

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

Per la festa del papà
lettera di un padre

Tra storia e gusto:
il viaggio nella fattoria di
Nonna Pitta ad Amaseno

Zeppole di San Giuseppe:
la ricetta della
Pasticceria Aurora

La cucina di pesce in
Ciociaria: cinque chef
protagonisti del mare

DF[®]
GOCCE



Per la Festa del Papà,
regala **GocciAmara**:
l'essenza dell'intensità



www.dfgocce.com

Cari lettori,

Marzo è il mese in cui la vita si risveglia. La luce si allunga, l'aria si addolcisce, e con la natura che sboccia, anche il cuore sembra prepararsi ad accogliere nuovi inizi. Tra le date che lo rendono speciale, il 19 marzo occupa un posto d'onore: la Festa del Papà.

Essere padre è un viaggio straordinario, fatto di gesti silenziosi e di amore incondizionato. Un amore che non si esprime solo nelle parole, ma nella capacità di esserci sempre, senza clamore. È nelle mani che sorreggono, negli sguardi che rassicurano, nei sacrifici fatti senza chiedere nulla in cambio. Un padre è un porto sicuro, una presenza che non vacilla, un rifugio dove ogni figlio sa di poter tornare.

Ma dietro ogni padre c'è un uomo, con la sua storia, i suoi sogni, le sue scelte. Un uomo che ha amato, che ha costruito, che ha percorso un cammino, talvolta accanto a una compagna, altre volte affrontando la vita da solo. E quando le strade si dividono, il modo in cui sceglie di rispettare chi ha condiviso con lui un pezzo di viaggio diventa il più grande insegnamento per i suoi figli. Perché l'amore cambia forma, ma il rispetto resta, ed è da lì che nascono gli uomini e le donne di domani.

Un padre insegna più con il suo esempio che con mille parole. Il modo in cui guarda il mondo diventa lo sguardo dei suoi figli. Il rispetto che dimostra, la gentilezza con cui affronta la vita, la forza con cui affronta le difficoltà, lasciano un'impronta profonda nei cuori di chi cresce al suo fianco. I figli imparano dall'amore che vedono, dalla dignità che respirano, dalla libertà che ricevono.

In un tempo in cui troppe volte si confonde l'amore con il possesso, l'esempio di un padre giusto, capace di accogliere senza prevaricare, diventa un faro. Un padre che sa rispettare, che sa comprendere, che sa esserci anche nella distanza, regala al mondo il dono più prezioso: figli che cresceranno liberi di amare senza paura, senza violenza, senza bisogno di sopraffare.

Che questo 19 marzo non sia solo una data sul calendario, ma un'occasione per guardare oltre il ruolo e vedere l'uomo, con la sua forza silenziosa, il suo amore profondo, il suo esempio che segna la vita di chi gli cammina accanto. Perché la vera eredità di un padre non sta nei beni che lascia, ma nei valori che trasmette. E tra questi, forse il più grande, è il rispetto.

un padre



Un riconoscimento che racconta il futuro

L'AMARETTO DI GUARCINO OTTIENE IL MARCHIO IGP

di ALFIO MIRONE

Da ricercatore di eccellenze, ho avuto il privilegio di partecipare direttamente alla presentazione ufficiale presso il Comune di Guarcino, dove è stato formalizzato con estrema attenzione il disciplinare per la produzione del vero Amaretto di Guarcino. Questo regolamento rappresenta una svolta fondamentale: stabilisce infatti con precisione assoluta i criteri rigorosi che ogni azienda deve rispettare per produrre il dolce autentico, nonché la condizione imprescindibile di far parte dell'Associazione dell'Amaretto di Guarcino per poter apporre sul proprio packaging il logo IGP. L'Amaretto di Guarcino è un biscotto dalla storia antica e affascinante, profondamente radicato nella cultura gastronomica della Ciociaria. Le sue origini risalgono a secoli fa, quando veniva preparato dalle monache nei conventi locali e rappresentava un dono prezioso da offrire nelle occasioni speciali. Caratterizzato da una consistenza morbida e da un intenso profumo di mandorle dolci e amare, zucchero e albume d'uovo, questo biscotto ha attraversato generazioni, mantenendo inalterata la sua ricetta originale e autentica.

Questo risultato, ottenuto grazie all'impegno collettivo dei produttori locali, dell'ARSIAL (Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio), MASAF, del Comune di Guarcino e dell'associazione stessa, ha visto anche il prezioso contributo tecnico della Dott.ssa Eleonora Quattrococchi, il cui supporto è stato determinante per il raggiungimento

dell'obiettivo. La sua esperienza e professionalità hanno giocato un ruolo chiave nell'elaborazione e nella formalizzazione del disciplinare, assicurando che ogni aspetto fosse curato nei minimi dettagli per ottenere il riconoscimento ufficiale.

Il disciplinare definisce chiaramente ingredienti, metodo di produzione e caratteristiche organolettiche del prodotto, garantendone l'autenticità e la qualità. Solo chi rispetterà scrupolosamente le regole del disciplinare, facendo parte attivamente dell'Associazione, potrà fregiarsi del marchio Indicazione Geografica Protetta (IGP), sinonimo di garanzia e tutela della tradizione locale.

È importante ricordare che il riconoscimento ufficiale definitivo a livello europeo sarà sancito al termine del percorso burocratico previsto dalle istituzioni comunitarie. Tuttavia, con l'approvazione del disciplinare, la strada è chiaramente tracciata, segnando un significativo passo avanti nella tutela e valorizzazione di questa eccellenza dolciaria.

Questo evento costituisce un'autentica svolta non solo per il prodotto, ma anche per il territorio della Ciociaria, proiettandolo su un palcoscenico di visibilità internazionale e rafforzando la nostra identità culturale e gastronomica.

Personalmente, come ricercatore e testimone di questo percorso, non posso che sentirmi profondamente orgoglioso ed emozionato. L'Amaretto di Guarcino ha davanti a sé un futuro luminoso, meritatamente costruito sulla passione, sull'autenticità e sulla qualità assoluta.



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto®
di Guarcino



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





L'Amaretto di Guarcino di Erzinio

vivi la vita più dolce possibile

Erzinio
Salumificio Ciocciaro

Contrada Castagnola, 14 - 03016 Guarcino (FR)
Tel: 0775.46286 - Cell: 392.1536260 - Email: info@erzinio.it

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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence



L'avventura
PRODUTTORI DI FELICITÀ





Cibo di Stagione: benvenuto Marzo	10
Diario di Cucina di <i>Cristina Todaro</i>	15
Il mondo delle erbe	17
Diario di Cucina di <i>Fausto Ferrante</i>	21
Giubileo 2025	22
Diario di Cucina di <i>Barbara Pinchi</i>	27
Scuola di sapori	29
Diario di Cucina della <i>Pasticceria Aurora</i>	31
Gusto Ciociaro della <i>Redazione del gusto</i>	35
Diario di Cucina di <i>Naomi Spaziani</i>	37
Antispreco Alimentare	39
Horeca di <i>Daniele Attini</i>	43
I 5 Chef Mappe del gusto di <i>Alfio Mirone</i>	44
50 sfumature di ciccìa: di <i>Stella del Morrone e Giovanni Fedeli</i>	51
In salute del <i>Dott Antonio Colasanti</i>	52
Come alimentarsi di <i>Alessia Feola</i>	53
Favole di gusto di <i>Linda Contreras</i>	55
Inquinamento ambientale della <i>Redazione</i>	56
Plastic Free della <i>Redazione ecologica</i>	58
Anima verde di <i>Stefania Pelosio</i>	60
Viaggi diversi di <i>Livia Gualtieri</i>	62
Guida enogastronomica per autostoppisti di <i>Marco Sargentini</i>	64
Ferment'ation di <i>Marie Joveneau</i>	66
Ciociaria in arte di <i>Biancamaria Valeri</i>	70
In punta di strada di <i>Carmela La Rocca</i>	74
Il Percorso del Gusto	80

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:

Alfio Mirone

Editorialisti:

Fausto Russo - Biancamaria Valeri - Livia

Gualtieri - Sara Sepahi - Alessia Mirone - Marie

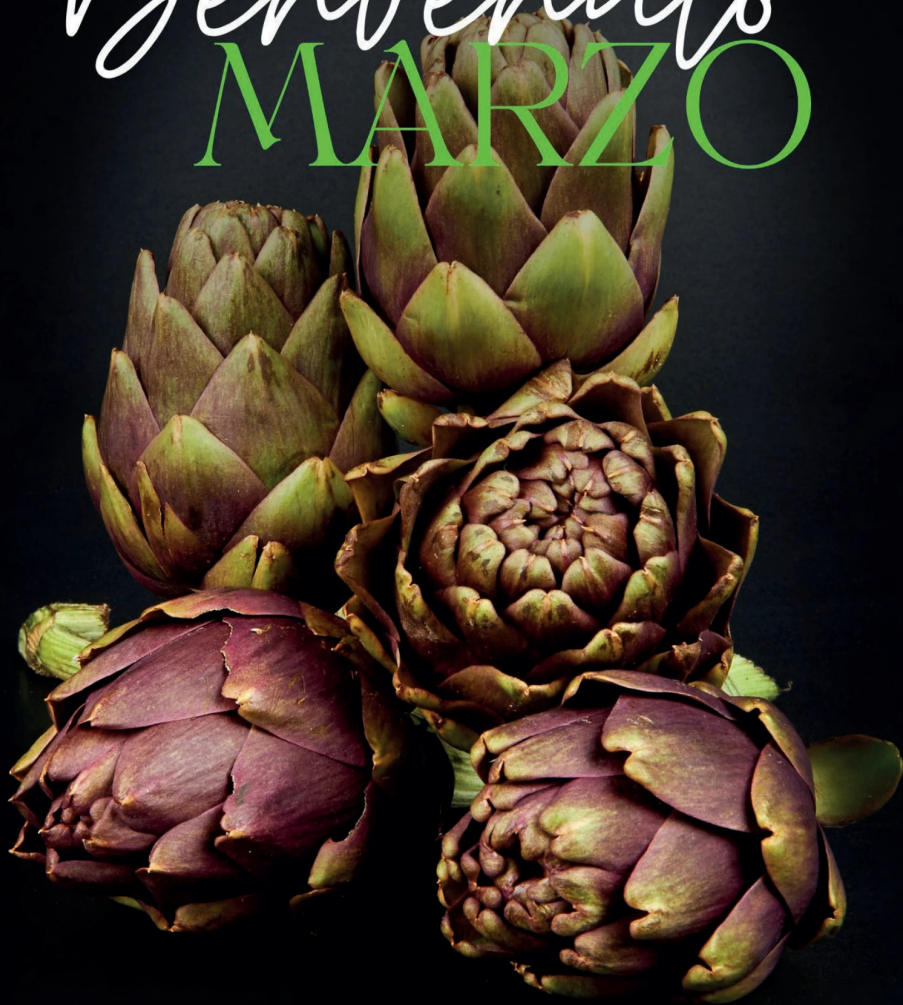
Joveneau - Antonio Colasanti

Marco Sargentini - Alessia Feola

Entra nel mondo di
Ciociaria&Cucina e scopri
come far crescere la tua attività
tel. 377.480.85.60
info@ciociariaecucina.it



Benvenuto
MARZO



MARZO: IL RISVEGLIO DEI SAPORI DI PRIMAVERA

Con l'arrivo di marzo, la natura si risveglia e con essa anche la nostra tavola si arricchisce di nuovi colori e sapori. L'inverno lascia spazio alla primavera, portando con sé ingredienti freschi e leggeri, perfetti per depurare il corpo e fare il pieno di energie. I primi ortaggi primaverili iniziano a comparire nei mercati, offrendo la possibilità di creare piatti gustosi e ricchi di nutrienti. Marzo è il mese della transizione: la terra, ancora influenzata dai rigori invernali, inizia a donare prodotti dal gusto delicato ma intenso. È il momento ideale per adottare un'alimentazione che favorisca il benessere e la vitalità, sfruttando le proprietà depurative e rinvigorenti dei cibi di stagione. Mangiare secondo il ritmo naturale della natura significa fare scelte più sostenibili e valorizzare il lavoro degli agricoltori locali.

I prodotti di marzo sono caratterizzati da una grande varietà: frutta ricca di vitamine, verdure dalle proprietà benefiche e pesce fresco dalle carni leggere e saporite. Questo mese è perfetto per abbracciare la cucina primaverile, che punta su ingredienti semplici e genuini, capaci di esaltare i sapori autentici senza bisogno di elaborazioni eccessive.

Scopriamo insieme quali sono i prodotti protagonisti di marzo e come integrarli nelle nostre ricette per accogliere al meglio la primavera. Un'analisi dettagliata ci guiderà alla scoperta dei migliori alimenti di stagione e dei loro straordinari benefici per la salute.

Frutta: Succosa, energizzante e profumata

Avocado: Ricco di beta-carotene e potassio, ottimo per idratare e nutrire l'organismo

Arance: Elevato contenuto di vitamina C, utili per prevenire raffreddori e influenze.

Cedri: Ottimi per insaporire piatti e ricchi di vitamina C.

Kiwi: Favorisce la digestione e rinforza le difese immunitarie.

Limoni: Ottimi per depurare l'organismo e favorire la digestione.

Mandarini: Ricchi di flavonoidi e vitamina C, ideali per la pelle e il sistema immunitario.

Pompelmo: Ricco di vitamina C e flavonoidi, stimola il metabolismo e rafforza le difese.

Pere: Hanno una polpa dolce e granulosa, ottime per il sistema digestivo.

Frutta secca: Noci, mandorle e nocciole sono ricche di grassi buoni e antiossidanti.



Ortaggi: Freschi, croccanti e rigeneranti

Asparagi: Ricchi di fibre e minerali, favoriscono la diuresi e la digestione.

Barbabietole: Dolci e nutrienti, ideali per creme e risotti.

Broccoli: Fonte di vitamine e minerali, ottimi per il benessere generale

Carciofi: Potenti antiossidanti, ottimi per il fegato e la digestione.

Cicoria: Depurativa e utile per il benessere dell'intestino.

Fagiolini: Ricchi di fibre e vitamina A, ideali per la digestione.

Fave: Fonte di proteine vegetali e fibre, ottime con pecorino o nelle insalate.

Piselli: Favoriscono la circolazione e riducono il colesterolo.

Ravanelli: Croccanti e rinfrescanti, perfetti per insalate.

Taccole: Ricche di fibre, ottime per piatti leggeri e nutrienti.

Zucca: Ultime settimane di disponibilità, ottima per creme e risotti.



Pesce: Delicato, nutriente e prelibato

Orata: Carne delicata e saporita, ideale al forno o alla griglia.

Ricciola: Pesce azzurro dal gusto deciso, perfetto crudo o al vapore.

Sgombro: Ricco di omega-3, utile per la salute cardiovascolare.

Seppia: Ottima ripiena, alla griglia e nei sughi di mare.

San Pietro: Carne pregiata, perfetta per zuppe o al forno.

Sogliola: Leggero e digeribile, ideale per piatti delicati.

Tonno: Fonte di proteine e ferro, ottimo crudo o alla griglia.

Triglia: Carne saporita e ricca di omega-3, utile per il benessere cardiovascolare.

Vongola verace: Ricca di sali minerali, ideale per primi piatti di mare.



Con questa selezione completa di frutta, ortaggi e pesce di marzo, possiamo goderci tutto il meglio che la primavera ha da offrire, scegliendo ingredienti sani e nutrienti per le nostre ricette quotidiane.



Happy
Yo!

Lo yogurt sano!

*Ci prendiamo gusto a fare il nostro yogurt sano,
buono e naturale*

Via Superga 10, Frosinone - Parco Matusa
375 6806449



Il Calamaro mbuttunato

di CRISTINA TODARO

Il sapore invernale che saluta la primavera

Con l'arrivo della primavera alle porte, gli ortaggi invernali lasciano spazio ai nuovi frutti della terra. Ma prima di salutare questa stagione, c'è ancora il tempo per gustare piatti che raccontano il connubio tra mare e terra, come il Calamaro Mbuttunato. Un piatto della tradizione che racchiude nel suo ripieno tutto il calore dell'inverno: la dolcezza delle patate, il carattere deciso delle cime di rapa e il tocco aromatico dei pomodorini confit.

Un piatto perfetto per chi ama il gusto autentico della cucina mediterranea, in un equilibrio tra sapori delicati e intensi.

