una marinata omogenea.

Massaggiare bene le **costine di maiale** con questa salsa, assicurandosi che siano completamente ricoperte.

Coprire con pellicola e lasciare marinare per almeno **2 ore** in frigorifero (meglio se tutta la notte per un sapore più intenso).

COTTURA LENTA IN FORNO:

Preriscaldare il **forno a 160°C**.

Disporre le costine su una teglia foderata con carta

forno e spennellarle con un filo di olio extravergine d'oliva.

Aggiungere gli **spicchi d'aglio** schiacciati nella teglia e coprire con un foglio di **alluminio**.

Cuocere per **2 ore**, girandole ogni tanto e spennellandole con la loro marinata.

CARAMELLARE LE COSTINE;

Alzare la temperatura del forno a 200°C e rimuovere l'alluminio.

Spennellare nuovamente le costine con il fondo di cottura e cuocere per altri 20-25 minuti, finché la superficie diventa **dorata e caramellata**.

Se si desidera una glassatura ancora più intensa, spennellare con un ultimo strato di miele e succo d'arancia negli ultimi 5 minuti di cottura.

TEMPO DI CARNEVALE

di LIVIA GUALTIERI



Il mese di Febbraio ci porta, tradizionalmente, nel periodo più estroso e trasgressivo dell'anno, quello del Carnevale, un vero e proprio momento di transizione. Introduce già le prime aspettative di Primavera con giornate miti che, di quando in quando, spezzano i rigori dell'inverno; segna un momento di passaggio nella natura, con alcune fioriture che anticipano la prossima esplosione; simboleggia anche un ponte tra il periodo più festoso dell'anno - iniziato con il Natale e proseguito con il Carnevale - e quello più austero e di raccoglimento della Quaresima che porterà alla Pasqua. E, proprio in questo contrasto a livello religioso cristiano, risiede anche l'etimologia di questa festa: dal latino "carnem levare" che si riferisce al digiuno e all'astinenza dalla carne che caratterizza il periodo quaresimale.

Cosicché, fino al Martedì Grasso, ultimo giorno di Carnevale, sarà concesso eccedere nel mangiare e nel festeggiare, prima di fare penitenza ed assumere uno stile di vita e di condotta più consoni alla Pasqua. Il Carnevale diventa così il picco dei festeggiamenti nel corso dell'anno, con dolci, cibi succulenti, maschere, sfilate e scherzi. Ed ogni nazione o singola città ha i propri eventi e le proprie sagre, in un viaggio intorno al mondo che permette di conoscere cultura e tradizioni di tutte le latitudini.

Se, in Italia, Venezia, Viareggio, Fano, Ronciglione, Ivrea, Putignano e molti altri sono ormai colonne portanti dei festeggiamenti nostrani, con il loro carico di maschere regionali e ricette tipiche, anche all'estero non mancano le occasioni per un viaggio divertente che permette

di coniugare allegria e conoscenza, arricchendo le nostre esperienze. Il Carnevale più celebre del mondo è certamente quello di Rio de Janeiro. Musica e costumi ricchi di colori, piume e lustrini sono il simbolo più emblematico di questa manifestazione che culmina con la grande sfilata al Sambodromo, la speciale struttura dedicata all'evento, progettata dal grande architetto Oscar Niemeyer. Decine di scuole di samba si sfidano per la vittoria finale illustrando con costumi, carri, sculture e coreografie "l'enredo" scelto, ovvero il tema dell'anno cui ispirarsi per lo spettacolo.

Un altro evento spettacolare è quello di New Orleans. I festeggiamenti e le parate si svolgono nel quartiere francese della città della Louisiana, in un tipico mix creolo che coniuga la cultura locale con quella europea. L'abbigliamento prescritto per il Mardi Gras deve avere i colori viola, verde e oro legati al casato Romanov e alla visita del Granduca Aleksej a New Orleans nel 1872. Da allora perline nei tre colori vengono lanciate sulla folla festante.

Un carnevale celebre in Europa è pure quello di Colonia in cui il giorno clou è il cosiddetto Lunedì delle Rose, quello che precede il martedì grasso, durante il quale si svolgono le sfilate dei carri e sulla folla vengono lanciati dolciumi detti Kamelle.

Quale che sia il luogo in cui si vive o quello prescelto per un viaggio, il Carnevale sarà sempre quel momento dell'anno in cui perdere inibizioni, travestirsi, fingersi qualcun altro e, così facendo, evadere dalla routine quotidiana per un tuffo nell'allegria nel suo stato più puro.





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





Broccoletti e salsiccia con pane cotto all'alloro

Un piatto che profuma di tradizione e sostenibilità

di FAUSTO FERRANTE

Il Carnevale è la festa dell'abbondanza, del gusto e della convivialità, ma oggi i grandi chef guardano anche all'antispreco, valorizzando ingredienti semplici e autentici. Lo chef Fausto Ferrante ci regala questa ricetta dal sapore antico, un piatto che celebra i sapori decisi della tradizione e il recupero del pane raffermo, in perfetto equilibrio tra gusto e sostenibilità. La morbida vellutata di broccoletti avvolge le polpettine di salsiccia, mentre il pane cotto all'alloro aggiunge una nota rustica e profumata. Un'idea perfetta per Martedì Grasso, da gustare con amici e famiglia!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 120 g di pane raffermo • 320 g di pasta di salsiccia al coriandolo, macinata fine • 300 g di broccoletti puliti • 1 bicchiere di vino bianco • 4 foglie di alloro • Olio extravergine d'oliva q.b. • Aglio q.b. • Sale q.b. • 250 ml di acqua

PREPARAZIONE

PREPARARE LE POLPETTINE DI SALSICCIA

Formare delle piccole polpette da **20 g** ciascuna con la pasta di salsiccia. Disporle su una teglia da forno e cuocerle a **180°C per 10-12 minuti**, sfumando con un bicchiere di vino bianco a metà cottura.

