

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

LA RICETTA DELLA
PIZZA REMENATA:
il dolce di Pasqua di Guarcino
di Federica Verdecchia

Dopo Pasqua,
la magia continua:
ricette golose per non
sprecare uova e colombe

Giubileo 2025 in
Ciociaria: la chiesa di
S. Agata raccontata da
Biancamaria Valeri

Il Romanzo
In Punta di Strada di
Carmela La Rocca
è al VI capitolo

The background of the advertisement features a close-up of several golden wheat stalks with long awns, resting on a coarse, brown burlap fabric. The lighting is warm, highlighting the textures of the wheat and the fabric.

poliselli®

LA FARINA ITALIANA

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

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.poliselli.it - servizioclienti@poliselli.it

Cari lettori,

aprile è il mese della rinascita. La primavera avanza, la luce si fa più intensa, la vita riprende il suo respiro. Ma oggi, questa luce sembra quasi stonare con l'ombra che incombe sul nostro tempo. Perché mentre la natura rinasce, l'umanità sembra voler correre verso l'autodistruzione. Non è questione di confini, di schieramenti, di colori politici. È questione di coscienza. Di sguardi che non si incontrano più, di cuori che hanno smesso di battere insieme. Abbiamo permesso che il potere – quello cieco, freddo, calcolatore – decidesse cosa è giusto e cosa no. E intanto, chi fabbrica armi, chi alimenta i conflitti, chi investe nella morte, continua ad arricchirsi. Ma arricchirsi per cosa? Quando si spengono le coscienze, quando il mondo rischia l'estinzione, che senso ha il profitto? Non ci sarà un domani in cui spendere ciò che si è guadagnato sulla pelle degli altri. Eppure la risposta non può essere la violenza. Non dobbiamo reagire con la stessa rabbia che vogliono imporci. Dobbiamo opporci con dignità, con fermezza, con il simbolo della pace in mano. Solo così possiamo disarmare chi ci vuole disumani. Perché chi porta la pace nel cuore è inattaccabile. In questi giorni, due canzoni ritornano prepotentemente nella mia mente. Due brani che hanno accompagnato momenti bui dell'umanità e che oggi parlano con una forza rinnovata. C'era un ragazzo che come me cantava Viva la Libertà, ma ricevette una lettera, la sua chitarra mi regalò, fu richiamato in America... (spero che il prossimo non debba dire: "sarà richiamato in Europa"). È la storia di un giovane che voleva solo vivere, cantare, amare. Portato via da qualcosa che non aveva scelto. Come accade ancora oggi, troppo spesso. Poi c'è un altro grido. Un appello che è diventato promessa: "Io non lo so chi ha ragione e chi no, prendi soltanto quello che vuoi. Io faccio parte di un mondo che ormai ha perso il gusto della verità." Il mio nome è mai più. mai più. Non dovrebbe essere solo il titolo di una canzone, ma la direzione di un mondo che vuole davvero salvarsi. E allora, in questo aprile che ci ricorda la forza della rinascita, vorrei che questa lettera fosse un invito. A ritrovare umanità. A scegliere la pace ogni giorno, nelle parole, nei gesti, nei silenzi. A lasciare in eredità non armi, ma mani aperte. Non sospetti, ma sguardi limpidi. Perché un mondo in pace è un mondo dove siamo tutti più ricchi. Tutti, tranne chi costruisce la guerra. E forse, proprio per questo, vale ancora di più la pena provarci.