PREPARAZIONE

1. Preparare le patate: cuocerle con la buccia in acqua fredda, poi schiacciarle e condirle con sale, pepe e olio extravergine di oliva. Tenerne da parte una porzione per l'impattamento.
2. Pomodorini confit: tagliare a metà i pomodorini, disporli su carta forno e condirli con olio, sale, pepe, zucchero e origano. Cuocere a 160°C per 20-25 minuti.
3. Cime di rapa: lessarle in poca acqua salata, poi strizzarle e ripassarle in padella con aglio e olio. Unirne una parte alle patate condite, tagliando le foglie più lunghe.
4. Calamari ripieni: pulire i calamari, farcirli con il composto di patate e cime di rapa e chiudere con due stuzzicadenti.
5. Cottura: scottare i calamari in padella con olio extravergine a fiamma alta, dorando anche i ciuffi.
6. Impiattamento: tagliare il calamaro ripieno in tre

parti e servirlo con quenelle di crema di patate, pomodorini confit e cime di rapa ripassate.

Un piatto che racchiude il meglio degli ultimi giorni d'inverno, in attesa dei colori e dei sapori della primavera. Buon appetito!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER IL CALAMARO RIPIENO

- 4 calamari di media grandezza
- 5 patate
- ½ kg di cime di rapa (broccoletti)
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extravergine di oliva. Sale e pepe

PER I POMODORINI CONFIT

- 8 pomodorini
- Olio extravergine di oliva
- Sale, zucchero e pepe, Origano



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918

*Nelle donne tutto
è cuore,
perfino la testa.*

(Jean Paul)



Buona festa delle Donne

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



www.sarandrea.it



Un brindisi speciale per la Festa della Donna

della Redazione

L'8 marzo è un giorno speciale, un momento per celebrare la forza, la bellezza e la determinazione delle donne. E cosa c'è di meglio di un brindisi dolce e raffinato per onorare questa giornata? Il Fragolino del Liquorificio Sarandrea, con il suo aroma avvolgente e il gusto delicato, è il protagonista perfetto per un momento di condivisione e festa. Il Fragolino, realizzato con una ricetta artigianale, è un liquore che incanta per il suo equilibrio tra dolcezza e vivacità. Il suo colore rosso brillante richiama la passione e l'energia femminile, mentre il sapore vellutato si sposa perfettamente con dessert e momenti di convivialità. Versatile e armonioso, può essere gustato in purezza, con ghiaccio o utilizzato per creare cocktail e dolci irresistibili.

Dolce al cucchiaino al fragolino

Questa crema morbida e avvolgente, con il profumo intenso del Fragolino, è l'ideale per chi vuole celebrare la Festa della Donna con eleganza e gusto. Si può servire come dessert a fine pasto o accompagnare con biscotti croccanti per un momento ancora più goloso.

INGREDIENTI

• 250 ml di latte intero • 250 ml di panna fresca senza carragenina • 80 g di zucchero • 3 tuorli d'uovo • 20 g di amido di mais • 50 ml di Fragolino del Liquorificio Sarandrea • Scorza di limone non trattato • Cioccolato fondente grattugiato per decorare

PREPARAZIONE

PREPARARE LA BASE DELLA CREMA

In un pentolino, scaldate il latte e la panna con la scorza di limone, senza farli bollire. Spegnete il fuoco e lasciate in infusione per 5 minuti.

PREPARARE IL COMPOSTO DI UOVA

In una ciotola, sbattete i tuorli con lo zucchero, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete l'amido di mais, mescolando per evitare grumi.

CUOCERE LA CREMA

Filtrate il latte per rimuovere la scorza di limone e versatelo a filo nel composto di uova, mescolando continuamente. Riportate tutto sul fuoco a fiamma

dolce, mescolando fino a ottenere una crema densa e vellutata.

AGGIUNGERE IL FRAGOLINO

Spegnete il fuoco e incorporate il Fragolino Sarandrea, mescolando bene per amalgamare il liquore alla crema.

COMPORRE IL DOLCE

Versate la crema in coppette e lasciate raffreddare in frigorifero per almeno 2 ore.

DECORAZIONE FINALE

Prima di servire, spolverate con cioccolato fondente grattugiato, che donerà un contrasto aromatico perfetto con il liquore.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

L'ORO VERDE



La nuova era del biologico in Ciociaria

della REDAZIONE

Il Frantoio Cerquozzi compie un passo decisivo verso il futuro: la certificazione biologica. Questa non è solo un'evoluzione tecnica, ma un cambiamento di visione che consacra l'azienda di Boville Ernica come riferimento per la produzione di olio extravergine di oliva autentico e sostenibile.

Dalla prossima campagna olearia, ogni goccia d'olio firmata Cerquozzi porterà con sé la garanzia di una coltivazione e una trasformazione che rispettano pienamente l'equilibrio della natura. Ma non solo: il frantoio diventa biologico anche per il conto terzi, offrendo a tanti produttori la possibilità di certificare il proprio olio con gli stessi standard qualitativi. In un mondo in cui l'agricoltura intensiva spesso sacrifica la qualità a favore della quantità, questa scelta si pone come baluardo di autenticità e rispetto per il territorio.

Questa scelta non è frutto di un trend passeggero, ma di una filosofia costruita nel tempo. Nico Cerquozzi, giovane frantoiano e mente innovatrice dietro questa trasformazione, ha preso in mano l'eredità familiare con una missione chiara: coniugare la

tradizione con le tecnologie più avanzate per garantire un prodotto puro, non solo eccellente nel gusto ma eticamente impeccabile.

La lavorazione avverrà con procedimenti certificati, senza residui chimici e con il massimo rispetto per la materia prima. L'olio, che già si distingue per il suo profilo sensoriale ricco e armonico, acquisirà un valore aggiunto, intercettando il mercato globale sempre più orientato verso la trasparenza e la sostenibilità. Il biologico, infatti, non è solo una garanzia per il consumatore consapevole, ma un atto di responsabilità nei confronti dell'ambiente e delle generazioni future.

La transizione a biologico non è solo un passo avanti, è una dichiarazione d'intenti: il Frantoio Cerquozzi non segue le mode, ma anticipa il futuro dell'olio extravergine di oliva italiano. Un futuro che profuma di autenticità, rispetto e passione. Con questa nuova visione, il frantoio si prepara a rafforzare il proprio posizionamento sul mercato, conquistando non solo gli appassionati di olio, ma anche i più attenti custodi della qualità e della sostenibilità alimentare.



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





Spaghetti con cozze in salsa di datterino bianco e peperone rosso Sweet Palermo "AgriPeppe"

di FAUSTO FERRANTE

Quando la qualità del territorio incontra la passione per la cucina nascono pietanze straordinarie come questo primo piatto dello chef Fausto Ferrante. Una creazione che celebra l'eccellenza dei prodotti AgriPeppe, simbolo di freschezza e genuinità, capaci di raccontare nel piatto tutta l'anima del territorio.

Le cozze fresche si sposano delicatamente con la dolcezza unica dei datterini bianchi, arricchiti dal sapore delicato e altamente digeribile del peperone rosso Sweet Palermo. Questo peperone innovativo, risultato di una lunga ricerca, è caratterizzato da una forma oblunga, buccia sottile, pochi semi e una dolcezza notevole, superiore ai peperoni tradizionali. Un ingrediente ideale sia crudo che cotto, che rende il piatto leggero e altamente digeribile. Un gioco di consistenze e sapori che si fondono perfettamente in uno spaghetti che regala, morso dopo morso, il piacere autentico della cucina mediterranea.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 320 gr di spaghetti • 600 gr di cozze • 400 gr di datterino bianco AgriPeppe • 280 gr di peperone rosso Sweet Palermo AgriPeppe • 1 scalogno • Aglio • Olio extravergine d'oliva • Prezzemolo

PREPARAZIONE

In una pentola con acqua bollente salata, immergere i datterini bianchi e cuocere per circa 15 minuti. Scolare e frullare con un mixer a immersione, quindi passare la salsa ottenuta al setaccio per eliminare eventuali impurità.

In un pentolino, far imbiondire lo scalogno con un filo d'olio. Aggiungere i peperoni Sweet Palermo tagliati grossolanamente, rosolare qualche minuto, coprire d'acqua e cuocere per 5 minuti dal momento del bollore. Frullare e setacciare per ottenere una salsa liscia e vellutata.

In una pentola capiente, scaldare olio, aglio e prezzemolo. Aggiungere le cozze precedentemente pulite, versare un bicchiere

d'acqua, coprire e cuocere finché non si aprono. Sgusciare le cozze e filtrare l'acqua di cottura, tenendola da parte.

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Nel frattempo, in una padella, scaldare olio e aglio, aggiungere la salsa di datterino bianco e l'acqua di cottura delle cozze. Scolare gli spaghetti molto al dente, unirli al condimento insieme alle cozze e completare la cottura risottando la pasta. Impiattare gli spaghetti, completare con la salsa di peperone rosso Sweet Palermo ben calda, un filo d'olio extravergine e una spolverata di prezzemolo fresco. Servire subito, per apprezzare appieno l'intenso profumo e sapore di questa straordinaria creazione.

GIUBILEO 2025

AMASENO

LA BASILICA COLLEGIATA DI SANTA MARIA ASSUNTA E LA RELIQUIA DI SAN LORENZO



Situata nel cuore della Valle dell'Amaseno, la Basilica Collegiata di Santa Maria Assunta è uno dei luoghi di culto più suggestivi e spiritualmente significativi della Ciociaria. Conosciuta in tutto il mondo per custodire la preziosa reliquia del sangue di San Lorenzo, questa chiesa rappresenta una combinazione unica di storia, fede e arte, capace di attrarre pellegrini e visitatori da ogni dove.

La Basilica Collegiata di Santa Maria Assunta risale al XII secolo, con la sua consecrazione avvenuta nel 1177. Edificata dai monaci cistercensi, la chiesa si presenta con un'architettura tipicamente gotico-cistercense, caratterizzata da austerità e sobrietà, ma al tempo stesso da una maestosità che riflette la sua importanza spirituale.

Oltre al culto della Vergine Maria, la Basilica è profondamente legata al culto di San Lorenzo, diacono e martire del III secolo. Secondo la tradizione, la reliquia del suo sangue fu portata ad Amaseno nei secoli successivi alla sua morte, rendendo il luogo un centro di devozione unico. Al centro della spiritualità di Amaseno c'è la reliquia del sangue di San Lorenzo, conservata in un'ampolla posta nell'altare maggiore. Questa

reliquia, composta da sangue misto a grasso e frammenti di pelle, è associata a un fenomeno prodigioso: la liquefazione.

Ogni anno, intorno al 10 agosto, giorno dedicato a San Lorenzo, il sangue si scioglie, passando da uno stato solido a uno liquido, assumendo un colore rosso brillante. Questo evento, documentato già dal XVII secolo, richiama migliaia di fedeli e curiosi, trasformando la Basilica in un punto focale di devozione e mistero.

La Basilica, costruita secondo i canoni dell'architettura cistercense, presenta una facciata semplice ma imponente, con un portale unico e un rosone centrale. L'interno, a navata unica, conduce direttamente all'altare maggiore, dove è custodita la reliquia.

Le decorazioni, pur nella loro sobrietà, sono simboliche e potenti. L'atmosfera austera dell'edificio è perfettamente in linea con lo spirito dei monaci cistercensi, che privilegiavano la preghiera e la contemplazione.

Il fenomeno della liquefazione del sangue di San Lorenzo è uno degli eventi religiosi più straordinari della Ciociaria. Si verifica ogni anno durante le celebrazioni del santo, attirando migliaia di pellegrini e turisti.

Secondo la tradizione, il sangue si liquefa in risposta alla devozione dei fedeli, un segno tangibile della presenza del santo e della sua intercessione divina. Questo evento è accompagnato da celebrazioni liturgiche, processioni e momenti di raccoglimento che rendono Amaseno un centro spirituale unico.

CURIOSITÀ STORICHE E SPIRITUALI

- **Origini del nome:** Fino al 1872, Amaseno era conosciuta come "San Lorenzo in Valle", a testimonianza del legame storico con il martire.
- **Storia documentata:** La prima menzione della reliquia risale all'atto di consacrazione della chiesa nel 1177.
- **Architettura unica:** La Basilica è uno dei rari esempi di architettura gotico-cistercense nel Lazio.

UN INVITO AL PELLEGRINAGGIO

Con l'avvicinarsi del Giubileo 2025, la Basilica di Santa Maria Assunta rappresenta una tappa imperdibile per chi desidera vivere un'esperienza di fede autentica. La reliquia di San Lorenzo, con il suo prodigio annuale, offre un'occasione unica di raccoglimento e preghiera.

PICCOLE CURIOSITÀ PER IL VISITATORE

- **Liquefazione miracolosa:** La reliquia si scioglie ogni anno intorno al 10 agosto, un evento che richiama migliaia di fedeli.
- **Architettura simbolica:** La sobrietà cistercense è un invito alla meditazione e alla contemplazione.
- **Tradizione secolare:** Il culto di San Lorenzo è radicato nella comunità di Amaseno da oltre otto secoli.

PERCHÉ VISITARE ORA?

Il Giubileo del 2025 è l'occasione perfetta per scoprire la

spiritualità e la bellezza della Basilica. Tra preghiere, processioni e il prodigio del sangue, Amaseno offre un'esperienza unica che unisce fede e tradizione.

La Basilica di Santa Maria Assunta e la reliquia di San Lorenzo ti aspettano per un viaggio nel cuore della spiritualità cristiana.

ALTRE CHIESE DA VISITARE AD AMASENO

Oltre alla maestosa Basilica Collegiata di Santa Maria Assunta, Amaseno vanta un ricco patrimonio di luoghi di culto che meritano una visita. Tra questi troviamo:

- Chiesa di San Pietro Apostolo, un antico edificio di grande fascino storico.
- Chiesa S. Maria dell'Auricola, luogo di raccoglimento e tradizione.
- Chiesa di San Rocco, dedicata al santo protettore dei pellegrini.
- Chiesa dell'Annunziata, simbolo di devozione mariana.
- Chiesa della Madonna delle Grazie, immersa in un'atmosfera di serenità.
- Chiesa di San Sebastiano, legata alla tradizione popolare e alla protezione della comunità.

Ogni chiesa racconta una parte della storia e della spiritualità di Amaseno, offrendo ai visitatori un percorso ricco di fede, arte e tradizione.



TRA STORIA E GUSTO:

IL VIAGGIO NELLA FATTORIA DI NONNA PITTA

di ALFIO MIRONE

Dopo aver esplorato la spiritualità e la storia millenaria di Amaseno, in vista del Giubileo 2025 in Ciociaria, è il momento di soffermarci su una delle eccellenze di questo territorio: l'azienda agricola Nonna Pitta. Questa realtà rappresenta non solo una testimonianza di tradizione e qualità, ma anche un perfetto richiamo per un turismo enogastronomico, che può accompagnare splendidamente quello culturale, arricchendo ulteriormente la visita ad Amaseno. Era il 1960 quando Nonna Pitta e suo marito Vincenzo decisero di sfidare un'idea diffusa: dal latte di bufala non si potevano produrre formaggi buoni. Con coraggio e determinazione, misero a cuocere nel paiolo piccole caciottine dal sapore unico, così straordinarie da conquistare subito il cuore e il palato della comunità locale. Da quei primi tentativi artigianali, iniziò un cammino che

avrebbe portato la famiglia Rinna a distinguersi nel panorama caseario della Ciociaria. Oggi, l'azienda è un esempio di eccellenza e innovazione, guidata da Francesca, figlia di Domenico e quarta generazione della famiglia. Francesca, giovane imprenditrice appassionata e dinamica, porta avanti con orgoglio e determinazione l'eredità di famiglia, coniugando tradizione e modernità. Sotto la sua guida, Nonna Pitta continua a produrre mozzarelle di bufala, apprezzate per la loro freschezza, cremosità e il gusto autentico che la lavorazione artigianale sa offrire. Ma la mozzarella non è l'unico gioiello di questa realtà. Tra le specialità dell'azienda spiccano anche altri prodotti, come burrate, ricotte fresche, caciocavalli stagionati e una linea innovativa di yogurt, preparati al 100% con latte di bufala, disponibili in gusti sorprendenti come Arancia e Zenzero, Fragola e Frutti di Bosco. Ogni prodotto



**Nonna
Pitta**

Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

  [Nonnapitta.com](https://www.nonnapitta.com)

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684



riflette l'amore e la dedizione che la famiglia Rinna dedica quotidianamente alla propria terra e ai propri animali. Visitare Nonna Pitta non significa solo acquistare formaggi eccellenti, ma vivere un'esperienza autentica e coinvolgente. L'azienda offre infatti la possibilità di partecipare a tour guidati che permettono ai visitatori di scoprire da vicino la vita della fattoria, i segreti della produzione e il benessere delle oltre 350 bufale allevate su 30 ettari di terreno. Ogni bufala è curata con attenzione, quasi fosse un membro della famiglia, grazie al lavoro quotidiano di

veterinari e nutrizionisti che garantiscono un latte di qualità superiore. La visita si conclude con una degustazione che coinvolge tutti i sensi: i sapori genuini, il profumo del latte appena lavorato e la vista sulle dolci colline di Amaseno creano un'esperienza sensoriale unica e memorabile. In occasione del Giubileo 2025, una visita ad Amaseno, arricchita dall'incontro con l'azienda Nonna Pitta, rappresenta un viaggio ideale che unisce fede, storia e gastronomia, regalando emozioni indimenticabili e sapori che resteranno nel cuore.