PREPARARE LA VELLUTATA DI BROCCOLETTI

Lavare i broccoletti e farli rosolare in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio. Aggiungere il sale e un bicchiere d'acqua, coprire con un coperchio e lasciar cuocere fino a quando risultano teneri. Frullare il tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una vellutata liscia e omogenea.

PREPARARE IL PANE COTTO ALL'ALLORO

In una padella, scaldare l'olio con **3 spicchi d'aglio**

e le foglie di alloro. Quando l'aglio inizia a dorarsi, aggiungere **250 ml di acqua** e lasciar sobbollire per 5 minuti. Unire il pane raffermo spezzettato e cuocere fino a ottenere una consistenza cremosa.

IMPIATTARE

Disporre una quenelle di pane cotto al centro del piatto, adagiarvi sopra **4 polpettine di salsiccia** e completare con la crema di broccoletti. Servire caldo.

Questa ricetta è un omaggio alla cucina di recupero, un perfetto equilibrio tra sapori intensi e tradizione, in linea con l'approccio sostenibile che sempre più chef scelgono di adottare.

Buon Carnevale e buon appetito!

ANTISPRECO ALIMENTARE

la Redazione



Eleganza e sostenibilità: il nuovo stile in cucina

Pensare alla cucina antispreco come a una soluzione di ripiego è un errore. Al contrario, è un atto di creatività e stile. Le grandi tradizioni culinarie sono nate proprio dalla capacità di valorizzare ogni ingrediente: la cucina contadina ha saputo creare piatti iconici dalla semplicità, mentre gli chef di oggi elevano il concetto di riutilizzo a forma d'arte.

Una cucina sostenibile non è sinonimo di privazione, ma di intelligenza e raffinatezza. Sapere che ogni prodotto ha una seconda vita, che nulla viene sprecato e che il cibo è trattato con rispetto è un valore che arricchisce il nostro modo di stare a tavola.

Un gesto d'amore per il pianeta e per noi stessi

Oltre a essere un'abitudine intelligente e conveniente, ridurre gli sprechi alimentari significa contribuire alla sostenibilità globale. Meno rifiuti, meno impatto ambientale, meno consumi inutili. Nel nostro piccolo, possiamo fare la differenza. Ogni mese, con Ciociaria & Cucina, continueremo a esplorare nuove idee per aiutarvi a fare dell'antispreco uno stile di vita, un valore da trasmettere e un piacere da scoprire. Perché una cucina consapevole è il primo passo verso un mondo migliore.

Scopri le ricette antispreco dei nostri chef

Per aiutarvi a trasformare ogni ingrediente in un'opportunità, i nostri chef vi guideranno attraverso ricette semplici e sorprendenti, perfette per abituarsi alla creatività in cucina. Dai modi più innovativi per recuperare il pane raffermo a come dare nuova vita agli ortaggi dimenticati in frigorifero, ogni piatto sarà una dimostrazione di quanto l'antispreco possa essere non solo utile, ma anche incredibilmente gustoso. Seguiteci e lasciatevi ispirare!

GNOCCHI DI POLENTA CON SALSICCIA: IL RECUPERO DIVENTA TRADIZIONE

Un piatto perfetto per riutilizzare la polenta avanzata, trasformandola in un primo gustoso e ricco di carattere. Con salsiccia ciociara e ricotta affumicata, diventa una vera specialità antispreco.



INGREDIENTI

PER GLI GNOCCHI:

- 750 g di polenta fredda avanzata
- 190 g di farina
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 2 uova intere
- 3 tuorli
- 8 g di sale, pepe q.b.

PER IL CONDIMENTO:

- 250 g di salsiccia ciociara
- 80 g di ricotta affumicata
- Rosmarino e erba cipollina q.b.

PREPARAZIONE

1. Preparare gli gnocchi: lavorare la polenta con farina, uova e parmigiano, fino a ottenere un impasto compatto. Formare dei cilindri e tagliarli a tocchetti.
2. Cuocere gli gnocchi: lessarli in acqua salata finché non salgono a galla (circa 2-3 minuti).
3. Preparare il condimento: sbriciolare la salsiccia e rosolarla in padella con rosmarino fino a doratura. Aggiungere un mestolo d'acqua di cottura per creare una crema.
4. Saltare gli gnocchi: scolarli e mescolarli al condimento. Servire con ricotta affumicata grattugiata ed erba cipollina.

**FEBBRAIO E MARZO
MESI DELLA PREVENZIONE**



**TI ASPETTIAMO PER UN
TEST GRATUITO
DELLA VISTA E DELL'UDITO**

FRANGO À BRÁS: DALLA SEMPLICITÀ ALL'ELEGANZA, SENZA SPRECHI

Ci sono viaggi che lasciano un segno indelebile, esperienze che si trasformano in ispirazione e sapori che diventano parte della nostra memoria culinaria. È proprio da un viaggio estivo in Portogallo che il nostro Ricercatore di Eccellenze è tornato con una scoperta sorprendente: il Frango à Brás, una variante raffinata e sostenibile del celebre Bacalhau à Brás.