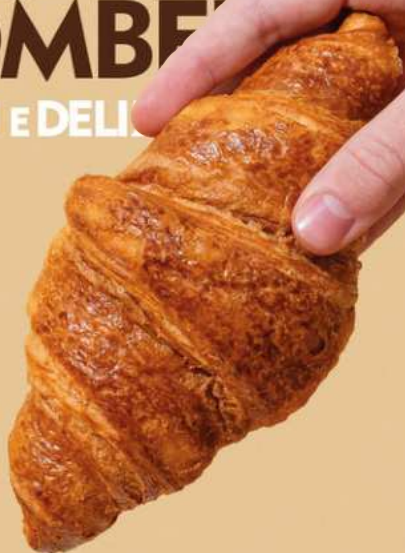
l'Editore

STAY TUNED



LA BOMBETTA

SFIZI E DELICIE



...TRA POCO POTRAI FARLO
ANCHE NEL CENTRO STORICO DI FROSINONE...

Nel cuore segreto di Frosinone...

sta per accadere qualcosa di magico

C'è un profumo nuovo nell'aria, un richiamo caldo e avvolgente che aleggia tra i vicoli del centro storico, come una promessa sussurrata all'orecchio dei più attenti. Non si vede ancora, ma già si sente. È il profumo dei **lievitati appena sfornati**, quelli veri, quelli che parlano al cuore prima ancora che al palato.

Nessuno sa ancora dove comparirà questa piccola meraviglia. Nessuno conosce il nome, eppure c'è già chi ne parla. Si dice che dietro la porta misteriosa che sta per aprirsi si nasconda un luogo pensato per chi **ama sognare a colazione** e coccolarsi durante il giorno, in ogni stagione. Immaginate brioche dorate, impasti soffiati come nuvole, burro che canta e farine che raccontano storie antiche. Ogni ingrediente sarà **selezionato con cura**, ogni creazione nascerà da una filosofia semplice e potente: **prima la qualità, poi tutto il resto**. Non sarà un bar. Non sarà una bakery.

Sarà un **rifugio di bontà**, dove ogni morso avrà il potere di cambiare l'umore di una giornata.

E non mancheranno le **sorprese, idee fuori dagli schemi** che vi faranno tornare bambini al primo assaggio.

Per ora è tutto avvolto nel mistero.

Ma vi consigliamo di tenere gli occhi aperti e il naso pronto ad annusare la direzione del vento... perché molto presto, **una nuova stella del gusto** si accenderà proprio qui, tra le pietre antiche di una città che non smette mai di stupire.

Frosinone si prepara ad **accogliere una nuova magia**.

E voi... siete pronti a scoprirla?



DF[®]
GOCCE



www.dfgocce.com

PASSIONE E
TRADIZIONE



La Pasqua porta con sé la promessa della primavera inoltrata, anticipando le giornate luminose, il tepore del sole e l'arrivo della stagione calda. In questo periodo, **DF GOCCE** sceglie di raccontare la sua storia fatta di passione e sapori autentici, proponendo il suo prestigioso limoncello, un vero e proprio elisir di freschezza che nasce direttamente dal cuore della tradizione sorrentina.

I protagonisti indiscussi di questa eccellenza sono i limoni biologici di Sorrento, famosi nel mondo per la loro ineguagliabile fragranza e ricchezza aromatica. Raccolti a mano, accuratamente selezionati e lavorati con maestria artigianale, questi frutti offrono al limoncello **DF GOCCE** quel gusto unico e inconfondibile, capace di evocare immediatamente l'atmosfera suggestiva e solare della costiera amalfitana. La cura scrupolosa in ogni fase di produzione, dall'infusione lenta delle bucce ricche di oli essenziali alla scelta attenta degli ingredienti naturali, garantisce un prodotto che conquista anche i palati più raffinati.

Il risultato è un limoncello dall'intenso colore giallo dorato, dall'aroma avvolgente e dal gusto morbido e bilanciato, perfetto da degustare freddo come digestivo dopo il tradizionale pranzo pasquale o per brindare alle serate estive che verranno.

Il limoncello di Sorrento che celebra la Pasqua e annuncia l'estate



Per celebrare al meglio la Pasqua e le prime giornate di primavera, abbiamo creato un cocktail esclusivo, ispirato alla freschezza dei limoni di Sorrento e alla ricchezza della nostra tradizione:

IL LIMONCELLO BLOOM

è il cocktail perfetto per rendere speciale ogni brindisi pasquale, regalando ai tuoi ospiti un'esperienza unica, profumata e indimenticabile.