Ricottina di bufala su letto di porri e pesto di cavolo nero

di BARBARA PINCHI

Un equilibrio perfetto di cremosità e sapore

La cucina vegetariana è un'arte che gioca con le consistenze e i contrasti di sapore, e questa Ricottina di bufala su letto di porri e pesto di cavolo nero con mandorle tostate, creata da Barbara Pinchi, ne è un perfetto esempio. Specializzata in cucina gluten free, Barbara ha saputo valorizzare ingredienti semplici ma ricchi di gusto, creando un piatto equilibrato, delicato e appagante.

Un piatto perfetto per chi ama la cucina genuina, ideale per un antipasto elegante o un secondo leggero, da accompagnare con crostini di pane integrale per un tocco rustico.

INGREDIENTI (PER 2 PERSONE)

PER IL PIATTO

- 2 ricottine fresche di bufala Nonna Pitta
- 2 porri
- 50 g di mandorle tostate (a lamelle o tritate grossolanamente)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero
- 1 mestolino di brodo vegetale

PER IL PESTO DI CAVOLO NERO

- 150 g di cavolo nero (solo le foglie)
- 30 g di mandorle pelate
- 1 spicchio d'aglio
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato (opzionale)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe nero
- Acqua q.b. (se necessaria per regolare la consistenza)



PREPARAZIONE

PREPARARE IL PESTO DI CAVOLO NERO

Sbollentare le foglie di cavolo nero in acqua bollente salata per 5 minuti, poi raffreddarle subito in acqua e ghiaccio per mantenere il colore verde brillante.

Frullare il cavolo nero con le mandorle pelate, lo spicchio d'aglio, il Parmigiano (se utilizzato), olio extravergine d'oliva, sale e pepe fino a ottenere un composto cremoso. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua per regolare la consistenza.

PREPARARE I PORRI

Pulire i porri, eliminando le estremità e la parte più dura verde.

Affettarli finemente e farli appassire in padella con un filo di olio extravergine d'oliva.

Aggiungere un mestolino di brodo vegetale e cuocere a fuoco dolce per 15 minuti, fino a renderli morbidi.

Aggiustare di sale e pepe.

Unire il pesto di cavolo nero ai porri cotti e mescolare bene per amalgamare i sapori.

ASSEMBLARE IL PIATTO

Disporre il composto di porri e pesto di cavolo nero sul fondo del piatto.

Adagiare sopra la ricottina di bufala delicatamente.

Cospargere con le mandorle tostate per aggiungere croccantezza.

Completare con un filo di olio extravergine d'oliva a crudo.

CONSIGLI

Per una nota di freschezza, aggiungere una grattugiata di scorza di limone. Buon appetito!



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

è nuovo, è completo, è on line

..... www.ristorimpianti.com

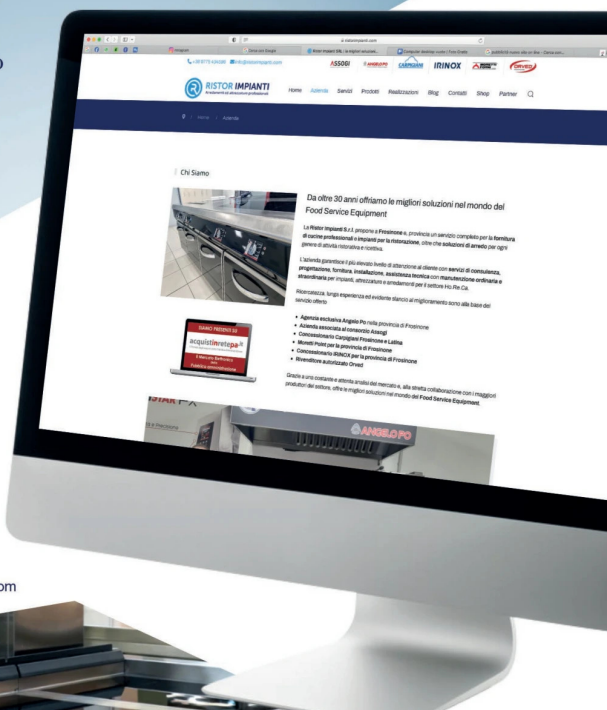
È finalmente on line il nostro nuovo sito con un restyling grafico che lo rendesse più accattivante e al tempo stesso fruibile. I contenuti sono stati rivisti e migliorati. Un nuovissimo shop online, super intuitivo e chiaro.

È stato un lavoro lungo. Vogliamo che il nostro sito rappresenti in maniera completa il nostro lavoro.

RISTOR IMPIANTI

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



ON LINE IL NUOVO PORTALE DI RISTOR IMPIANTI

della REDAZIONE

In un'epoca in cui la tecnologia e la digitalizzazione rappresentano elementi imprescindibili per la crescita e il successo delle attività imprenditoriali, anche il mondo della ristorazione e dell'enogastronomia sta vivendo un momento di grande evoluzione. Tra le aziende leader del settore, Ristor Impianti S.r.l., realtà con oltre 30 anni di esperienza nel campo delle attrezzature professionali per la ristorazione, ha deciso di rispondere a queste nuove sfide inaugurando un nuovo sito internet, pensato non solo come vetrina digitale, ma come autentica piattaforma al servizio dei professionisti del settore.

Il nuovo portale di Ristor Impianti si distingue per l'ampiezza e la qualità delle risorse messe a disposizione dei clienti, diventando uno strumento essenziale per chi desidera restare aggiornato e competitivo in un mercato sempre più esigente. Tra le molteplici risorse disponibili, spiccano in particolare i corsi di aggiornamento professionale, indispensabili per mantenere alto il livello di preparazione e per approfondire le ultime tendenze tecnologiche applicate al mondo enogastronomico. Questi corsi, curati da esperti del settore, rappresentano un valore aggiunto significativo per chi intende ottimizzare la propria attività attraverso una formazione continua e mirata.

Inoltre, il sito include un ricco shop online, dove è possibile visionare e acquistare macchinari

professionali di altissima qualità, accuratamente selezionati tra i migliori brand sul mercato, come Angelo Po e Carpigiani. Questo spazio virtuale consente agli operatori di scegliere con facilità le attrezzature più adatte alle proprie esigenze, assicurandosi affidabilità, efficienza e innovazione, elementi cruciali per chi punta all'eccellenza nel proprio servizio.

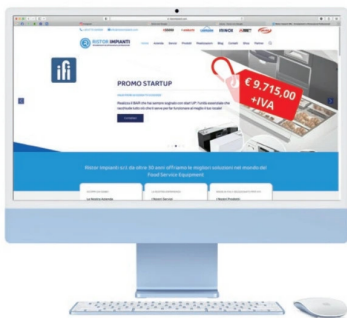
Non meno importante è la sezione dedicata alle promozioni periodiche, un'opportunità concreta per le attività del settore di accedere a

condizioni vantaggiose, sia per rinnovare che per ampliare le proprie dotazioni tecnologiche. L'adesione a tali promozioni consente alle aziende di mantenersi competitive senza rinunciare alla qualità.

Infine, Ristor Impianti offre l'iscrizione a una newsletter dedicata, che rappresenta un ponte diretto tra l'azienda e i propri clienti. Iscrivendosi, i professionisti ricevono

aggiornamenti costanti su novità, iniziative speciali, e approfondimenti tecnici, rimanendo così sempre informati sulle migliori soluzioni e sulle evoluzioni della tecnologia nel mondo della ristorazione e dell'enogastronomia.

Per approfondire tutte le opportunità offerte da Ristor Impianti, è possibile visitare il sito ufficiale www.ristorimpianti.com, uno strumento fondamentale per chi desidera investire nel futuro del proprio business con consapevolezza e successo.





dolce o salato
Aurora



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



Zeppola di San Giuseppe: il dolce della Festa del Papà

della PASTICCERIA AURORA

INGREDIENTI (PER CIRCA 20 ZEPPOLE DA 10 CM DI DIAMETRO)

PER LA PASTA DELLE ZEPPOLE

- 500 ml di acqua
- 200 g di burro
- 5 g di sale
- 500 g di farina di grano tenero
- 12 uova

PER LA CREMA PASTICCERA (RICETTA ARTIGIANALE)

- 500 ml di latte intero
- 4 tuorli d'uovo
- 100 g di zucchero
- 40 g di farina o amido di mais
- 1 bacca di vaniglia
- Buccia di limone

PER LA FARCITURA E DECORAZIONE

- Marmellata di visciole
- Amarene semi-candite

PREPARAZIONE

PREPARARE LA PASTA CHOUX

In una pentola capiente, portare a bollire 500 ml di acqua con il burro e il sale.

Quando il burro si sarà completamente sciolto, versare la farina in un solo colpo e mescolare energicamente con un cucchiaino di legno.

Continuare a girare sul fuoco finché l'impasto si compatta e si stacca dalle pareti della pentola.

Togliere dal fuoco e lasciare raffreddare.

INCORPORARE LE UOVA

Aggiungere le uova, una alla volta, mescolando bene prima di aggiungere la successiva.

Ottenuto un composto liscio e omogeneo, trasferirlo in una sac à poche con bocchetta a stella.

FORMARE E CUOCERE LE ZEPPOLE

Foderare una teglia con carta forno.

Dressare le ciambelle di impasto del diametro di 10 cm, lasciando un foro centrale ben definito.

Cuocere in forno preriscaldato a 180°C per 18-20 minuti, finché saranno gonfie e dorate.

Soffice, dorata e irresistibilmente cremosa, è molto più di un semplice dolce, è un simbolo di festa, un abbraccio di sapori che celebra il legame tra tradizione e dolcezza. Ogni morso racconta una storia antica, fatta di mani esperte che impastano, di profumi che avvolgono le cucine e di ricette tramandate di generazione in generazione.

Perfetta per celebrare la Festa del Papà, la Zeppola di San Giuseppe è il dolce che unisce il passato e il presente, la famiglia e la festa, in un equilibrio perfetto di gusto e tradizione.



PREPARARE LA CREMA PASTICCERA

Scaldare il latte con la bacca di vaniglia e la buccia di limone.

In una ciotola, sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero, quindi aggiungere la farina o l'amido setacciato.

Versare a filo il latte caldo, mescolando continuamente. Rimettere sul fuoco e cuocere fino a ottenere una crema densa e vellutata.

Coprire con pellicola a contatto e lasciar raffreddare.

FARCIRE E DECORARE

Praticare due piccoli fori alla base di ogni zeppola o tagliare a metà per rendere tutto più semplice. Con la sac à poche, farcire l'interno con crema pasticcera e marmellata di visciole.

Decorare la superficie con un ciuffo di crema pasticcera e completare con delle amarene semi-candite.

Le Zeppole di San Giuseppe sono pronte per essere servite e gustate, celebrando con dolcezza la Festa del Papà!



Via Alessandro Ciamarra, 213
Frosinone
0775 188 7327

Salvatore Martella



ZED |  

ZEDSTORE.COM



KOCCA
spring
SUMMER

Frosinone

Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora

Corso Volsi, 113
Tel. 0776.282908

Ceccano

Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

Sora

Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Monte San Giovanni

Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Isola del Liri

Corso Roma, 23 - 25
Tel. 0776.807233



Simone Taglienti

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



Simone Taglienti

Un maestro pizzaiolo tra riconoscimenti e nuovi traguardi

della REDAZIONE DEL GUSTO

La pizza italiana ha un ambasciatore d'eccezione, un vero artista della lievitazione che continua a stupire ed emozionare il pubblico con la sua tecnica, creatività e passione. Simone Taglienti, il maestro pizzaiolo di Luppolo&Farina, è reduce da mesi intensi, tra Casa Sanremo, le fiere di Rimini e una pioggia di prestigiosi riconoscimenti. Dopo aver conquistato il prestigioso Arcimboldo d'Oro 2025 con l'assegnazione di 3 Pennelli e ottenuto 1 Spicchio nella Guida Gambero Rosso 2025, Simone torna nella sua amata pizzeria con un bagaglio di esperienze ancora più ricco e una consapevolezza sempre maggiore del valore del suo lavoro. Gli apprezzamenti arrivano da tutta Italia e consacrano ancora una volta la sua capacità di innovare senza mai tradire la tradizione.

Una giuria d'eccezione e un nuovo invito

Il percorso straordinario di Simone non si ferma qui. Quest'anno, il suo talento è stato riconosciuto anche all'interno della giuria di alcune delle più importanti competizioni di settore. La sua

visione, unita alla maestria nell'arte bianca, lo hanno reso una figura di riferimento nella valutazione delle migliori pizze d'Italia.

Ma il 2025 riserva ancora grandi sorprese: dopo il ritorno a Luppolo&Farina, Simone Taglienti è stato invitato come giudice a Expocook, l'evento gastronomico di spicco che si terrà a Roma dal 23 al 26 marzo. Una nuova avventura che lo vedrà ancora una volta protagonista, pronto a mettere la sua esperienza al servizio della ricerca dell'eccellenza.

Il ritorno alle origini con nuovi orizzonti

Nonostante il successo, Simone resta ancorato alla sua filosofia: ogni pizza deve raccontare una storia, esprimere passione e rispettare il prodotto. È proprio con questa mentalità che riprende il suo posto tra il forno e il banco della sua pizzeria, pronto ad accogliere clienti e appassionati con creazioni sempre più sorprendenti.

Un professionista, un artista, un visionario della pizza che continua a elevare il suo mestiere, portando la Ciociaria al centro della scena gastronomica italiana.





DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA

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

Risotto al topinambur, cime di rapa e pane croccante

di NAOMI SPAZIANI

Una creazione stagionale della chef Naomi Spaziani del ristorante dal Patriciano

Ci sono ingredienti che parlano di stagioni, di territori e di tradizioni. Il topinambur, con il suo sapore delicato che ricorda il carciofo, è un vero gioiello invernale, capace di donare cremosità e dolcezza ai piatti. Le cime di rapa, protagoniste delle tavole tra l'autunno e la fine dell'inverno, portano con sé una nota leggermente amarognola, che contrasta perfettamente con la morbidezza del risotto.

La chef crea un piatto che abbraccia i sapori della terra, lavorandoli con semplicità ed eleganza. Il risotto si arricchisce della croccantezza del pane tostato, un elemento che richiama la cucina della tradizione contadina, in cui nulla veniva sprecato, ma ogni ingrediente trovava una nuova vita nel piatto. Un equilibrio di sapori e consistenze che rende ogni boccone una scoperta.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 320 g di riso • 200 g di topinambur • 4-5 cime di rapa • 100 g di pangrattato • 1 cipolla • 70 g di burro • 80 g di Grana Padano • 1 bicchiere di vino bianco • Acqua calda q.b. • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale q.b. • Pepe q.b.

PREPARAZIONE

Rosolare il topinambur: in una casseruola, sciogliere una noce di burro e far rosolare il topinambur tagliato a pezzetti con un pizzico di sale. Coprire con acqua calda e cuocere per circa 20 minuti, finché sarà morbido.

Tostare il riso: in un'altra casseruola, senza aggiungere grassi, tostare il riso per un paio di minuti.

Unire gli ingredienti: aggiungere il riso al topinambur, sfumare con vino bianco e continuare la cottura aggiungendo gradualmente acqua calda, mescolando di tanto in tanto.

Mantecare: a fine cottura, incorporare il burro rimanente e il Grana Padano, lasciando riposare qualche minuto prima di mantecare per ottenere una consistenza cremosa.