Un'idea perfetta per valorizzare gli avanzi di arrostiti e bolliti, trasformandoli in un piatto ricco di gusto e carattere. Un piatto che non è solo una ricetta, ma un invito a cucinare con consapevolezza e creatività, riscoprendo il piacere di trasformare ciò che abbiamo in dispensa in un'esperienza gastronomica elegante e sorprendente. Perché la cucina antispreco non è un limite, ma un'arte che rende ogni piatto unico, esaltando tradizione e innovazione con un tocco di raffinatezza.



INGREDIENTI

- 200 g di pollo arrostito o bollito avanzato
- 2 patate grandi (tagliate a fiammifero)
- 1 cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 3 uova (di cui 2 per la base e 1 per decorare)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Olive nere q.b.
- Prezzemolo fresco q.b.
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Tagliare il pollo avanzato a straccetti sottili.
2. Pelare e tagliare le patate a fiammifero, quindi friggerle in olio fino a doratura e scolarle su carta assorbente.
3. Soffriggere l'aglio e la cipolla tritati in una padella con olio extravergine d'oliva.
4. Aggiungere il pollo e lasciarlo insaporire per qualche minuto.
5. Unire le patate fritte e mescolare bene.
6. Sbattere 2 uova con sale e pepe e versarle nel composto, mescolando velocemente per ottenere una consistenza cremosa.
7. Usare un coppapasta per impiattare il composto in una forma compatta.
8. Cuocere un uovo all'occhio di bue e adagiarlo delicatamente sopra la preparazione.
9. Decorare con olive nere, prezzemolo fresco e una macinata di pepe nero.



LE TUE APOLOGIE DEL MAI E I MIEI PER SEMPRE

di MARCO SARGENTINI

"Dopo affannose ricerche si scoprì che si trovava su una spiaggia di Santraginus V, a più di cento anni luce di distanza, una spiaggia dove affermava sentirsi felice già da più di mezz'ora, e dove aveva trovato un sassolino disposto a diventare suo amico".

D. Adams

Si C'era una volta...Così potrebbe iniziare una storia, ma ciò che sto per raccontare favola non è! Non è una favola perché il racconto è dimenticanza, oblio, capacità di scelta. L'utopia della simultaneità, tutti i ricordi, i pensieri e le sensazioni visibili contemporaneamente su una superficie piana, si scontra con lo scorrere lineare del tempo. E così come non ci è dato di vivere simultaneamente in più tempi e spazi, è impossibile evitare di scegliere, descrivendo una voce, un punto di vista, i personaggi da far agire sulla scena. Raccontare la vita, esattamente come viverla, richiede un certo senso del limite, non c'è niente da fare. Il tentativo del racconto è riuscire con maestria a far toccare i confini delle nostre possibilità e, soprattutto, ad allargare la nostra consapevolezza su ciò che ci accade e ci è accaduto intorno, durante la nostra vita, contemporaneamente ma non simultaneamente, perché la simultaneità tende a disporre tutto in orizzontale, annullando la profondità e le differenze, creando l'illusione che la vita sia spiattellata davanti ai nostri occhi e che esista un solo punto di vista: il Nostro. L'esperienza, è la

capacità che abbiamo, o non abbiamo, di rivisitare a tratti il nostro vissuto e provare a rintracciarne il filo, mentre siamo presi in frammenti di esistenza, urgenze, fretta. Fare esperienza con questo strumento, il coltellino svizzero dell'«intanto», nel proprio kit di sopravvivenza, non sarà più facile, ma dovrebbe essere più gratificante, perché allarga il raggio d'azione della propria esistenza, contribuendo a creare il senso della contemporaneità, dell'appartenenza a un contesto più ampio. La Versiliana, una entità che sa di passato ieri, di presente oggi. Ambiti dove si ama percorrere un vecchio pontile, simbolo di cittadine che sono state e che saranno per sempre, con davanti l'infinito del mare e dietro l'immensità delle montagne. Un luogo che abitualmente ti guarda in faccia e ti soppesa, spesso con superficialità, facendoti nel contempo ascoltare tutta la sua storia, fatta di uomini e grandi artisti: da Montale a Henry Moore fino a Ardengo Soffici. Una narrazione di eventi spesso ripercorsa sulle passerelle, dove si bisbigliano aforismi cui il filo conduttore è la bellezza. Qui, dove tutto "pensa" e "desidera"

sapere di bellezza, c'è un entroterra che profuma di persone, dove ritrovare calore e immersione, la Garfagnana. Terra antica, magica e sorprendente: serpenti con la testa di un bambino che piangono vicino a un campanile, folletti dispettosi che sghignazzano invisibili nelle cantine, montagne che nascono da lacrime di dolore, mentre telai d'oro creano stoffe preziose in fondo alle grotte. Nel corso dei secoli, oggi dalla Guida Enogastronomica per Autostoppisti, questi luoghi sono stati attraversati da santi, pellegrini, mercanti, guerrieri e Autostoppisti; tutti hanno lasciato qualcosa della loro cultura. Creando quell'antitesi culturale con la "gente del mare" a poco da qui, così tanto netta quanto reale. Un luogo che sprigiona una energia simile a quella che si sviluppa nel passaggio tra due stati, da solido a liquido, trasformando due mondi differenti.