INGREDIENTI

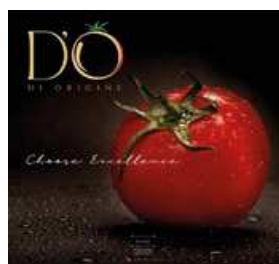
- 40 ml di limoncello DF GOCCE
- 20 ml di EverGin
- 15 ml di sciroppo di fiori di sambuco
- 10 ml di succo di limone fresco
- Prosecco DOC freddo per completare
- Foglie di menta fresca e fiori edibili per decorare

PREPARAZIONE

In uno shaker riempito di ghiaccio, versa il limoncello, il gin, lo sciroppo di fiori di sambuco e il succo di limone. Shaker energicamente e filtra il tutto in una coppa da cocktail ben fredda. Completa versando delicatamente il Prosecco. Decora con foglie di menta fresca e petali di fiori edibili per un tocco primaverile e raffinato.

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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence





Cibo di Stagione: benvenuto Aprile	12
Diario di Cucina di <i>Cristina Todaro</i>	16
Il mondo delle erbe	21
In salute <i>del Dott Antonio Colasanti</i>	23
Scuola di sapori	25
Gusto Ciociaro <i>della Redazione del gusto</i>	27
Giubileo 2025	28
Diario di Cucina di <i>Fausto Ferrante</i>	33
Viaggi diversi <i>di Livia Gualtieri</i>	34
Diario di Cucina di <i>Federica Verdecchia</i>	36
Diario di Cucina <i>della Pasticceria Aurora</i>	45
Diario di Cucina di <i>Naomi Spaziani</i>	47
50 sfumature di ciccia: <i>di Stella del Morrone e Giovanni Fedeli</i>	51
Diario di Cucina di <i>Ala Balabyshkin</i>	52
Diario di Cucina di <i>Barbara Pinchi</i>	56
Mondo Vino <i>di Alessia Mirone</i>	60
Eccellenze Ciociare <i>di Patrizia Patini</i>	64
Ogni Pa(r)ola <i>di Paola Pisano</i>	56
Gusto Ciociaro <i>della Redazione del gusto</i>	70
Guida enogastronomica per autostoppisti <i>di Marco Sargentini</i>	72
Come alimentarsi <i>di Alessia Feola</i>	76
Ciociaria in arte <i>di Biancamaria Valeri</i>	78
Anima verde <i>di Stefania Pelosio</i>	82
Ferment'action <i>di Marie Joveneau</i>	84
In punta di strada <i>di Carmela La Rocca</i>	84
<i>Il Percorso del Gusto</i>	96

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



ZED |  

ZEDSTORE.COM



COLMAR

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

Monte San Giovanni
Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Ceccano
Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