Preparare la guarnizione:

Pane croccante: tostare il pangrattato in forno con un filo di olio extravergine d'oliva, fino a doratura.

Cime di rapa: lessarle brevemente, poi condirle con olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Impiattare: servire il risotto decorando la superficie con le cime di rapa condite e il pane croccante, alternandoli per creare un contrasto di consistenze.

Buon appetito!



DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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



L'ANTISPRECO:

UN'ARTE DA APPLICARE IN CUCINA E NELLA VITA

della Redazione

Da qualche mese, la nostra rubrica sull'antispreco porta alla luce le migliori pratiche dei grandi ristoratori del nostro territorio, intervistati dal nostro ricercatore. Attraverso i loro racconti, abbiamo scoperto come l'antispreco non sia solo una necessità ambientale, ma anche un valore fondamentale per valorizzare il territorio e sfruttare tutto ciò che la natura ci offre. Questo messaggio, condiviso dagli chef nelle loro cucine, vuole arrivare anche nelle case di tutti, affinché donne e uomini possano trasformarlo in una cultura quotidiana, per preparare piatti più consapevoli e sostenibili.

Un nuovo modo di pensare il cibo

L'antispreco non è solo una strategia per ottimizzare le risorse in cucina, ma un modo di concepire il cibo in maniera più consapevole. "Ogni ingrediente ha un potenziale nascosto", ci raccontano i migliori chef del nostro territorio. "Bisogna imparare a vederlo non solo come materia prima, ma come un insieme di possibilità culinarie da esplorare fino in fondo". Questo significa utilizzare scarti e parti meno nobili per creare piatti sorprendenti, evitando sprechi inutili e valorizzando ciò che spesso viene gettato via senza riflettere.

Dalla cucina professionale alla tavola di casa

Se nei ristoranti l'antispreco diventa un'arte sofisticata, nella cucina di casa può trasformarsi in una pratica quotidiana accessibile a tutti. Gli chef ci insegnano alcune semplici ma efficaci strategie:

- Brodi e fondi di cottura: le bucce di verdure, le ossa e le parti meno pregiate di carne e pesce sono perfette per insaporire zuppe e sughi.
- Pane raffermo: un ingrediente versatile per polpette, zuppe, panzanelle e dolci tradizionali come il pangrattato caramellato.
- Foglie e gambi: spesso sottovalutati, possono essere trasformati in pesto, salse o insaporire frittate e ripieni.
- Fermentazioni e conserve: ottimi metodi per prolungare la vita degli ingredienti e creare sapori unici.
- Dolci senza sprechi: la frutta matura può diventare un'ottima base per marmellate, composte o dolci casalinghi.

Una filosofia che unisce tradizione e innovazione

L'approccio degli chef non è solo una risposta alle esigenze attuali, ma un ritorno a una cucina più autentica e radicata nella tradizione. I nostri

TUTTA LA FORZA
DELLA TRADIZIONE



polselli®
LA FARINA ITALIANA

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)
Telefono: +39 0776 524108
www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it

nonni praticavano l'antispreco senza neppure dargli un nome: riutilizzavano ogni parte degli alimenti con creatività e rispetto. Oggi, questa consapevolezza si unisce alla tecnologia e all'innovazione culinaria, permettendo di sperimentare nuove tecniche e rendere questa filosofia un valore aggiunto, sia nei ristoranti stellati che nelle cucine di tutti i giorni.

Verso un futuro più sostenibile

L'antispreco non è solo un dovere etico, ma

anche un'opportunità. Ridurre gli sprechi significa risparmiare risorse, rispettare il pianeta e scoprire nuovi modi di cucinare con creatività. "Quando si guarda un ingrediente con occhi diversi, si trova sempre una nuova storia da raccontare attraverso il cibo", ci raccontano gli chef.

Grazie al loro lavoro, la Ciociaria si conferma non solo una terra di eccellenza gastronomica, ma anche un laboratorio di idee sostenibili, in cui il cibo diventa espressione di cultura, rispetto e innovazione.

RICETTA DEL PANGRATTATO CAMELLATO E UTILIZZI

Un piatto perfetto per riutilizzare la polenta avanzata, trasformandola in un primo gustoso e ricco di carattere. In cucina, la creatività è il segreto per dare nuova vita agli ingredienti e ridurre gli sprechi, trasformando ciò che abbiamo a disposizione in piatti sorprendenti. Il pangrattato caramellato nasce proprio da questa filosofia: un'idea semplice che valorizza il pane raffermo, rendendolo un ingrediente croccante e goloso, perfetto per arricchire dolci, piatti salati e persino insalate. Una soluzione intelligente che unisce gusto e sostenibilità!



INGREDIENTI

- 100 g di pangrattato (preferibilmente da pane raffermo)
- 50 g di zucchero di canna
- 30 g di burro (o olio extravergine d'oliva per una versione vegana)
- Un pizzico di sale

PREPARAZIONE

1. In una padella antiaderente, sciogliere il burro a fuoco dolce.
2. Aggiungere lo zucchero di canna e mescolare fino a farlo sciogliere leggermente.
3. Unire il pangrattato e mescolare continuamente per evitare che si bruci.
4. Cuocere per alcuni minuti fino a quando il composto assume un colore dorato e diventa croccante.
5. Togliere dal fuoco e lasciar raffreddare su un foglio di carta da forno.

DOVE UTILIZZARLO:

- Sui dolci: perfetto come topping per creme, gelati e mousse, aggiungendo un tocco croccante e un sapore caramellato.
- Sui primi piatti: ideale per dare una nota croccante alla pasta con le verdure o alla pasta con sarde, come nella tradizione siciliana.
- Sui secondi piatti: può essere spolverato su piatti di carne o pesce per un contrasto di consistenze interessante.
- Nelle insalate: aggiunto alle verdure, offre una texture sorprendente e un sapore leggermente dolce e tostato.

CONSIGLIO PER LA VERSIONE SALATA

Se desideri utilizzare il pangrattato caramellato anche per piatti salati, puoi ridurre leggermente la quantità di zucchero e aggiungere un pizzico di spezie o erbe aromatiche, come pepe nero, timo o rosmarino tritato. Questa variante si sposa perfettamente con carni bianche, pesce e verdure, regalando una croccantezza inaspettata e un contrasto di sapori che esalta ogni preparazione. Provalo su un filetto di pesce al forno o su un petto di pollo grigliato per un tocco gourmet!



SELEZIONE, QUALITÀ, PASSIONE
IL VINO SECONDO CANTINE MIDA



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



L'ENOTECA COME TEATRO DI EMOZIONI E SCOPERTE SENSORIALI

di DANIELE ATTINI

Quando il vino diventa protagonista, ogni bottiglia racconta una storia unica. L'enoteca di Cantine MIDA non è più solo un luogo dove scegliere un'etichetta prestigiosa, ma diventa un autentico palcoscenico, un teatro sensoriale in cui vini straordinari prendono vita e conquistano il cuore e il palato di chi li incontra. Immaginate di entrare in un luogo che assomiglia a una biblioteca delle emozioni, dove ogni scaffale è una pagina da sfogliare lentamente, bottiglie selezionate come libri rari, che aspettano solo il vostro sguardo curioso e appassionato. Rosso come la passione, bianco come l'eleganza, bollicine come la gioia: ogni vino, ogni colore, racchiude un'emozione distinta.

L'enoteca diventa così il punto di riferimento ideale per chi desidera un'esperienza personalizzata, un percorso di scoperta guidato da professionisti appassionati e competenti, pronti a interpretare ogni esigenza e desiderio. Che si tratti di un pranzo domenicale in famiglia, di una cena romantica o di una degustazione conviviale con amici, qui troverete consigli autentici e personalizzati, capaci di trasformare qualsiasi occasione in qualcosa di straordinario.

Gli esperti sommelier di Cantine MIDA sono più di semplici consulenti: sono narratori esperti, capaci di evocare storie affascinanti sui vignaioli, sui territori e sulle cantine da cui proviene ciascuna bottiglia. E grazie a questa narrazione coinvolgente, ogni cliente non solo sceglie un vino, ma lo vive, lo gusta e lo ricorda come un momento speciale.

Venire in questa enoteca diventa così un'esperienza unica, coinvolgente e memorabile. Un appuntamento con il gusto che si rinnova continuamente, dove il cliente è al centro di una narrazione fatta di eleganza, emozioni autentiche e raffinatezza.

Cantine MIDA vi aspetta per aprire insieme nuove pagine, dove ogni bicchiere diventa un ricordo indelebile.

Perché qui, il vino è molto più che una scelta: è una storia, un'emozione, un incontro che lascia il segno.

Per un'esperienza ancora più esclusiva e personalizzata, consigliamo di telefonare e fissare un appuntamento con uno dei nostri sommelier. Saremo felici di riservarvi tutta l'attenzione che meritate.

Daniele Attini 3476819680

5 CHEF MAPPE DEL GUSTO

di ALFIO MIRONE

VIAGGIARE PER CONOSCERE, CUCINARE PER RACCONTARE



FAUSTO FERRANTE

L'arte del mare a tavola



TONY DI NARDO

Il maestro della cucina di mare

La cucina dello chef Fausto Ferrante è un viaggio sensoriale tra i sapori del mare, dove ogni piatto è un ricordo che prende vita. La sua passione per il pesce si traduce in una ricerca costante della qualità, con ingredienti selezionati ogni giorno dai migliori mercati ittici. In the ristorante Da Fausto a Fondi, ogni dettaglio è curato per offrire un'esperienza gastronomica raffinata. Il pesce viene esaltato con tecniche innovative, rispettando la freschezza e l'autenticità della materia prima. Ogni piatto racconta una storia di mare, un connubio perfetto tra sapori, emozioni e tradizione. Con il suo stile inconfondibile, Fausto Ferrante trasforma la cucina di pesce in un'arte, regalando ai suoi ospiti un'esperienza unica e indimenticabile.

Ci sono chef che sanno trasformare il pesce in pura emozione, e Tony Di Nardo è uno di loro. Nel suo ristorante Da Tony ad Ausonia, ogni piatto è un tributo alla freschezza e alla qualità del mare, raccontato con tecnica e passione. Anni di esperienza e una conoscenza profonda della materia prima lo hanno reso un punto di riferimento per chi ama la cucina di pesce. Crudi raffinati, primi avvolgenti e frittture leggere portano in tavola l'essenza del Mediterraneo con equilibrio e precisione. Ogni creazione è il risultato di una ricerca continua, un perfetto incontro tra tradizione e innovazione. Da Tony non è solo un ristorante, ma un viaggio nei sapori del mare, dove ogni assaggio diventa una piacevole emozione.

La cucina di pesce in Ciociaria: cinque chef protagonisti del mare

La cucina è un'arte che evolve nel tempo, e in Ciociaria il pesce sta diventando sempre più una firma d'eccellenza. Questo mese, mettiamo sotto i riflettori cinque chef che stanno dando nuova linfa alla ristorazione di mare: Fausto Ferrante, Tony Di Nardo, Gabriele Capuano, Luca Palmigiani e Carmine Di Nardo. Questi maestri della cucina non si limitano a servire il pesce, ma lo trasformano in esperienze gastronomiche uniche. Dalla selezione del miglior pesce alla lavorazione attenta di ogni ingrediente, il loro obiettivo è valorizzare il mare con tecniche raffinate e visioni personali. Dai piatti ispirati alla tradizione mediterranea fino alle interpretazioni più innovative, ogni chef porta la propria identità in cucina. C'è chi segue il ritmo della pesca quotidiana, chi esalta la purezza della materia prima e chi sperimenta nuovi equilibri di sapori. Attraverso le loro mani, il pesce diventa protagonista di storie di gusto e autenticità, rendendo la Ciociaria un punto di riferimento sempre più solido per chi cerca una cucina di mare raffinata e contemporanea.

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



GABRIELE CAPUANO

L'arte del pescato in cucina



LUCA PALMIGIANI

Il linguaggio del gusto in chiave fusion



PASQUALE E CARMINE DI NARDO

L'essenza del mare con il cuore di Napoli

La cucina dello chef Gabriele Capuano è un viaggio autentico tra i sapori del mare, dove ogni piatto nasce dalla freschezza del pescato del giorno. La sua passione per il pesce si esprime in menù studiati quotidianamente, garantendo ingredienti rigorosamente selezionati e di qualità eccelsa. Nel ristorante Il Borgo, nato nel 2013 nel cuore di Pontecorvo, ogni dettaglio è stato trasformato con creatività e rispetto per la tradizione. Capuano ha saputo rielaborare una vecchia trattoria, plasmandola secondo la sua visione ristorativa, dove innovazione e autenticità si fondono in un'arte culinaria raffinata. Ogni piatto racconta la storia di un mare generoso, regalando emozioni indimenticabili e uniche.

Esistono piatti che raccontano una storia, e poi ci sono quelli che tracciano nuovi orizzonti. Luca Palmigiani ha fatto del sushi e della cucina fusion il suo personale linguaggio, trasformando ogni assaggio in un incontro tra culture e sapori. Nel suo ristorante Umami Fusion Flavour, la tradizione giapponese incontra influenze contemporanee in un perfetto equilibrio tra tecnica e istinto creativo. Ogni ingrediente viene trattato con rispetto assoluto, ma senza paura di osare, dando vita a combinazioni che esaltano il concetto stesso di umami. Ogni piatto è una sorpresa, un viaggio nel gusto dove nulla è lasciato al caso. Non è solo cucina, è un'esperienza sensoriale che rompe le regole per riscriverle con eleganza.

All'Osteria Santa Lucia, il mare è protagonista assoluto. Pasquale e Carmine Di Nardo hanno portato nel cuore della Ciociaria l'anima della cucina partenopea, trasformando ogni piatto in un omaggio alla loro terra d'origine. In cucina, lo chef Carmine esalta il pescato con maestria, rispettando la tradizione ma arricchendola con la sua visione creativa. Crudi raffinati, primi intensi e secondi di mare raccontano l'autenticità del Mediterraneo, in un perfetto equilibrio tra tecnica e passione. In sala, Pasquale accoglie gli ospiti con calore e ospitalità, rendendo ogni esperienza un viaggio tra sapori e tradizioni. L'Osteria Santa Lucia è più di un ristorante: è il mare che incontra il cuore, in un'atmosfera che profuma di casa.

ALLA SCOPERTA DEI TESORI ENOLOGICI DEL LAZIO CESANESE DEL PIGLIO: IL RE DEI VINI DEL LAZIO (PRIMA PUNTATA)

di Alessia Mirone

Nella mia esperienza come sommelier, tra studio e pratica, mi sono resa conto di quanto siamo ormai abituati a degustare vini provenienti da ogni angolo d'Italia e del mondo. Durante il mio percorso di studi a Pollenzo, dove sto terminando un master in storia e management del vino, ho imparato a conoscere e assaggiare etichette di ogni genere. Tuttavia, c'è un desiderio che mi spinge a guardare più da vicino la nostra terra, a valorizzare i tesori enologici che rendono unica la Ciociaria e il Lazio. E non posso che partire dal Cesanese del Piglio, il vero re dei vini laziali.



UN VINO DALLA STORIA MILLENARIA

Il Cesanese del Piglio, vino rosso dalla lunga tradizione, è l'unico della regione Lazio a fregiarsi della prestigiosa DOCG. Questo vitigno autoctono affonda le sue radici nell'epoca romana, quando già veniva apprezzato per le sue caratteristiche uniche. Si narra che persino gli imperatori ne fossero affascinati, e la sua produzione abbia accompagnato la storia di queste terre per secoli, resistendo a mode e

contaminazioni.

Oggi, grazie all'impegno dei produttori locali e alla crescente attenzione internazionale, il Cesanese sta vivendo una vera e propria rinascita, conquistando i mercati di tutto il mondo. Non è solo un vino, ma un simbolo identitario della Ciociaria, un'espressione autentica di un territorio dalla forte vocazione vinicola.



CARATTERISTICHE E IDENTITÀ SENSORIALE

Il Cesanese del Piglio DOCG si distingue per la sua complessità organolettica e la profondità del suo profilo sensoriale, elementi che lo rendono un vino di grande personalità e fascino.