Uno di questi è la Trattoria La Corteccia www.trattorialacorteccia.it a Massarosa, un piccolo comune in provincia di Lucca. Il locale, arrivato ormai a oltre cinquant'anni di attività, continua a confermarsi punto di riferimento per tutti gli amanti delle ricette tipiche locali, per tutti coloro che amano sedersi a tavola e intraprendere un viaggio alla scoperta di gusti, odori e sapori, che da sempre rendono la cucina della Garfagnana una vera eccellenza. Molteplici sono le portate che rappresentano la zona, ma in una giornata di inverno, dove soffia l'anima delle Apuane e spira la brezza Marina la desiderata è una Zuppa di Farro della Garfagnana. Piatto regionale tipico di questa zona. Una ricetta semplice e rustica a base di farro e fagioli, insaporiti da un soffritto di verdure ed erbe aromatiche, che trova il suo mondo e il suo contemporaneo equilibrio, con un calice di Champagne. Alain Lallement Grand Cru Blanc de Blancs @champagnealainlallement. La Maison, di Verzy, con questa cuvée esprime, tutta l'infinita profondità delle Uve Chardonnay 100% della Montagne de Reims. Bellissimo l'attacco, estremamente equilibrato, che sprigiona subito note tostate di pera matura e limone. Meravigliosamente armonizzato al palato. Un abbinamento che arriva come una chiara continuità tecnica unendo piatto e vino attraverso una tradizione in costante divenire.

Quella mattina l'Autostoppista riuscì a vedere oltre le nuvole, scorse un'esistenza diversa. Il cielo oltre le nuvole era popolato da volti che con grandi sorrisi lo aiutavano. Rivide i personaggi delle sue favole preferite, trovò gli occhi di chi lo credette il più bravo di tutti, il più fortunato, l'uomo dai grandi talenti.

Non siamo soli, se riconosciamo che nella nostra vita, intanto, ci sono anche gli altri. È un modo per tirarli dentro e, anche, per conoscerli, non solo nel passato ma anche nel presente, qui e ora, mentre stiamo vivendo.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Pelare le carote e tagliarle in piccoli cubetti, così come per la cipolla e il sedano. Tagliare a cubetti anche i pomodori e tritare sia il lardo che l'aglio, la salvia e il rosmarino. In una pentola dal fondo largo sciogliere il lardo con l'olio, poi dopo cinque minuti aggiungere il trito di aglio ed erbe aromatiche, poi sedano, carota e cipolla e far rosolare il tutto per 10 minuti. Quando le verdure saranno ben rosolate aggiungere i pomodori e fagioli borlotti lessati, una presa di sale e metà del brodo vegetale. Cuocere il tutto per circa 30 minuti. Trascorsi aggiungere il farro, e portalo a cottura con il resto del brodo vegetale.

Una volta cotto, impiattare la tua Zuppa Garfagnina aggiungendo un filo di olio a crudo e del pepe macinato.



5 CHEF MAPPE DEL GUSTO

di ALFIO MIRONE

VIAGGIARE PER CONOSCERE, CUCINARE PER RACCONTARE



PAOLO SPAZIANI

L'eleganza della tradizione



LUCA VERDECCHIA

La tradizione che evolve

Paolo Spaziani è l'anima dell'Osteria **Al Pepe Rosa** a Frosinone, un luogo dove il tempo si dilata tra sapori autentici e ingredienti selezionati con cura. Ogni giorno sceglie personalmente materie prime locali, creando un menu stagionale che esalta la tradizione ciociara.

Le carni sono il suo punto di forza, cucinate con tecnica e passione, mentre la sua **carbonara**, apprezzata tra le migliori d'Italia, è un'istituzione per gli amanti della cucina romana autentica.

Il ristorante è un inno alla convivialità: niente fretta, solo gusto, con una cantina ricca di etichette che valorizzano il territorio.

Un'esperienza gastronomica che unisce tradizione, qualità e il piacere di stare insieme.

Chef Luca Verdecchia è il cuore pulsante del **Ristorante Rocca di Rivituro** a Guarcino, un luogo dove la cucina territoriale si rinnova senza perdere le sue radici. Ogni piatto racconta la sua passione per il territorio, con ingredienti selezionati e tecniche raffinate che esaltano la tradizione.

La sua cucina è un dialogo tra passato e presente: sapori autentici si fondono con l'innovazione, regalando esperienze uniche. Oltre al ristorante, condivide la sua arte con le nuove generazioni come docente all'Alberghiero di Fuggi, trasmettendo conoscenza e amore per la gastronomia.

Tra storia e gusto, la sua cucina è un viaggio nei sapori più autentici della Ciociaria, dove ogni assaggio è un tributo alla qualità e alla passione.

La cucina è un linguaggio universale, ma in Ciociaria diventa espressione autentica di un territorio ricco di storia, sapori e tradizioni. Questo mese, mettiamo sotto i riflettori cinque protagonisti della scena gastronomica locale: **Paolo Spaziani, Luca Verdecchia, Andrea Ricciardi, Luca Cannizzaro e Vittorio Bastianelli.**

Questi chef, con le loro visioni culinarie, non si limitano a portare in tavola piatti eccellenti, ma creano vere e proprie esperienze sensoriali. Dall'uso sapiente delle materie prime locali alla reinterpretazione dei sapori tradizionali, ognuno di loro rappresenta un tassello della cultura gastronomica ciociara.

Dalle cucine delle loro realtà ristorative emergono storie di passione, ricerca e innovazione: c'è chi affonda le radici nella tradizione, chi sperimenta nuovi abbinamenti e chi trasforma ingredienti semplici in creazioni d'autore. L'obiettivo è comune: valorizzare il patrimonio enogastronomico della Ciociaria, rendendolo contemporaneo e accessibile a tutti.

In questo viaggio attraverso il gusto, esploreremo le loro filosofie culinarie, scopriremo i piatti che li rappresentano e comprenderemo come la loro cucina contribuisca a rendere la Ciociaria una destinazione sempre più apprezzata per il turismo gastronomico.