- **Colore:** Alla vista si presenta con un rosso rubino intenso, che nelle versioni affinate tende verso sfumature granato, segno di un'evoluzione strutturale che arricchisce il vino di ulteriore profondità.
- **Olfatto:** Il bouquet aromatico è ampio e stratificato. Inizialmente emergono note fruttate di amarena, ribes nero e prugna matura, a cui seguono sentori floreali di violetta e rosa appassita. L'affinamento esalta poi componenti balsamiche e speziate, con sfumature di pepe nero, chiodi di garofano e una delicata nota di liquirizia.
- **Gusto:** Al palato offre una struttura avvolgente e un perfetto equilibrio tra acidità e morbidezza, con tannini ben integrati

che conferiscono eleganza e persistenza. Il sorso si chiude con un retrogusto minerale e leggermente sapido, che richiama la natura del suolo vulcanico in cui cresce.

- **Tannino:** Uno degli elementi distintivi del Cesanese del Piglio è il tannino deciso ma elegante, che contribuisce alla sua longevità e alla capacità di evolvere nel tempo. Nei vini più giovani il tannino può risultare più marcato e vibrante, mentre nelle versioni affinate acquisisce una morbidezza avvolgente, regalando una sensazione vellutata in bocca.
- **Struttura ed evoluzione:** Il Cesanese del Piglio si presta sia al consumo in gioventù, con la sua esuberanza fruttata e freschezza, sia a un lungo affinamento, che gli consente di sviluppare un corredo aromatico più complesso e note terziarie affascinanti come tabacco, cacao e sottobosco.

GLI ABBINAMENTI PERFETTI

La versatilità del Cesanese del Piglio DOCG lo rende un vino ideale per accompagnare una vasta gamma di piatti, soprattutto quelli della tradizione ciociara e della cucina italiana più

strutturata.

- **Carni rosse e selvaggina:** Il Cesanese si sposa magnificamente con brasati, arrostiti e selvaggina. Il suo tannino deciso e la

**FEBBRAIO E MARZO
MESI DELLA PREVENZIONE**



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

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

SORA | CASSINO | www.otovision.it

Numero Verde
800 500 569

sua struttura importante bilanciano alla perfezione la succulenza di carni come il cinghiale in umido, l'agnello al forno o il capriolo in salmi.

- **Piatti della tradizione ciociara:** È il compagno ideale per gli strangolapreti al sugo di pecora, piatto simbolo della cucina locale, ma anche per la pasta all'amatriciana o alla gricia, dove l'equilibrio tra acidità e tannini contrasta la sapidità del guanciale.
- **Formaggi stagionati:** Il Cesanese esprime al meglio le sue caratteristiche se abbinato a pecorini stagionati, come il Pecorino di Picinisco DOP, che grazie alla sua struttura e intensità trova nel vino un complemento perfetto.
- **Piatti speziati e strutturati:** Il Cesanese ha la forza e l'eleganza per accompagnare pietanze speziate, come uno stufato di manzo con pepe nero e chiodi di garofano, o piatti con spezie orientali che valorizzano il suo profilo aromatico.
- **Cucina moderna e fusion:** Questo vino si presta anche a abbinamenti più audaci, come con piatti di cucina asiatica speziata o preparazioni a base di carne alla griglia con glassa di miele e soia.

Grazie alla sua struttura e profondità, il Cesanese del Piglio non teme accostamenti audaci e sa esprimere il meglio di sé con preparazioni sia tradizionali che innovative.

Negli ultimi anni, il Cesanese del Piglio ha ottenuto riconoscimenti importanti nei concorsi enologici internazionali, attirando l'attenzione di critici e appassionati. Ma la sua vera magia si scopre visitando i luoghi in cui nasce.

Le cantine locali aprono le loro porte ai visitatori, offrendo degustazioni guidate, passeggiate tra i vigneti e percorsi enogastronomici immersivi. È un viaggio tra cultura, sapori e paesaggi mozzafiato che permette di riscoprire l'anima autentica della Ciociaria.

Oggi più che mai, il Cesanese rappresenta non solo un prodotto di qualità, ma anche un volano per il turismo enogastronomico della Ciociaria. Lavorare sui nostri vini significa dare voce alla nostra terra, renderla protagonista e far conoscere il suo valore al di fuori dei confini regionali.

Ed è una sfida che accolgo con entusiasmo, con la convinzione che il vino sia un potente strumento di narrazione e sviluppo.

Nella prossima puntata: Il Cabernet di Atina, la sfida della Valle di Comino.





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





ROAST-BEEF DI SCAMONE E RADICI ARROSTITE

di STELLA DEL MORRONE E GIOVANNI FEDELI

Marzo porta con sé il desiderio di piatti che sappiano coniugare leggerezza e gusto, celebrando i colori e i sapori della terra che si risveglia. Il roast-beef di scamone, più magro rispetto alla classica lombata, diventa il protagonista di questa ricetta, accompagnato da radici arrostiti, dolci e aromatiche, che richiamano il calore del focolare domestico.

Segui passo dopo passo questa preparazione firmata Stella Del Morrone per ottenere un roast-beef perfetto, cotto al punto giusto e servito con contorni che ne esaltano ogni sfumatura di gusto.

INGREDIENTI PER 8 PERSONE PER IL ROAST-BEEF:

1 kg di scamone pulito
2 spicchi d'aglio con la buccia,
schiacciati
1 rametto di rosmarino
Olio extravergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PER LE RADICI ARROSTITE:

1 kg di carote gialle
500 g di carote viola
500 g di pastinaca
4 rape bianche
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
1 cucchiaino di miele
Sale e pepe q.b.

Qualche rametto di timo

PER LA SALSA:

250 g di acqua
1 punta di cucchiaino di estratto di
carne
1 rametto di timo
15 g di burro - 15 g di farina
Un pizzico di sale

PREPARAZIONE

ROSOLATURA E COTTURA DELLA CARNE

Scaldate una padella con un filo d'olio extravergine di oliva. Rosolate lo scamone per 2 minuti per lato, così da sigillare i succhi all'interno. Trasferite la carne su una teglia rivestita con carta da forno. Condite con un filo d'olio, sale, pepe, rosmarino e gli spicchi d'aglio. Cuocete in forno statico a 190°C per circa 35 minuti.

PREPARAZIONE DELLE RADICI ARROSTITE

Lavate bene le carote, la pastinaca e le rape. Sbucciate le carote gialle e la pastinaca e tagliatele a grossi bastoncini. Tagliate le rape bianche in 4 spicchi ciascuna, lasciando un po' di parte verde. Condite tutto con olio, sale, pepe, miele e timo. Disponete su una teglia e cuocete in forno ventilato a 220°C per 30 minuti.

PREPARAZIONE DELLA SALSA

Portate a bollore 250 g di acqua e scioglietevi l'estratto di carne. Aggiungete le foglioline di timo e un pizzico di sale, cuocendo per 3-4 minuti. Allontanate dal fuoco e unite burro e farina, mescolando con una frusta. Riportate sulla fiamma e cuocete per altri 3 minuti, mescolando fino a ottenere una salsa liscia e vellutata.

IMPIATTAMENTO

Tagliate il roast-beef a fette sottili.
Servite con le radici arrostiti e accompagnate con la salsa al timo



OLEUROPEINA: IL SEGRETO ANTI-AGE NELLE FOGLIE DI OLIVO

del Dott. ANTONIO COLASANTI

L'invecchiamento è un processo naturale che coinvolge l'intero organismo, ma ciò non significa che non si possa rallentare. Uno degli alleati più potenti nella lotta contro il tempo arriva dalla natura stessa: l'oleuropeina, un flavonoide contenuto nelle foglie di olivo e nell'olio extravergine d'oliva, noto per le sue proprietà antinvecchiamento e ringiovanenti.

Con l'avanzare dell'età, il corpo subisce un progressivo danno tissutale e perde la capacità di ripararsi efficacemente. Uno dei fenomeni più critici è l'accumulo di proteine danneggiate, che ostacola il normale funzionamento cellulare e favorisce l'insorgenza di patologie croniche e degenerative. Normalmente, le cellule possiedono un meccanismo di "autopulizia" chiamato proteasoma, un complesso proteico che degrada le proteine danneggiate attraverso un processo noto come proteolisi. Tuttavia, con il passare degli anni, questa funzione diventa sempre meno efficiente, portando a un accumulo di scarti cellulari che accelera l'invecchiamento.

A complicare ulteriormente la situazione interviene lo stress ossidativo, causato dall'accumulo di specie reattive dell'ossigeno (ROS) e di azoto (RNS). Questi composti danneggiano DNA, lipidi e proteine, compromettendo la struttura e la funzionalità cellulare. Quando il proteasoma non riesce più a eliminare efficacemente le proteine danneggiate, l'invecchiamento accelera, aumentando il rischio

di sviluppare malattie neurodegenerative, cardiovascolari e metaboliche.

L'oleuropeina si distingue per la sua capacità di stimolare l'attività del proteasoma, favorendo la rimozione delle proteine danneggiate e riducendo lo stress ossidativo. Questo processo si traduce in un allungamento della vita cellulare, in particolare dei fibroblasti, le cellule responsabili della produzione di collagene ed elastina, fondamentali per la tonicità della pelle. Non a caso, l'oleuropeina è considerata un eccellente agente anti-età, grazie alla sua azione rigenerante e protettiva.

Oltre agli effetti antiossidanti e antinfiammatori, questa preziosa sostanza offre anche una naturale protezione antivirale e antibatterica, contribuendo alla difesa dell'organismo e conferendo resistenza alle foglie di olivo contro agenti patogeni. È proprio per questa caratteristica che l'oleuropeina è nota come il "principio amaro dell'olivo".

Disponibile in commercio sotto forma di estratto di foglie di olivo in compresse, l'oleuropeina può essere facilmente integrata nella routine quotidiana per sostenere la salute cellulare e contrastare i segni del tempo in modo naturale.

Non si tratta di una semplice sostanza, ma di un vero e proprio elisir di lunga vita che la natura ci offre. Inserirla nella propria alimentazione e nel proprio stile di vita potrebbe essere un passo in più verso il benessere e la longevità.



LE FAVE

di ALESSIA FEOLA

L'arrivo della Primavera porta in tavola prodotti freschi e colorati. Le fave fresche sono legumi propri di questo periodo dell'anno. Sono coltivate soprattutto nelle regioni meridionali della nostra Penisola e in particolare in Puglia, in Campania, nel Lazio, in Sicilia e in Sardegna. Invece, a livello mondiale, uno dei maggiori produttori è la Cina.

A livello nutrizionale le fave contengono molta acqua e una buona quota di proteine. Favoriscono il funzionamento dell'intestino grazie alle fibre, le quali, inoltre, contrastano le malattie cardiovascolari e il diabete controllando l'assorbimento intestinale di colesterolo e zuccheri. Contengono anche vitamine come quelle del gruppo B, la vitamina A e la vitamina C dall'azione antiossidante. Tra i sali minerali spiccano il fosforo, il calcio e il ferro. Contengono isoflavoni, molecole attive che potrebbero aiutare a ridurre il rischio di alcuni tipi di tumore, e i fitosteroli utili per ridurre i livelli di colesterolo. Alcune di queste molecole si mantengono nelle fave crude, ma con la cottura si deteriorano. Nonostante le proprietà salutari, le fave presentano una controindicazione gravissima legata a una malattia detta comunemente favismo. Essa è correlata alla carenza di un enzima e, in determinate condizioni, causa una crisi emolitica, ovvero la distruzione dei globuli rossi.

La semina delle fave avviene da Gennaio a Marzo e la raccolta appunto nel periodo primaverile: Maggio è il mese di massima produzione. Quando

acquistiamo le fave ricordiamoci di guardare i baccelli: essi devono essere di colore verde e turgidi, lisci e soprattutto pieni; non devono presentare parti annerite, ingiallite o ammuffite. Le fave fresche si conservano in una cesta in luogo fresco oppure in frigorifero in un sacchetto di carta, non di plastica altrimenti marciscono più velocemente.

Le fave giovani e fresche si possono mangiare crude, dopo aver eliminato il tegumento, abbinare ai formaggi stagionati come il pecorino. Per quanto riguarda la cottura, se la buccia è tenera sono pronte in circa mezz'ora; se la buccia, invece, è dura prima di cuocerle è meglio farle bollire e poi sbucciarle poiché la buccia dura ha un gusto amaro.

Le fave sono impiegate per preparare delle zuppe oppure si possono saltare in padella con erbe aromatiche e pomodorini per comporre un contorno. Se unite alle verdure sono ottime per farcire torte salate.

CREMA DI FAVE

Sbucciate le fave ed eliminate il tegumento. Fatele sbollentare, poi versate un bicchiere di brodo vegetale e cuocete per una decina di minuti. Scolatele, aggiungete del pecorino, un filo di olio evo e il brodo a seconda della densità che preferite e frullate il tutto. Profumate con menta tritata e usate questa crema delicata per condire la pasta. Al posto del pecorino potete usare anche il parmigiano o la ricotta.



Gaeta e le sue favole di gusto

Ci sono città che vivono nel cuore di chi le abita, che si raccontano attraverso i sapori, le tradizioni e gli eventi che sanno unire cultura e gastronomia. **Gaeta** è una di queste, e grazie alla penna appassionata di **Linda Contreras**, possiamo immergerci nell'atmosfera unica di **"Favole di Gusto"**, un appuntamento che torna anche nel 2025 per celebrare le eccellenze del territorio.

Un ringraziamento speciale a Linda per aver scelto Ciociaria&Cucina come voce narrante di questo viaggio tra sapori autentici e antiche tradizioni, che ogni anno rinnova il legame tra il mare, la terra e la storia della città. Tra i profumi delle tielle – vere protagoniste dell'evento – e le degustazioni di prodotti locali e regionali, il percorso gastronomico di Gaeta diventa un'esperienza sensoriale e culturale, capace di coinvolgere grandi e piccoli.

Dalla via dell'Indipendenza fino al quartiere medioevale, tra stand, showcooking e la magia del **Gaeta Wine Experience**, questa manifestazione continua a essere un punto di riferimento per chi ama il buon cibo e la convivialità.

Lasciamo quindi che le parole di Linda ci guidino in questo viaggio tra i sapori e le tradizioni di Gaeta, certi che ogni pagina sarà un assaggio di storia, passione e autentica meraviglia.

Buona lettura e buon viaggio nel gusto!

Alfio Mirone





FAVOLE DI GUSTO

di LINDA CONTRERAS

Anche nel 2025, Gaeta rinnova l'appuntamento con **"Favole di Gusto"**, un evento gastronomico che giunge alla sua terza edizione, ispirato alla tradizione delle antiche fiere di paese. Un'occasione speciale per celebrare e promuovere le eccellenze del territorio, aprendosi anche a sapori e prodotti che arrivano da altre regioni italiane.

Protagonista indiscussa è la **Tiella**, simbolo dell'identità culinaria di Gaeta: due dischi di pasta lievitata racchiudono un ripieno che racconta la storia della città, unendo il mare e la collina in un unico, inconfondibile abbraccio di sapori. Una pizza poco lievitata, farcita con pesce o verdure – spesso combinati tra loro – che le mogli dei pescatori preparavano per i loro mariti, costretti a lunghi giorni in mare. Immancabili anche le varianti più tradizionali, come la tiella di broccoletti e salsiccia e quella di cacio e uova. L'evento si snoda lungo la caratteristica via dell'Indipendenza e nelle piazzette adiacenti, trasformando la città in un percorso enogastronomico a cielo aperto. Una serie ininterrotta di stand offre degustazioni di prodotti tipici dell'area provinciale e regionale, tra cui olio extravergine d'oliva, olive, marzolino, salsiccia, pane, biscotti, miele, cioccolato, vini e birre artigianali. Passeggiando tra le

bancarelle, è possibile assaporare il meglio dello **slow food** in versione take-away, con alcuni standisti che preparano piatti caldi al momento. Non mancheranno specialità provenienti da altre regioni italiane, offrendo un viaggio nel gusto che attraversa l'intero Paese. Per gli appassionati di cucina, la manifestazione propone **showcooking** con professionisti dei fornelli, pronti a svelare segreti e tecniche della tradizione gastronomica. Per chi invece cerca un'esperienza più leggera e spensierata, la festa sarà arricchita da musica e intrattenimento, perché il cibo è anche convivialità e divertimento.

Grande attenzione è riservata ai bambini, che potranno divertirsi tra dolcetti, caramelle, spettacoli e giochi a loro dedicati, rendendo **"Favole di Gusto"** un evento perfetto per tutta la famiglia.

L'edizione 2025 si svolgerà nei weekend dal **28 marzo al 6 aprile** nel quartiere Porto Salvo. Il **12 aprile**, invece, l'evento si sposterà nel suggestivo quartiere medievale, in via Annunziata, per un gran finale dedicato al mondo del vino con il **"Gaeta Wine Experience"**, un'immersione tra etichette d'eccellenza e degustazioni guidate.

Gaeta vi aspetta per un viaggio tra gusto, tradizione e magia.



A tavola: il problema del mercurio nel pesce

della Redazione

Non si può dire che quello del mercurio nel pesce non sia uno dei problemi più estesi in termini di sicurezza alimentare. A causa dell'inquinamento ambientale, i livelli di questo metallo pesante nei mari e negli oceani continuano a crescere, contaminando il pescato e mettendo a rischio la nostra salute. Un tema spesso sottovalutato, ma che merita la massima attenzione.

Ma come arriva il mercurio nelle acque? Sebbene una parte sia di origine naturale, dovuta ad attività geotermiche e vulcaniche, la maggior parte della contaminazione è causata dall'uomo. Le principali fonti includono:

- Estrazione e combustione di combustibili fossili, come carbone e petrolio;
- Miniere per l'estrazione di metalli e minerali;
- Scarichi industriali, in particolare quelli legati alla produzione di energia e alla petrolchimica.

Una volta disperso nell'ambiente, il mercurio viene trasformato dai batteri in metilmercurio, la forma più tossica, che entra nella catena alimentare marina attraverso il plancton, i crostacei e i piccoli pesci. Questo processo, chiamato biomagnificazione, fa sì che il mercurio si concentri nei tessuti degli organismi di dimensioni maggiori, aumentando il rischio per

chi consuma pesce contaminato.

I danni del mercurio sulla salute

Il metilmercurio è altamente tossico e il suo accumulo nell'organismo può avere effetti gravi, in particolare sul sistema nervoso e cardiovascolare. Studi hanno evidenziato come valori elevati di mercurio nel sangue possano portare a sintomi come:

- Problemi di memoria e difficoltà cognitive;
- Disturbi del sistema nervoso centrale e periferico;
- Ansia, paure e allucinazioni;
- Danni allo sviluppo del feto nelle donne in gravidanza;
- Compromissione delle funzioni motorie e della coordinazione.

Secondo il Regolamento CE 1881/2006, esistono soglie di sicurezza per la presenza di mercurio nei prodotti ittici, con limiti di 0,5 mg/kg per crostacei e pesci comuni e 1 mg/kg per le specie predatrici più grandi. Tuttavia, la regolare assunzione di pesci ad alto contenuto di mercurio può portare al suo accumulo nei tessuti umani, con conseguenze dannose.

Le specie di pesce più contaminate

Alcuni pesci accumulano quantità più elevate di mercurio rispetto ad altri, in particolare le specie

di grandi dimensioni e predatrici. Ecco le varietà più a rischio:

- Pesce spada (fino a 1212 µg/kg)
- Luccio (394 µg/kg)
- Aragosta (302 µg/kg)
- Tonno (290 µg/kg)
- Orata (225 µg/kg)
- Branzino (202 µg/kg)

Altre ricerche indicano livelli elevati anche in squalo, sgombero reale, marlin e tilefish.

I pesci a media contaminazione

Queste specie contengono livelli moderati di mercurio (tra 100 e 200 µg/kg):

- Rana pescatrice (195 µg/kg)
- Scorfano (189 µg/kg)
- Pesce persico (165 µg/kg)
- Nasello (136 µg/kg)
- Sgombero mediterraneo (107 µg/kg)

Le specie più sicure da consumare

Se si vuole ridurre l'esposizione al mercurio, è consigliabile optare per pesci che contengono quantità minime di questo metallo. Tra i più sicuri troviamo:

- Coregone (85 µg/kg)
- Sogliola (76 µg/kg)
- Carpa (55 µg/kg)
- Calamaro (46 µg/kg)
- Aringa (36 µg/kg)
- Salmone (33 µg/kg)
- Trota (32 µg/kg)

Come acquistare pesce sicuro?

Per premunirsi contro il rischio di consumo di pesce contaminato da mercurio, è fondamentale porre le giuste domande:

- Al pescivendolo: Chiedere sempre la provenienza del pesce e se è stato pescato in aree a basso rischio di contaminazione. Verificare se il pesce è stato testato per i livelli di mercurio e preferire quelli con certificazioni di qualità.
- Al ristorante: Informarsi sulla provenienza del pesce servito e prediligere i ristoranti che offrono pesce locale e pescato in modo sostenibile. Evitare i piatti a base di specie ad alto rischio, come tonno e pesce spada.
- Etichette e certificazioni: Quando si acquista pesce confezionato, controllare le certificazioni di pesca sostenibile come MSC (Marine Stewardship Council) o ASC (Aquaculture Stewardship Council), che garantiscono controlli sulla sicurezza e sulla sostenibilità del prodotto.

Il pesce resta un alimento prezioso, ma oggi più che mai è fondamentale fare scelte consapevoli per proteggere la nostra salute e quella del pianeta. Leggere le etichette, informarsi sulla provenienza e preferire specie meno esposte alla contaminazione sono passi essenziali per continuare a beneficiare delle qualità nutrizionali del pesce, senza rischi inutili. Un consumo informato e responsabile può fare la differenza, sia per il nostro benessere che per la tutela dell'ambiente marino.



Plastic-free

Facciamo chiarezza su un concetto spesso frainteso

della REDAZIONE ECOLOGICA

Negli ultimi mesi, la nostra redazione è stata sommersa di domande: cosa significa davvero Plastic Free? È possibile vivere senza plastica? E soprattutto, come possiamo fare scelte più consapevoli senza cadere in estremismi o illusioni?

Parliamoci chiaro: Plastic Free non significa eliminare la plastica dalla faccia della Terra, perché oggi sarebbe impossibile. Significa, invece, liberarsi dal suo abuso, soprattutto quando esistono alternative più sostenibili che riducono l'impatto ambientale. È ora di smettere di demonizzare la plastica e iniziare a capire davvero come e quando ha senso evitarla.

Il vero significato di Plastic Free

Essere Plastic Free significa fare scelte consapevoli, riducendo dove possibile l'uso della plastica monouso e abbracciando alternative intelligenti. Non è un'utopia, ma una trasformazione del nostro modo di consumare. Un'azione concreta, che parte dalla consapevolezza: la plastica non è il male assoluto, ma il suo abuso sì.

Pensiamo al packaging alimentare: la plastica ha allungato la vita degli alimenti e ridotto gli sprechi. Ma ha anche generato un fiume di rifiuti difficili da smaltire. La soluzione? Scegliere materiali compostabili o riutilizzabili che abbiano un senso per il prodotto che devono proteggere.





Alternative alla plastica monouso: cosa funziona davvero?

Dimentichiamo le soluzioni impossibili e focalizziamoci su quelle concrete.

- Cera d'api e tessuti cerati: ottima alternativa alla pellicola trasparente, permette di avvolgere alimenti e coprire contenitori senza generare rifiuti.
- Barattoli in vetro e acciaio: perfetti per la conservazione di alimenti secchi e freschi, eliminano l'uso di sacchetti e contenitori di plastica.
- Sacchetti in cotone e rete per frutta e verdura: possono sostituire quelli di plastica nei supermercati e nei mercati.
- Bottiglie e borse riutilizzabili: in acciaio o vetro, evitano il consumo di plastica usa e getta.
- Detersivi e saponi solidi o ricaricabili: al posto di quelli in bottiglie di plastica, scegliamo prodotti sfusi o in packaging biodegradabile.
- Spazzolini e accessori per la cucina in bamboo: dagli spazzolini da denti alle spugne per lavare i piatti, il bamboo offre soluzioni durevoli ed ecologiche.
- Tovaglioli e strofinacci in tessuto: invece di usare quelli di carta confezionati in plastica, passiamo alle versioni lavabili e riutilizzabili.

Il riciclo non basta: ridurre è la vera rivoluzione

Il riciclo è importante, ma da solo non è la soluzione. La plastica ha limiti evidenti nel riciclo: può essere rigenerata solo poche volte prima di perdere qualità. Ridurre l'uso della plastica è molto più efficace che sperare di riciclarla all'infinito.

L'economia circolare è la chiave: scegliere prodotti con meno imballaggi, optare per materiali facilmente smaltibili e premiare aziende che investono in soluzioni sostenibili.

Plastic Free: non un'utopia, ma un nuovo modo di pensare

L'essere Plastic Free non deve essere un sacrificio, ma un'opportunità per riscoprire materiali e soluzioni più intelligenti. Siamo in un'epoca in cui innovazione e sostenibilità possono camminare insieme: sta a noi scegliere se essere parte del problema o della soluzione.

E voi? Quali scelte Plastic Free avete già adottato? Raccontateci la vostra esperienza!



VEGAN

PRIMAVERA VEGAN E GLUTEN FREE

di STEFANIA PELOSIO

Nel mondo della cucina vegetale e consapevole, c'è un nome che brilla per passione, ricerca e creatività: Stefania Pelosio. Da anni, attraverso la sua filosofia culinaria, ha saputo trasformare ingredienti semplici in esperienze sensoriali uniche, guidando i lettori alla scoperta di un'alimentazione vegan e gluten free che non è solo una scelta, ma un'arte.

Nel nostro MAGAZINE, il suo spazio è diventato un punto di riferimento per chi cerca ricette che coniugano gusto, benessere e rispetto per la natura. Anima Verde non è solo una rubrica, ma un viaggio che Stefania ci fa compiere attraverso le stagioni, raccontando il potere degli alimenti vegetali e il loro impatto positivo sul corpo e sull'ambiente.

Oggi, con "PRIMAVERA VEGAN E GLUTEN FREE", ci invita a riscoprire un piatto che è un vero omaggio alla rinascita: Insalata di finocchio in tamari, crema di agretti, mela al limone rosmarino e pistacchio. Una ricetta che parla di equilibrio, leggerezza e armonia dei sapori, proprio come il suo approccio alla cucina. Benvenuti nel mondo di Stefania Pelosio, dove il cibo diventa un'esperienza e la natura è sempre la protagonista.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 1 finocchio grande bio • 2 mele rosse medie dolci, bio o non trattate • 50 gr di agretti • 1 limone bio o non trattato • 4 cucchiaini di pistacchi crudi • 1/2 cucchiaino miso • 1 cucchiaino rosmarino fresco • fiori di tarassaco a discrezione • 2 cucchiaini tamari • 4 cucchiaini di olio evo

PREPARAZIONE

La sera prima unire a 3 cucchiaini di olio: tamari, 1/2 rosmarino e barba del finocchio.

Tagliare a dadini il finocchio, condirlo con l'olio aromatizzato.

Scottare 2' a vapore agretti e gambo. Frullare insieme a 2 cucchiaini di pistacchi, miso, 1 cucchiaino di olio fino ad ottenere una crema.

Tritare finemente i pistacchi.

Grattugiare la scorza del limone, e spremere il succo.

Tagliare le mele a dadini di ca 1cm.: 1 la condiamo con 2 cucchiaini di succo di limone e la scorza, l'altra la passiamo nel pistacchio e 1/2 rosmarino sminuzzato e mettiamo in forno per 20' a 120°.

IMPIATTAMENTO:

Abbiniamo la dadolata di finocchio con la crema di agretti e fiori di tarassaco, a contorno la mela al limone e la mela al forno rosmarino e pistacchio.

Benvenuta PRIMAVERA VEGAN!

Suggerisco di assaporare tutto insieme a che ogni elemento si fonda in un unico esplosivo sapore di primavera, in consistenze croccanti e morbide, toni delicati e pungenti. La dolcezza del finocchio incontra la forza della tamari, quella della mela il tono aspro del limone e la tostatura dell'intenso rosmarino e pistacchio sfiorando il sapore verde degli agretti, per virare a creare insieme un'unica sinfonia di gusto.

CURIOSITÀ NEL PIATTO

FINOCCHIO, *Foeniculum vulgare dulce* Mill., importanti proprietà digestive depurative diuretiche-disintossicanti carminative che aiutano ad attenuare il gonfiore addominale e antiossidanti, antinfiammatorie. Ha poche calorie, è ricco in acqua fibre sali minerali, in particolare K P Ca e vit. A, polifenoli. Del finocchio si mangia tutto, anche gambi e barba.

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

AGRETTI, *Salsola soda* L., dal gusto leggermente salato, ricchi in Na K Ca Mg Fe, vitamine A C e del gruppo B in particolare la B3, acqua e fibre.

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

ROSMARINO, *Salvia rosmarinus* L., ricco in Fe Ca vit. B6 fibre o.e., antispasmodico carminativo antinfiammatorio antibatterico antivirale.

TARASSACO, *Taraxacum officinale* L., depurativo diuretico coleretico, fiori ricchi in sali minerali.

PISTACCHI, *Pistacia Vera* L., sono i semi oleosi del frutto. Molto energetici e ricchi in grassi buoni, antiossidanti, P Ca Fe K Mn Zn Se, vitamine, Omega.

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.

TAMARI, salsa di semi di soia fermentati. La fermentazione oltre a rendere la soia più digeribile favorisce la flora intestinale e i processi digestivi. Contiene parte delle vitamine del gruppo B sali minerali antiossidanti e proteine. Non grassi e naturalmente priva di GLUTINE. È un ottimo condimento dal sapore deciso e come sostituto del sale.

A close-up portrait of an elderly man with grey hair, wearing a dark flat cap and a dark jacket over a maroon shirt. He is looking slightly upwards and to the right with a thoughtful expression. The background is dark and out of focus.

La foresta invisibile

di LIVIA GUALTIERI

Il viaggio che voglio invitarvi a compiere questo mese ci porta a conoscere la storia di un uomo che ha saputo mettere a frutto le proprie competenze per migliorare l'ambiente e la vita

delle popolazioni ad esso connesse. Una storia che unisce dedizione, cambiamento, sostenibilità ambientale e spiritualità, quella di Tony Rinaudo. Rinaudo è un agronomo australiano



che, fin da piccolo sentiva un profondo amore per la natura e per la terra e il forte desiderio di aiutare il prossimo. Crescendo, decise di studiare per diventare agronomo e missionario laico, mosso da un fervido sentimento religioso. Queste sue inclinazioni lo portarono ad essere inviato in missione in una delle zone più povere del mondo, lo stato africano del Niger, posto nel territorio del Sahel, sempre più minacciato dall'avanzata del deserto del Sahara. La zona, deforestata per esigenze economiche di una crescente popolazione e a causa delle coltivazioni intensive di tipo industriale, si era desertificata sempre più. Giunto lì nel 1981, per due anni aveva tentato invano di piantare nuovi alberi e farli crescere, ma senza successo. Le piante morivano per l'aridità del suolo o mangiate dal bestiame. Ma ecco che, all'improvviso, avvenne il miracolo. Un giorno, fermatosi a sgonfiare le ruote del suo pick-up per affrontare meglio le asperità del terreno, iniziò a pregare Dio di mandargli un segno affinché potesse capire dove stava sbagliando e come rimediare. Fu allora che notò intorno a sé dei piccoli cespugli, sparsi in mezzo al deserto. Osservandoli meglio e scavando intorno, notò che non si trattava di arbusti, ma di polloni che uscivano da ceppaie. Ciò che restava di quegli alberi indiscriminatamente - e scriteriatamente - tagliati, aveva creato dei nuovi rami. Sotto al deserto giaceva dormiente quella che lui definì una foresta sotterranea! Chilometri di radici reticolate nel sottosuolo avevano in sé il germe di un'intera, sconfinata "foresta invisibile". Dopo che gli occidentali (sempre loro) avevano distrutto l'ambiente locale per coltivare in modo intensivo i prodotti a loro utili, distruggendo metodi antichi e più validi di coltivazione e impoverendo il suolo e i popoli, si poteva invertire la rotta senza bisogno di investimenti milionari, di approvazioni politiche o di anni di inutili fatiche. Fondò il metodo FMNR, la rigenerazione naturale gestita dagli agricoltori. Era più semplice far ricrescere piante già esistenti che piantarne di nuove. Insegnò alle popolazioni locali come proteggere e gestire i germogli, potandoli e scegliendo solo quelli più forti da far crescere. Così gli agricoltori locali divennero protagonisti di questa rivoluzione e artefici del miglioramento della propria vita. Da allora 240 milioni di nuovi alberi sono cresciuti in Niger e il territorio è visibilmente cambiato

da desertico a verde. Quest'uomo pieno di coraggio, di fede e di amore per l'ambiente e per gli altri, è riuscito dove molti, pur con risorse ingenti, falliscono: a costruire davvero il cambiamento. La terra rigenerata ha prodotto nuove zone umide, fertilità del suolo, risorse economiche e alimentari per i popoli locali e per il bestiame e maggiore biodiversità. Questo progetto si è espanso in altre nazioni africane, nonché in Asia e Sudamerica, creando ovunque miglioramenti di vita sensibili. Un esempio concreto di cambiamento che viene dal basso, dai popoli, e non concesso dall'alto, dai governi o politica. Un metodo che consente di mitigare gli effetti dei cambiamenti climatici, rendere la terra più fertile, fornire medicine naturali e permettere colture e allevamenti più sostenibili. Basti pensare che l'Etiopia, ad esempio, in soli sei anni di applicazione del metodo, è riuscita a far diminuire le temperature, a non subire più frane ed alluvioni e a produrre un tale quantitativo di cereali da poterli esportare creando profitto. Rinaudo è stato insignito nel 2018 del Right Livelihood Award, una sorta di Nobel alternativo focalizzato su tematiche ambientali e diritti umani. Oggi la sua storia si può leggere nel libro *La foresta invisibile*, che ci racconta come i più grandi cambiamenti avvengano nella mente dell'uomo. Cambiando mentalità si può davvero cambiare il mondo intorno a noi. E scegliere il Bene, produce altro Bene, in un processo virtuoso che migliora le vite di ognuno di noi

Cambiamenti / 1

Tony Rinaudo La foresta invisibile

La rinascita delle foreste nelle zone più aride del Sahel ha ripristinato l'ambiente e donato una nuova speranza a milioni di agricoltori.