GLI CHEF E LE ECCELLENZE 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.**



ANDREA RICCIARDI

L'anima della fraschetta gourmet

Chef **Andrea Ricciardi** porta nel cuore di Alatri la tradizione delle fraschette, reinterpretandola con una visione moderna e raffinata. Alla guida de **"La Fraschetta con Cucina A Piazza Regina"**, ha saputo trasformare un'antica usanza popolare in un'esperienza gastronomica unica, mantenendo intatta l'autenticità dei sapori.

Le sue creazioni affondano le radici nella cucina laziale e ciociara, esaltando ingredienti stagionali e di alta qualità. Ogni piatto racconta una storia di convivialità e genuinità, come la coda alla vaccinara rivisitata in chiave ciociara o i primi piatti che celebrano le ricette tradizionali.

L'atmosfera accogliente della sua fraschetta, tra storia e sapore, rende ogni pasto un viaggio nella memoria culinaria del Lazio, un'esperienza autentica e senza tempo.



LUCA CANNIZZARO

Cucina autentica con vista su Faltaverra

Chef **Luca Cannizzaro** è l'anima di **Bottega Coquinaria**, un gioiello gastronomico incastonato nel cuore del borgo medievale di Faltaverra. La sua filosofia si basa su tre pilastri: qualità, territorio e stagionalità, elementi che rendono ogni piatto un omaggio alla cucina ciociara.

Ogni ingrediente è scelto con cura: la pasta fresca trafilata al bronzo è fatta in casa, i formaggi provengono da piccoli produttori locali, mentre la carne è selezionata da allevamenti della zona. La frutta e la verdura, invece, arrivano direttamente da cooperative agricole del territorio. L'atmosfera è unica: un terrazzo panoramico con vista mozzafiato sulla Ciociaria, dove la tradizione incontra l'innovazione in un'esperienza culinaria indimenticabile.



VITTORIO BASTIANELLI

Il custode dei sapori della tradizione

Lo chef **Vittorio Bastianelli** guida la cucina del Ristorante **Le Cannardizie**, un punto di riferimento gastronomico nel cuore di Atina. La sua filosofia si basa su un principio semplice ma potente: offrire ai clienti la stessa qualità e autenticità che sua madre ha sempre voluto per lui.

Tra tradizione e innovazione, lo chef porta avanti una cucina che esalta i prodotti locali con tecniche raffinate. Ogni piatto racconta la storia della Ciociaria, dai classici stracotti fino alle sue interpretazioni più audaci.

L'atmosfera accogliente e la cucina a vista creano un'esperienza immersiva, dove gli ospiti possono assistere alla trasformazione degli ingredienti in piatti che celebrano il territorio. Un viaggio gastronomico tra memoria e creatività.



LA FERMENTAZIONE, CHIAVE DI SOPRAVVIVENZA ODIERNA

di Marie Joveneau

Nell'articolo precedente, abbiamo riflettuto sull'importanza che la fermentazione ha rivestito nel Neolitico, un periodo di straordinaria trasformazione in cui l'adattamento alimentare ha giocato un ruolo cruciale nell'evoluzione dell'uomo. Oggi ci troviamo a vivere una nuova fase di grande difficoltà segnata da sfide globali come i cambiamenti climatici, il degrado ambientale, la crescita demografica e le disuguaglianze sociali. In questo contesto, la fermentazione sta riacquistando un ruolo centrale perché, proprio come nel passato, rappresenta una risposta concreta e incisiva alle sfide che definiscono il nostro tempo, alle quali siamo chiamati a rispondere con responsabilità, ingegno e integrità.

In questo articolo, desidero esplorare come questa pratica antica, oggi arricchita dai progressi della scienza, possa diventare una chiave di resilienza, un'opportunità per trovare soluzioni alimentari nutrienti e sostenibili, un potente strumento di adattamento in grado di affrontare con successo le sfide del futuro. Vedremo di seguito come la fermentazione possa essere promotrice di un'economia circolare e sostenibile e del progresso della qualità della vita a livello globale.



Sostenibilità ambientale

La fermentazione è un processo naturale che ci offre l'opportunità di ridurre l'uso di pratiche inquinanti e dannose per l'ambiente. Pensiamo, ad esempio, come la sua applicazione nella produzione di biocarburanti, coloranti per l'industria tessile o quella alimentare possa abbattere drasticamente l'impatto ecologico di queste grandi industrie. Inoltre, la fermentazione ha la straordinaria capacità di trasformare gli scarti organici in risorse preziose contribuendo alla riduzione dei rifiuti e favorendo una transizione verso un'economia circolare che si allontana dal modello lineare che ha dominato fin troppo il nostro sistema di produzione. Per riorientare le nostre pratiche alimentari e produttive verso modelli più responsabili, la

fermentazione diventa una chiave imprescindibile per garantire la sopravvivenza e il benessere del nostro ambiente e delle generazioni future.

Sovranità alimentare

In un mondo segnato da una crescita demografica senza precedenti, la fermentazione emerge come una risorsa straordinaria per migliorare la sicurezza alimentare. Questo processo offre alimenti nutrienti, salutari e facilmente conservabili senza l'uso di metodi ad alto consumo energetico. Inoltre, la fermentazione può essere praticata a livello domestico senza la necessità di tecnologie avanzate o costose, rendendola una soluzione accessibile a tutti, in particolare nelle aree rurali o nei paesi con risorse limitate. Cibi fermentati come crauti, kimchi, kefir, kombucha



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

e molti altri non solo sono facilmente digeribili e ricchi di probiotici e di nutrienti essenziali alla nostra salute, ma si pongono anche come validi sostituti dei costosi superfood. In virtù di tutti questi benefici, i cibi e le bevande fermentate rappresentano una risorsa fondamentale per la sovranità alimentare, rendendo una dieta sana accessibile a chiunque, al di fuori delle logiche industriali e dei sistemi alimentari guidati dalle multinazionali.