UN VOLTO TANTI VOLTI

di MARCO SARGENTINI

"Il maggior problema, ossia uno dei maggiori problemi (ce ne sono tanti) che l'idea di governo fa sorgere è questo: chi è giusto che governi? O meglio, chi è così bravo da indurre la gente a farsi governare da lui?".

D. Adams

La vita può essere anche un treno per Torino. Stazioni, rotaie come sfondo, su cui si proiettano esperienze vissute. Il potere suggestivo di "Quella volta, su un treno", per recuperare dalla memoria speciali ed emozionanti frammenti di vita. Storie di incontri, di perdite, di svolte e di trasformazioni che attraverso l'esistenza si definiscono. In treno ogni riflessione si fa serpentina, umile, sagace. Il pensiero prende la cadenza delle ruote e macina, macina idee come fossero chilometri di riflessioni da percorrere. Su quel treno sono saliti e saliranno tanti volti, molti sono scesi e scenderanno lasciando un vuoto permanente, mentre altri sono passati e passeranno semplicemente inosservati. Questa linea tra passato e presente che avanzano insieme, tratterà sul nostro volto una storia personale. Chi siamo, come stiamo e come potremmo stare. La forma del volto, le rughe, le macchie sono i segni che il tempo, il viaggio e l'esperienza ci hanno lasciato, una trama unica, la nostra, dove i tratti del viso hanno molto da dirci su noi stessi e sugli altri. Momenti che ci insegnano a leggerle con

attenzione per conoscersi più a fondo.

Uno dei volti di Torino è il Contrada Guardifanti, un fitto reticolato di strade, in pieno centro storico racchiusa tra le vie Barbaroux, Stampatori, Santa Maria e dei Mercanti. Il cuore più antico dell'Augusta Taurinorum che ha mantenuto inalterati nel tempo il suo fascino e la sua vocazione commerciale grazie ai numerosi palazzi antichi, ai negozi storici e alle botteghe artigianali che qui si trovano. Con il termine "guardinfanti" si indicavano le larghe intelaiature a campana degli abiti femminili venduti nell'Ottocento nell'attuale via Barbaroux. Nella "Torino che non ti aspetti", La Guida Enogastronomica per Autostoppisti si ritrova a vivere eventi dai tanti volti, che perfino i torinesi spesso non conoscono. Tra un concerto di punk lirico, il Concertino del Balconcino, Radio Citofono, la Radio senza obbligo di frequenza e corsi di calligrafia, l'Autostoppista si ferma alle Cantine Barbaroux @cantinebarbaroux. Affascinante locale dagli arredi d'antan, dove il profumo del vino incontra quello della tradizione e della buona tavola per far assaporare i gustosi



piatti preparati con gli ingredienti tipici della Regione. Fedeli all'aforisma "Meditate bene su questo punto: le ore più belle della nostra vita sono tutte collegate, con un legame più o meno tangibile, a un qualche ricordo della tavola" C.P.Monselet, il locale, tra fessure sul pavimento, dove potrebbe infilarsi il tappo di una bottiglia aperta male cadendo al piano di sotto su un tavolo imbandita, e degustazioni al banco, permette la visione dei molti volti dei sui avventori intenti a ricercare, qui, il momento catartico della propria giornata.

Il nostro ricordo, che è il processo di narrativizzazione, un processo che implica molti cambiamenti, tanti quanti i molti volti della Cantine Barbaroux, come quelli di produrre suoni che sono diacronicamente emessi l'uno dopo l'altro secondo un determinato linguaggio, è una Crema di Ceci con Maltagliati e Gamberi abbinata ad una bottiglia di Alta Langa DOCG Ispiro Brut Millesimato 2019 www.bosca.it. Un piatto che parla di semplicità accostato ad un vino che comunica territorio. Un Metodo Classico Uve Chardonnay e Pinot Noir. Prodotto dal colore Giallo intenso con riflessi dorati, fragrante e complesso con sentori floreali di fiori di sambuco o di acacia, note calde di camomilla, miele e crosta di pane. Secco, caldo e armonico, con una corretta acidità che rinfresca, dal finale lungo e persistente.

Alcune occasioni meritano il tempo che serve. Preparare con cura la tavola. Mantecare la crema di ceci. Arrostiti i Gamberoni. Assaporare, una dopo l'altra, tutte le spezie nel piatto. E, poi, fare

un brindisi che non si dimenticherà.

Il treno in quel momento rallentò, fin quasi a fermarsi. I tanti volti erano scomparsi, l'unico volto, il mio, da un finestrino abbassato poteva respirare il tipico profumo delle giornate invernali. Diedi uno sguardo fuori e vidi alcuni alberi spogli; non li avevo visti prima: forse le foglie era da poco cadute, o forse non ci avevo ancora fatto caso. Ma tutto il paesaggio era come nuovo e tutto quello che mi capitava davanti agli occhi mi sembrava bello. Solo in quel momento mi accorsi che l'inverno stava arrivando, anche dentro di me, e sentii il mio cuore leggero, come se si fosse liberato di un gran peso.

LA RICETTA DELLO CHEF:

In una pentola capiente fare dorare l'aglio con l'olio extra vergine di oliva, unite i ceci ed un pizzico di sale. Fate insaporire i ceci e unire due bicchieri di acqua, lasciando insaporire ancora per pochi secondi, con il frullatore a immersione e direttamente nella pentola, frullate i ceci, lasciandone qualcuno da parte per la decorazione del piatto. Togliere l'aglio prima di frullare!

Con un mestolo, prendere una quantità di crema di ceci e tenetela da parte.

A questo punto aggiungere un rametto di rosmarino ed i maltagliati nella pentola, mescolate ed iniziare a cuocere la pasta aggiungendo poco per volta dei mestoli di acqua calda come se fosse un risotto.

Quando i maltagliati inizieranno ad ammorbidirsi, unite la crema di ceci messa da parte, e mescolare bene. In chiusura piatto, aggiungete i gamberi precedentemente puliti e arrostiti.



FERMENTAZIONI SOCIALI:

LEZIONI DI VITA DA UN BARATTOLO DI FERMENTATI

di Marie Joveneau



C'è qualcosa di affascinante nell'osservare un barattolo di verdure in fermentazione: le bolle che salgono lentamente verso la superficie, i profumi e gli aromi che si arricchiscono giorno dopo giorno e soprattutto le innumerevoli interazioni tra gli organismi microscopici che competono e cooperano per giungere ad un ecosistema in equilibrio, complesso e resiliente.

Osservando questo processo così semplice, ma al contempo così complesso, mi viene in mente una frase di Emilio Del Giudice che disse: «La società si è costruita con le sue leggi, che non sono la conseguenza delle leggi della biologia, ma quelle dell'economia che di principio sono diverse. La legge della biologia richiede il principio della cooperazione, quella dell'economia la competizione. In questo senso, l'economia è un fatto patologico (...) Finché esiste un regime fondato sulla competizione tra gli esseri umani il problema della salute e della felicità non può essere risolto.»

Allora mi viene in mente una domanda: cosa accadrebbe se ripensassimo la nostra società ispirandoci a questo barattolo di fermentato, a quel microcosmo in cui la vita si esprime secondo le leggi della biologia, ossia secondo la logica intrinseca della vita stessa?

Tra competizione e cooperazione

La fermentazione non si fonda esclusivamente sulla competizione né sulla cooperazione, ma si manifesta come un intreccio armonioso di entrambe le forze. I batteri lattici, silenziosi protagonisti di questo processo, competono con altri microrganismi in un delicato equilibrio dinamico e preparano l'ambiente per altri che contribuiranno a completare il ciclo di trasformazione, modificando la materia prima in qualcosa di nuovo, più prezioso e stabile.

gli aerobi rallentano la loro crescita, liberando uno spazio vitale favorevole ai batteri lattici, capaci di prosperare in assenza di ossigeno. Queste invisibili micro-fabbriche di aromi e conservanti sono naturalmente presenti sulle verdure e appartengono a due tipi principali: eterofermentanti e omofermentanti. I primi tollerano meglio l'ossigeno e iniziano a proliferare presto, producendo acido lattico, acido acetico e anidride carbonica. La fermentazione



Quando riponiamo le verdure in un barattolo, saranno popolate non solo dai microrganismi naturalmente presenti su di esse, ma anche da quelli nell'acqua, sulla pelle delle nostre mani e in generale nell'ambiente circostante. Nella fase iniziale del processo, quindi, convivono sia microrganismi benefici che altri potenzialmente alterativi o patogeni. La disponibilità di acqua favorisce la crescita di tutti i microrganismi, ma la presenza di sale rallenta questo processo, limitando soprattutto la crescita dei microrganismi più pericolosi. All'inizio è disponibile anche ossigeno, quindi i microrganismi aerobi iniziano a moltiplicarsi rapidamente, consumando l'ossigeno disponibile. Man mano che la quantità di ossigeno diminuisce,

eterolattica svolge un ruolo fondamentale nelle prime fasi della produzione di alimenti fermentati, creando un ambiente sempre più acido. Questi cambiamenti favoriscono la crescita dei batteri lattici omofermentanti (che producono esclusivamente acido lattico), mentre impediscono la sopravvivenza di microrganismi indesiderati, come *Pseudomonas* e *Clostridium botulinum*. A questo punto, batteri eterolattici ed omolattici, appartenenti a specie diverse, possono convivere in un equilibrio dinamico, cooperando per sopravvivere in un ambiente sempre più acido e producendo un'incredibile varietà di aromi naturali.

Se trasliamo questa immagine alla società odierna vediamo un contrasto stridente. Le

nostre leggi sociali e politiche spesso enfatizzano la competizione sfrenata, la performance individuale, l'accumulo. La cooperazione è relegata al margine, ed è considerata secondaria. Eppure, come nella fermentazione, la sopravvivenza e la trasformazione collettiva richiedono entrambe le forze. Nel barattolo non

ci sono gerarchie rigide, c'è uno spazio per la diversità, per una pluralità di attori che insieme creano un sistema stabile e armonioso. Questa immagine ci invita a ripensare a sistemi umani meno verticali, meno centralizzati, in cui la diversità non sia solo tollerata, ma necessaria per la resilienza di tutti.

Fermentare una nuova società

La fermentazione è un processo di trasformazione che avviene lentamente, in modo quasi invisibile, ma non meno significativo. È un ciclo che non può essere forzato: la fretta e l'ipercontrollo rischierebbe di minare quell'equilibrio fragile che è alla base della vita nel barattolo, compromettendo così la qualità organolettica e la sicurezza microbiologica del prodotto finale. In un mondo che spinge verso la velocità e

l'immediatezza, la fermentazione ci insegna il valore del tempo, della pazienza. Forse dovremmo concederci il lusso di rallentare, di "fermentarci", di osservare con maggiore consapevolezza ciò che accade intorno a noi, affinché possano emergere nuove forme di organizzazione sociale che ci permettano di trovare un equilibrio più sano, armonioso e duraturo.



Bios + Logos: Ritrovare le leggi della vita



Bios e logos: vita e conoscenza. Le leggi che regolano le nostre società sembrano aver dimenticato questo legame fondamentale. Governare la società come se fosse una macchina, trascurando la diversità come risorsa e puntando ad un controllo totale e ad una prevedibilità assoluta, rappresenta un approccio del tutto errato, destinato a fallire nel tempo. La vita, infatti, non è una macchina, ma un sistema complesso, interconnesso e imprevedibile, destinato a sfuggire a ogni tentativo di dominio completo. Ritornare alle leggi della biologia non significa rinunciare al progresso, ma riconoscere che il vero sviluppo sostenibile nasce dall'osservazione e dall'ascolto dei processi naturali. Significa valorizzare la complessità e la diversità, comprendere che in natura nulla può essere standardizzato, rimanendo umili abbandonando l'illusione del controllo totale.

In conclusione, osservare un barattolo di verdure in fermentazione non è un gesto privo di significato, ma un autentico insegnamento

sulla vita. In quel piccolo ecosistema, la natura ci svela come l'equilibrio tra competizione e cooperazione sia la chiave della resilienza, come il tempo e la diversità siano veri tesori. Nulla può evolversi in modo equilibrato senza l'interazione con gli altri, perché ogni componente di un ecosistema, grande o piccolo che sia, ha un ruolo fondamentale da svolgere. In una società che sembra essere ogni giorno più fragile e malata, forse è giunto il momento di ascoltare queste lezioni biologiche e permettere che guidino le nostre riflessioni sociali. Come nella fermentazione, la società potrebbe riscoprire forme di vita collettiva più sane, sostenibili e vive, semplicemente imparando ad osservare con attenzione ciò che accade silenziosamente nel nostro barattolo.

** batteri eterofermentanti : batteri che producono oltre all'acido lattico anche acido acetico e anidride carbonica (Es :Leuconostoc mesenteroides)*

** batteri omofermentanti : batteri che producono soltanto acido lattico (Es : Lactobacillus plantarum)*



Ferentino, Teatro Romano, foto da Google Maps, 2022 al centro della foto il sito archeologico del teatro romano prima dell'intervento di scoprimento di tutta l'area

IL TEATRO ROMANO DI FERENTINO (II SEC. D. C.)

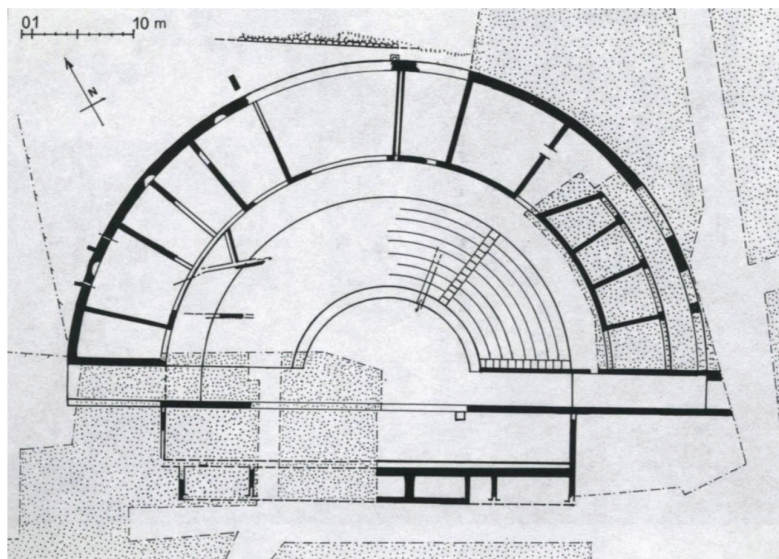
di BIANCAMARIA VALERI

“C'era una volta ... - Un re! - diranno subito i miei piccoli lettori. - No, ragazzi, avete sbagliato. C'era una volta un pezzo di legno”. Così inizia *Le avventure di Pinocchio*. Storia di un burattino, il romanzo fantastico scritto per ragazzi da Carlo Collodi (Carlo Lorenzini, Firenze, 24 novembre 1826 - Firenze, 26 ottobre 1890); e così, parafrasando Collodi, potremmo iniziare la bella favola del teatro romano di Ferentino. “C'era una volta ... - Un re! - diranno subito i miei lettori. - No! Cari Amici, avete sbagliato. C'era una volta un ... teatro romano a Ferentino.