Inclusione sociale

La fermentazione ha il potere di unire le persone rafforzando la coesione sociale e culturale. Infatti, in molte tradizioni locali, la fermentazione non è solo un processo culinario ma anche un'opportunità di incontro e condivisione. In un contesto demografico in continua evoluzione, segnato dall'aumento della popolazione e dalle crescenti disuguaglianze sociali, pratiche come la fermentazione, che uniscono le persone e promuovono la collaborazione, possono svolgere un ruolo cruciale nella costruzione di una società più equa e solidale.

Supporto dell'economia locale

La crescente sensibilità dei consumatori verso scelte più consapevoli sta incentivando le piccole aziende e le start-up a integrare la fermentazione nelle loro filiere produttive. Per molte di queste realtà, la fermentazione

si è trasformata in un'opportunità preziosa per esprimere l'autenticità del territorio, permettendo loro di distinguersi nel mercato. Ad esempio, alcuni produttori locali, che altrimenti faticerebbero a competere con i grandi marchi industriali, trovano in questa tecnica, ancestrale e al contempo rivoluzionaria, un mezzo per valorizzare la propria unicità proponendo dei prodotti di grande qualità che raccontano la storia e le tradizioni del loro territorio grazie ai processi fermentativi. Questo fenomeno non solo stimola l'economia locale, ma rafforza anche il legame tra produttori, consumatori e territorio, dando vita a comunità più consapevoli e resilienti.

In sintesi, in un contesto fragile e critico come quello attuale, la fermentazione supera la sua semplice definizione di tecnica di trasformazione alimentare rivelandosi una risposta innovativa e potente alle sfide globali del nostro tempo. Non solo offre soluzioni concrete per affrontare questioni ambientali e sociali di primaria importanza ma si afferma anche come una risorsa imprescindibile per costruire un futuro più resiliente, equo e sano.

Più che un processo, la fermentazione rappresenta una proposta di cambiamento, un invito a ripensare profondamente il nostro rapporto con la natura e con il tessuto sociale, aprendo la strada verso nuovi modelli di pensiero e di azione.



Arsenico e Alluminio

Due minacce silenziose per la salute umana

Negli ultimi decenni, l'esposizione a metalli tossici come arsenico e alluminio è diventata una questione di crescente rilevanza per la salute pubblica. Questi elementi, presenti in molti aspetti della vita quotidiana, possono accumularsi nel nostro organismo con conseguenze potenzialmente gravi, rendendo fondamentale la consapevolezza e la prevenzione.

di Antonio Colasanti



ARSENICO: UN NEMICO INVISIBILE NELLE NOSTRE VITE

L'arsenico è uno degli elementi metallici più tossici conosciuti, e l'esposizione può avvenire attraverso alimenti, acqua e aria. Nel corso del XX secolo, l'arseniato di piombo è stato uno dei principali insetticidi utilizzati in agricoltura, causando gravi danni neurologici agli operatori prima che ne fosse riconosciuta la

pericolosità oncologica.

Le piante assorbono facilmente l'arsenico dal terreno, aumentando il rischio di contaminazione alimentare. Per questo motivo, è importante monitorare attentamente la qualità degli alimenti per evitare assunzioni eccessive di questo metallo tossico.

SINTOMI E CONSEGUENZE DELL'ESPOSIZIONE ALL'ARSENICO

L'assunzione prolungata di arsenico può causare numerosi disturbi, tra cui:

- Infiammazione dei nervi
- Anemia
- Tumori di varia natura

ALLUMINIO: IL METALLO TOSSICO PIÙ DIFFUSO

Prevenire l'esposizione e garantire controlli rigorosi sulla qualità dell'acqua potabile e degli alimenti rappresenta una strategia essenziale per proteggere la salute pubblica.

ALLUMINIO: IL METALLO TOSSICO PIÙ DIFFUSO

L'alluminio, uno dei metalli più presenti nell'ambiente, tende ad accumularsi facilmente nell'organismo umano. Si trova in una vasta gamma di prodotti di uso quotidiano, tra cui:

- Farmaci antiacido
- Fogli di alluminio per alimenti
- Pentole, tegami e utensili da cucina
- Lattine per bevande e cibi in scatola
- Deodoranti spray e dentifrici
- Materiali isolanti e industriali

ACCUMULO E RISCHI PER LA SALUTE

L'alluminio, una volta assorbito, tende a depositarsi in arterie, polmoni, fegato, tiroide e cervello, e il suo accumulo può contribuire a:

- Neurotossicità, aumentando il rischio di patologie neurologiche come il morbo di Parkinson.
- Declino cognitivo, con un possibile ruolo nella patogenesi della malattia di Alzheimer,

a causa della sua tossicità a livello cerebrale.

LA CLORELLA: UN AIUTO NATURALE PER DEPURARE L'ORGANISMO

Fortunatamente, la natura ci offre soluzioni per contrastare l'accumulo di metalli tossici nel nostro corpo. Tra queste, la clorella, un'alga marina dalle straordinarie proprietà depurative, è in grado di assorbire e rimuovere metalli pesanti come arsenico e alluminio dall'intestino, favorendone l'eliminazione.

MODALITÀ DI ASSUNZIONE DELLA CLORELLA

Per un'efficace disintossicazione si consiglia un ciclo periodico di:

- 2 capsule al mattino e 2 alla sera per un mese, sotto consiglio del medico o del farmacista.

L'arsenico e l'alluminio rappresentano due pericoli silenziosi per la nostra salute, ma con le giuste precauzioni, come una corretta alimentazione e il supporto di rimedi naturali come la clorella, possiamo ridurre il rischio di accumulo e proteggere il nostro benessere. Essere consapevoli della loro presenza e delle strategie per contrastarli è il primo passo per vivere in modo più sano e sicuro.



CARMELA LA ROCCA

IN PUNTA DI STRADA

*Un viaggio a piccoli passi,
dove ogni parola è una scoperta e
ogni attesa un'emozione*

ALFIO MIRONE EDITORE

Prefazione

Ci sono storie che non si limitano a essere lette, ma chiedono di essere vissute. Con “In punta di strada”, Carmela La Rocca ci regala un’esperienza narrativa unica: un romanzo a puntate che si svela lentamente, come un viaggio fatto di piccoli passi. Ho conosciuto Carmela nel suo luogo di lavoro, un ambiente che sembrava già raccontare qualcosa di lei. In pochi incontri, senza conoscerci, è riuscita a trasmettermi un’empatia e una sensibilità rare. Era come se le sue parole, anche quelle non dette, avessero il potere di creare un legame immediato. È stato proprio questo che mi ha spinto a chiedergli se le piacesse scrivere. E il caso, o forse il destino, ha voluto che lei stesse già lavorando a un suo romanzo.

Capitolo dopo capitolo, Carmela ci invita a rallentare, a fermarci per assaporare le emozioni che prendono forma. “In punta di strada” è un mini romanzo a puntate, che ogni 15 giorni ci regalerà una nuova emozione, da gustare con calma, nell’attesa dolce di ciò che verrà. Forse è il primo esempio di narrativa costruito così, dove ogni episodio diventa l’occasione per rileggere e apprezzare la sensibilità delle parole dell’autrice, e proprio per questo si distingue come una piccola rivoluzione.

Seguiremo Annabelle, una donna capace di trasformare la sua fragilità in forza, affrontando scelte e incontri che cambieranno il suo cammino. Ogni capitolo non è solo una parte della sua storia, ma un frammento della nostra, uno specchio che riflette i nostri desideri, i nostri dubbi, le nostre speranze. Perché chi non ha mai desiderato scappare per ricominciare? O trovato conforto in un gesto semplice ma inaspettato?

Con una sensibilità rara, Carmela riesce a creare un dialogo intimo tra le sue parole e il lettore, trasformando ogni capitolo in un momento di riflessione. Questo non è un romanzo da divorare in una notte, ma un cammino da vivere, un invito a riscoprire il valore della lentezza e dell'attesa, in un mondo che ci spinge sempre verso l'immediatezza.

“In punta di strada” è più di una storia: è un'esperienza emozionante, profonda e universale, che ci accompagna con delicatezza lungo il cammino di Annabelle, ma anche nel nostro.

Grazie a Carmela La Rocca, che con la sua straordinaria sensibilità ha saputo trasformare una storia in un cammino da condividere, e grazie a voi, lettori, che sceglierete di seguirci in questa avventura. “In punta di strada” non è solo un romanzo: è una promessa, la promessa che ogni passo, anche il più piccolo, può portarci verso qualcosa di straordinario.

Ogni passo, anche il più piccolo, ha il potere di cambiarci.

Alfio Mirone

Introduzione

Dopo tanto tempo le raccontò di come avesse vissuto il suo passato: si sentiva costantemente un vaso che si rompeva e rimetteva a posto. La notte, con una rapidità violenta, veniva trascinata, inghiottita in una cupa bolla, dando vita a un loop quasi infinito: iniziava uno scontro amaro tra i pianti e i sorrisi. Puntualmente, le lacrime si abbattevano sui sorrisi, senza lasciargli scampo, fino a farli svanire, come non fossero mai nati, mai esistiti. E cadeva a pezzi, pezzi piccolissimi, senza le forze necessarie per poterli raccogliere. Si arrendeva, quasi dolcemente, alla sua punizione.

Ma poi, come uno schiaffo, arrivava la mattina. La bolla scoppiava e lei doveva trovarle, le forze, per rimettere tutto insieme. Prese del tempo per se stessa, guardando, quasi con vergogna, il suolo per minuti che sembravano interminabili. E poi eccola lì: la prima confessione della sua anima, dell'anima di Annabelle. La vera sofferenza di lei era l'arrivo del sole, che, sorgendo, imprigionava la luna. E in un secondo Annabelle veniva ributtata nel circolo vizioso da cui non riusciva più a scappare

I capitolo

Quella sera le diede se stessa. Le narrò tutto, dall'inizio, dove tutto ebbe inizio. E lo fece cuore a cuore.

La sveglia risuonò fortemente per tutta la stanza, e il suono robotico che quel piccolo oggetto emise, così disperatamente, strappò violentemente Annabelle dal suo sonno. Quelle scarse ore di pura pace, che aveva accolto a braccia aperte solo poco tempo prima, l'abbandonarono crudelmente, lasciandola con una sensazione di smarrimento e vuoto indescrivibili.

Ella, infatti, non diede più peso all'incessante squillo e cominciò, invece, a giocherellare nervosamente con le mani. Il suo respiro si fece irregolare, il petto si alzava e si abbassava. Sapeva benissimo cosa stava succedendo.