Alfonso Bartoli, insigne archeologo e docente universitario, (Foligno, 1^o gennaio 1874 – Roma, 26 gennaio 1957, per notizia biografiche cfr.: BARTOLI, Alfonso di Maria Panvini Rosati, Dizionario Biografico degli Italiani - Volume 6 -1964) fu lo scopritore del Teatro Romano di Ferentino, armonica costruzione del II secolo d. C., che sfrutta il declivio della collina. Venuto a Ferentino nel 1920 a studiare i monumenti e le epigrafi latine della città, Alfonso Bartoli fu consigliato da mons. Giuseppe Casali a visitare l'orto dei

Signori De Andreis, "che sta sul declivio che dalla Via Consolare digrada verso la Porta Sanguinaria e le mura della città". Camminando nel loro giardino insieme con mons. Casali, Bartoli fu attratto dal muro curvilineo, ricoperto dalla vegetazione spontanea, e dalle case, delimitanti il lato orientale dell'ampio giardino. L'ingegnere ferentinato Igino De Sanctis fece il rilievo del sito, dal quale risultò che le tracce del muro in curva e il profilo delle case, poste nel lato est del giardino, formavano un semicerchio riconducibile alla pianta di un teatro romano.



Teatro Romano di Ferentino, Pianta da Quilici Gigli (ricostruzione dopo i restauri terminati nel 1990), cfr. Quilici, Lorenzo-Quilici Gigli, Stefania Ricerca topografica a Ferentinum 1994 - L'Erma di Bretschneider p. 159-244, 1994

Nell'area prossima all'orchestra le gradinate della cavea sono scavate direttamente nella roccia; mentre nell'area soprastante alle gradinate romane superstiti sono venute alla luce poderose strutture laterizie, fondamenta della struttura teatrale in muratura, purtroppo andata in massima parte perduta. Come attestò

Titinio, commediografo latino del II sec. a.C., contemporaneo di Plauto, "Ferentinatis populus res graecas studet (in Psaltria seu Ferentinās): i cittadini di Ferentino amano vivere "alla greca"; infatti, in età romana, praticavano l'arte, gli spettacoli, le terme; vivevano nelle mollezze del lusso.



*Ferentino, Teatro Romano, resti riportati alla luce negli anni '80-'90 del secolo scorso
corridoio di accesso all'orchestra (foto di Biancamaria Valeri)*

Nel Teatro Romano la tradizione riconosce il luogo dove il centurione Ambrogio fu condannato a morte perché non rinnegò la fede cristiana. Il racconto devozionale, la Passione di S. Ambrogio, che risale alla fine del VII - inizi VIII sec. d. C., individua altri luoghi del martirio di Ambrogio: Porta Sanguinaria, da dove uscì in catene per recarsi sul luogo del supplizio; la località Monticchio dove venne decapitato, convertendo alla sua fede ben quattordici Ferentinati, che assisterono al martirio e morirono insieme a lui.



*Ferentino, Teatro Romano, resti riportati alla luce negli anni '80-'90 del secolo scorso
e interventi di restituzione all'uso delle gradinate (foto di Pietro Scerrato)*

“La collocazione topografica del teatro romano risponde a criteri funzionali tipici dell'urbanistica romana, essendo l'edificio vicino alla Porta Sanguinaria. Da tale Porta fino a Porta Montana correva il Cardo Massimo della città, favorendo, a chi raggiungeva la città dal versante meridionale della via Latina, il rapido accesso al Foro” (Federica Caponera)

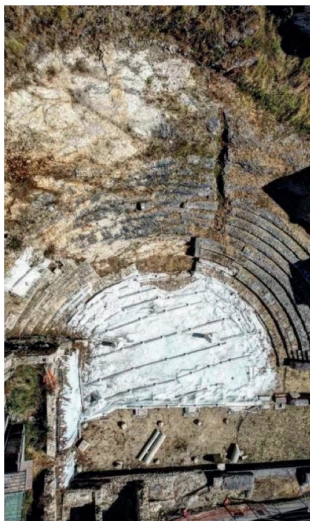
Penso che le foto possano spiegare meglio di ogni altra esposizione verbale la grande e magniloquente realtà del Teatro Romano di Ferentino. Per conoscenza più approfondita, ci si può riferire al prezioso volume edito dall'Associazione “Gli Argonauti” nel 2023: La Scuola “adotta” un monumento: il Teatro Romano di Ferentino.



*Ferentino, teatro romano, stato dell'edificio agli inizi del 2020
(foto Massimiliano Tonelli)*



*Ferentino, resti del Teatro Romano
tornati alla luce*



Ferentino, Teatro Romano foto da drone, 2023

“La vista delle rovine ci fa intuire l'esistenza di un tempo che non è quello di cui parlano i manuali di storia o che i restauri cercano di resuscitare. È un tempo puro, non databile, assente dal nostro mondo d'immagini, di simulacri e di ricostruzioni; dal nostro mondo violento che produce solo macerie: macerie che non hanno più il tempo di diventare rovine. Un tempo perduto che capita all'arte di ritrovare”. (Marc Augé, *Rovine e Macerie. Il Senso del Tempo*, Bellati Boringhieri, 2044)



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

Stiamo imparando a conoscere Annabelle, e non solo attraverso le pagine di questo romanzo, ma anche grazie a voi, lettori. I vostri messaggi e le vostre mail ci confermano quanto questa storia vi stia toccando nel profondo, quanto vi stiate affezionando a lei, riconoscendo frammenti della vostra stessa esperienza nei suoi passi incerti, nelle sue battaglie silenziose.

Stiamo camminando con Annabelle nei suoi giorni più difficili, tra il silenzio di chi dovrebbe accorgersi e la crudeltà di chi sceglie di ignorare. Stiamo vedendo la sua forza nel restare in piedi, nel cercare conforto tra le pagine della letteratura, nel riconoscere una speranza anche in un piccolo gesto di gentilezza.

Dalla prima puntata, che ci ha aperto la porta sul suo mondo segnato dalla solitudine e dall'incomprensione, siamo entrati sempre più a fondo nella sua realtà. Nel secondo capitolo, il bullismo e l'indifferenza si sono fatti più feroci, e ora, in questa terza puntata, ci troviamo davanti a un altro peso che Annabelle porta con sé: quello della sua famiglia. Qui la violenza non è solo quella che si vede, ma anche quella delle parole taciute, degli sguardi che giudicano, dell'invisibilità che logora.

Carmela La Rocca non si limita a scrivere, ci accompagna dentro il cuore di una realtà scomoda, dando voce a chi spesso non riesce a trovarne una. Il suo stile, delicato ma incisivo, ci ricorda che dietro ogni silenzio c'è una storia, dietro ogni resistenza c'è una battaglia, e che, a volte, la vera forza sta nel non smettere di sperare.

Siamo ancora qui, accanto ad Annabelle, e continueremo a seguirla nel suo viaggio. Perché ogni passo che compie, ogni emozione che attraversa, è un frammento di vita che merita di essere ascoltato.

III capitolo

Come pioggia violenta, migliaia di goccioline salate continuarono a caderle lungo il viso, abbattendosi possentemente sopra i suoi vestiti e sulla porzione di suolo che ospitava la sua figura. Singhiozzi strozzati riecheggiarono nell'aria, mentre gli occhi, tristi e stanchi, non accennarono ad abbandonare le immagini che le si erano presentate: il suo zaino, ancora bagnato dalle ore precedenti, giaceva sul pavimento completamente vuoto, con le spalline tagliate. L'astuccio e tutto il materiale in esso contenuto furono gettati nel piccolo secchio grigio della spazzatura, mentre i quaderni ed i libri furono lasciati sul banco, sgualciti, con le copertine anch'esse tagliate. Il suo portapranzo scomparve, così come il giacchetto, dove, all'interno della tasca interiore, si trovava custodito il piccolo bracciale di perline colorate.

In quel momento, ogni suo briciolo di controllo e la forte convinzione all'abitudine al dolore, che pensava di avere completamente nelle sue mani, si frantumarono in mille pezzi: un'altra rottura totale si aggiungeva alla sua essenza. Per lei, realizzare tutto ciò fu un colpo duro da incassare: la sua maschera, infatti, crollò, lasciandola nuda e strappata della sua dignità davanti a tutti, mentre le risate e i commenti dei suoi bulli risuonavano forti ed imponenti tra le pareti di quella piccola stanza.

Uno di loro le si avvicinò ed, afferrandola bruscamente per il braccio, la strattonò fino a raggiungere il suo banco; la sua voce brusca e il grande colpo che egli diede al banco la risvegliarono dal suo blocco.

«Quando piangi, sei ancora più orrenda. Ho fatto uno sforzo disumano solo per portarti fin qui, ma dovevo farlo perché devo ricordarti che, se farai parola a qualcuno di quello che succede, questo sarà niente a confronto di ciò che faremo. E ora, raccogli queste due cose da poveraccia che hai e siediti, come non fosse successo nulla.»

Annabelle tremò e la sua gola si chiuse completamente: fu incapace di rispondere, di respirare, di pensare. Non poteva continuare così, ma non poteva neanche dirlo a qualcuno: bloccata in un amaro limbo dal quale non sarebbe mai uscita.

«Hai sentito, sfigata? Raccogli i tuoi stracci. Ti conviene farlo prima che arrivi il professore.»

Sentì pronunciare da un'altra voce.

Lei annuì debolmente, mosse leggermente il capo verso il basso e si sottomise ai suoi aguzzini, muovendosi lentamente da una parte all'altra della stanza per radunare tutto, come fosse uno zombie, e, una volta terminato, si fiondò a peso morto sulla sedia.

Tutti presero posto, cominciarono ad occuparsi delle loro cose, come non esistesse, come non fosse mai esistita, come non fosse successo nulla, perché era così: Annabelle esisteva solo per passatempo, un gioco contorto per le loro menti cattive.

Non appena il professore fece il suo ingresso, tirò un sospiro di sollievo ed accantonò tutto l'accaduto in un piccolo scrigno della sua mente, proiettando tutta la sua attenzione verso la lavagna multimediale color lavanda, che prese a riprodurre slide di informatica.

Il tempo volò e anche la campanella dell'ultima ora suonò, decantando il glorioso momento dell'uscita e della libertà. Attese che tutti uscissero: come pecore di un gregge, prevedibili e monotone, si ammassarono uno insieme all'altro e corsero via, lasciandola finalmente sola.

Con molta calma, mise tutto nello zaino, prendendosi del tempo per pensare a come avrebbe giustificato tutto ciò a suo padre, o meglio, a quale scusa avrebbe potuto inventare questa volta.

La sua reazione era ciò che temeva di più: l'avrebbe incolpata, si sarebbe catapultato lì, urlando a tutti, peggiorando la situazione, e poi l'avrebbe nuovamente incolpata.

“Non sai farti rispettare. Sei debole. Sei tu che gli permetti di fare questo, perché tanto i soldi non sono i tuoi. Basta che compro, basta che hai tutto servito e riverito, come lo meritassi.”

Queste sarebbero state le parole che le avrebbe rivolto, ne era più che sicura: non poteva permetterlo.

E così, sfinita, si affrettò ad uscire, dirigendosi, passo dopo passo, verso casa... ma la strada sembrava non terminare mai e, ad ogni metro che la portava sempre più vicina alla meta, la sua ansia cresceva, la sua paura la divorava, lasciando sempre più un corpo vuoto che trascinava se stesso.

Nel momento in cui realizzò di essere arrivata già davanti alla porta, la sua

preoccupazione su cosa avrebbe dovuto o potuto dire salì ancora di più; titubante, guardò il campanello con un magone nello stomaco distruttivo: non voleva suonare, non voleva entrare.

Un improvviso rumore, però, la fece sobbalzare e la porta si aprì, rivelando la figura del padre in procinto di uscire. Il suo sguardo cadde sul viso dell'uomo e lo studiò a fondo per capire che tipo di umore avesse in quel momento: la sua espressione arrabbiata, il respiro irregolare, le labbra pressate e il tremore della mano la fecero intimorire ancor di più. La paura di come avrebbe reagito alla sua presenza, di cosa avrebbe potuto dire da lì a pochi istanti, la consumarono interamente.

«Che stai facendo qua davanti così immobile?»

Eccola, la prima domanda. Il tono duro e severo che non lo abbandonava mai.

«Sono arrivata adesso, papà. Stavo per suonare e sei uscito tu.»

La guardò interrogativo. Come non le credesse. Poi annuì.

«Vabbè, entra, muoviti, che mammeta ha fatto il pranzo. Mi ha fatto pure avvelenà.» Disse comandando.

«Va bene.» Rispose semplicemente. Incapace di dire o fare altro.

Il padre la sorpassò e si diresse verso la sua destinazione misteriosa, mentre lei rientrò cautamente nell'abitazione, rinchiudendosi la porta alle spalle, attenta a non sbatterla.

Subito la figura della madre e del fratello, seduti a tavola, visibilmente giù di morale e scossi, le saltarono agli occhi: mangiavano minuziosamente dai loro piatti in un silenzio tombale, con la televisione, più bassa del solito, a incorniciare l'immagine.

Ma, quando si accorsero della sua presenza, alzarono lo sguardo su di lei: la madre le rivolse un dolce e triste sorriso, il fratello un cenno del capo nervoso.

Si diresse verso la sua camera, abbandonando tutto sul letto e, dirigendosi nuovamente verso la sala, fu subito pronta a mangiare. Notò con molto piacere che la protagonista del suo pranzo sarebbe stata una bellissima bistecca contornata da patate al forno e, con l'acquolina in bocca, non aspettò oltre per divorare il tutto.

Si sviluppò tutto con uno scenario statico e robotico: l'aria era tesa, piena del precedente marchio dell'uomo di casa. Gli unici rumori che si potevano udire erano le forchette che delicatamente sbattevano sul piatto e il rosicchiare del

canale, comodamente poggiato sul cuscino del divano.

Ella non fece domande, perché sapere le avrebbe comportato altri problemi, pensieri, e non ne voleva.

Così, quando la madre si alzò pigrosamente dalla sedia, l'unica cosa che fece fu quella di aiutarla a liberare il tavolo, spazzare il pavimento e avviarsi verso la sua camera, pronta per una sessione di studio intensiva.

Con il dispiacere verso lo stato delle sue cose, preparò ugualmente tutta la scrivania al meglio, prese posto nella piccola sedia rossa e posizionò la calcolatrice al lato destro.

Non appena aprì il libro, però, il suono di un messaggio al suo vecchio Nokia la distrasse dalla sua determinazione.

«Ei Anny. Sono Serena.»

Sorrise. Decise di lasciar perdere lo studio per un po' e si focalizzò sui messaggi della sua amica.

«Ciao Serena. Tutto bene?»

«Veramente ti ho scritto perché ho saputo di oggi. Mi dispiace. Ignorali. Stai bene? Io tutto bene comunque, grazie.»

Sorrise genuinamente. Adorava l'idea di avere finalmente qualcuno, in quel momento, con cui poter parlare.

«Lo so, lo so. Non mi abatteranno. Sto bene.»

Mentì. Mentì spudoratamente. Perché lei non stava bene, non lo sarebbe mai stata. E forse era come diceva suo padre, o come dicevano tutti: se lo meritava. Lo permetteva lei.

«Bene, sono contenta. Comunque sabato pomeriggio pensavo di uscire insieme, se a te va. Verranno anche degli amici. Ci sarai, vero?»

Annabelle non seppe come reagire a quella richiesta: euforica e, al contempo, spaventata.

Suo padre non glielo avrebbe permesso, ma lei non poteva farne a meno, ne aveva bisogno e, dopo qualche minuto di esitazione, rispose confermando la sua presenza.

Ma non appena l'invio del messaggio avvenne con successo, ecco che un fortissimo rumore ed un conseguente tonfo, provenienti dalla sala, invasero la sua apparente tranquillità.

Le urla e quelle parole le arrivarono dritte al petto...

(continua...)



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

Campocattino 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

ENOTECHE & 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 TRENZI - 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 Cocce
Tel. 0775 501032

POSTA FIBRENO

DE GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILE 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

ilPAPPAMONDO