E, come fosse un richiamo a voce alta, ecco che la vecchia porta in legno, in piedi ancora per miracolo, si aprì, sbattendo contro il muro bianco e riducendolo ancora più a pezzi di quanto non fosse già. Annabelle tremò ed una figura alta fece il suo ingresso, irrompendo nella stanza.

Lei chiuse gli occhi di scatto, cercò di calmare il suo respiro, facendo finta di essere ancora nella sua bolla sicura. Ma non appena quella voce, decisa e severa, si disperse nella stanza, Annabelle proprio non riuscì a ignorarla, e la consapevolezza prese possesso del suo cuore: non era nella sua bolla. Non era notte. Non era più al sicuro.

«Abbiamo deciso di dormire ancora per molto? O vogliamo alzarci per andare a scuola? Quella stupidissima sveglia sta suonando già da troppo tempo e tu sei ancora sotto le coperte? Ti do cinque minuti, signorina».

Lei sospirò silenziosamente, attenta a non farsi sentire. Con uno scatto felino e un pizzico di coraggio sconosciuto

riaprì gli occhi, mettendosi a sedere. Si voltò lentamente, poi, verso la provenienza della persona che aveva pronunciato quelle parole crude.

«Scusami, papà. Mi preparo subito» .

Rispose lei, cercando di rimanere il più calma possibile.

L'uomo fece un cenno col capo, rinchiudendosi la porta alle spalle, più gentilmente di come l'avesse aperta. Annabelle, come avesse trattenuto per ore il fiato sott'acqua, rilasciò un sospiro pesante, annaspando disperatamente in cerca di ossigeno.

Spense la sveglia e rimase qualche minuto bloccata in quella posizione, continuando a fissare il muro. Non appena si sentì pronta ad abbandonare il calore delle lenzuola, si alzò e si diresse verso l'armadio.

Perse una decina di minuti a rovistare in cerca di qualcosa di decente da dover indossare e, non appena li trovò, si affrettò a prepararsi. Indossò una tuta semplice, nera, e le sue vecchie, vecchissime scarpe bianche, ormai non più così bianche. Si mise lo zaino e si diresse al bagno.

Una volta dentro, si posizionò davanti allo specchio e si legò i capelli corvini in una coda alta, facendo l'errore, poi, di guardare troppo la sua immagine riflessa.

Annabelle odiava se stessa, ciò che era, com'era. E nessuno dimenticava di ricordarglielo ogni giorno.

Soprattutto le persone che avrebbe visto da lì a poco.

Una lacrima sfuggì al suo controllo, scese lungo la guancia e le rigò pesantemente il viso. Un misto di frustrazione e dolore si fece spazio in lei, e una violentissima, velenosa morsa le circondò lo stomaco. Più forte dei giorni precedenti. Più imponente.

Cercò di ignorarla e, sospirando pesantemente, si ricompose. Indossò la sua maschera fatta di falsità e speranza e si diresse in cucina.

Lì, ad attenderla, c'era sua madre: una donna distrutta, fisicamente e mentalmente, avvolta ogni giorno da una vecchia coperta blu. Ella le sorrise e le porse il piatto con la sua colazione.

Annabelle ricambiò il sorriso, addentò una fetta di pane, bevve un sorso d'acqua e si diresse fuori, al balcone, per prendere il malconcio giubbino verde che era lì a prendere aria fresca.

Si accorse che suo padre era lì, di spalle, a fumare una sigaretta. Sempre con il suo aspetto cupo e fermo, con lo sguardo nel vuoto.

Annabelle deglutì, prese il giubbino e toccò la spalla del padre per salutarlo. Era tutto così automatico. Robotico.

«Papà, i-io ho finito. Vado a scuola».

Egli stette in silenzio per secondi che sembravano interminabili.

Poi un colpo di tosse la fece sobbalzare, ed eccole lì: le parole più fredde che potesse ricevere da qualcuno di così vicino.

«Ok. Muoviti, è tardi».

La ragazza annuì debolmente e si diresse lentamente verso quella grande, malandata struttura arancione.

Passo dopo passo, ad Annabelle mancava il respiro. Sudava. Tremava.

Non voleva proprio entrarci, lì.

Senza rendersene conto, si ritrovò al cancello.

Ma non fece neanche in tempo ad attraversarlo, che qualcuno... o meglio, qualcosa... le cadde violentemente addosso.

“

Carmela La Rocca, nata a Terracina 28 anni fa, è una scrittrice capace di dare voce alle emozioni con delicatezza e profondità. La scrittura l'ha sempre accompagnata come un filo invisibile, intrecciandosi con la sua sensibilità e il suo sguardo attento sulla vita.

"In punta di strada" è il suo primo romanzo, un viaggio che si svela poco alla volta, proprio come i sentimenti più autentici. Con una penna che sa cogliere la bellezza nascosta nei dettagli, ci conduce in una storia che parla di incontri, scelte e rinascita. Dividendosi tra lavoro e famiglia, continua a esplorare il potere delle parole per raccontare frammenti di vita in cui ciascuno può ritrovarsi.





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 TERENCE - Via Forese, 13
Tel. 0775 594286

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

L'AVVENTURA - Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051
PETRUCCA E VELA - Contrada Coce
Tel. 0775 501032

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

LE COLLINE DI RAFFAELE - Via Case
Cocco
Tel. 333 3180210

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

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

FROSINONE

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

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

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

ROMA

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

D'O
DI ORIGINE



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

il PAPPAMONDO