Isola del Liri
Corso Roma, 23 - 25
Tel. 0776.807233

spring
SUMMER

Le migliori soluzioni per **Vista e Udito**



CREATO DA ADVOK.IT - TEL. 0775961440



Oto**vision**

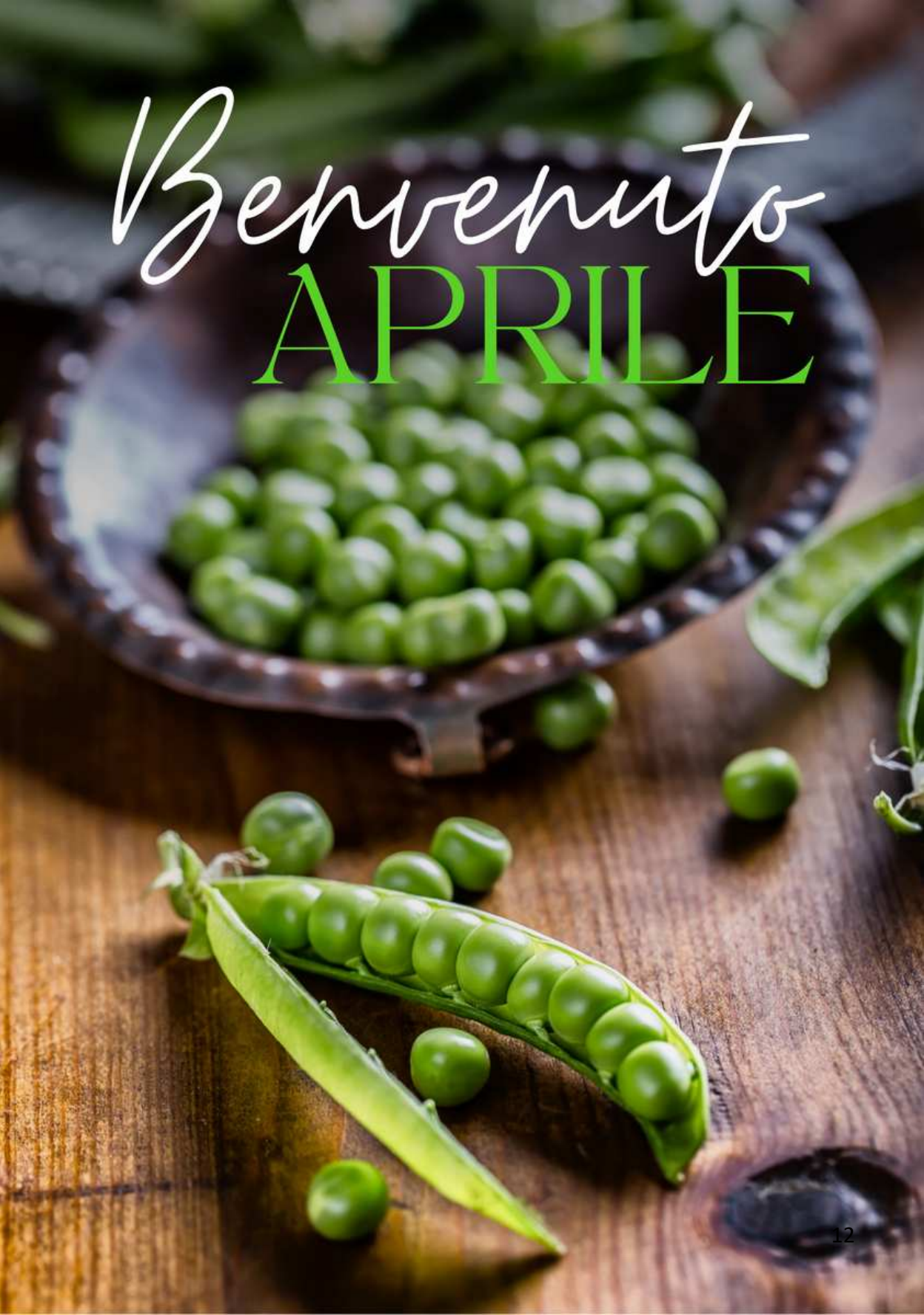
SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Vieni a trovarci a **FROSINONE | SORA | CASSINO**

www.otovision.it

Numero Verde
800 500 569

Benvenuto **APRILE**



APRILE: LA RINASCITA DELLA TERRA E LA PROMESSA DEL GUSTO

Aprile porta con sé la luce nuova della primavera, i profumi dell'erba bagnata e il tepore del sole che si fa più intenso giorno dopo giorno. È il mese in cui la terra si risveglia completamente rinascita, alla stagionalità che torna a guidare la cucina con ritmo e armonia. In questo periodo, le tavole si fanno più leggere ma non meno ricche: abbandonano le zuppe dense per accogliere frittate di erbe spontanee, risotti con i primi piselli freschi, insalate verdi punteggiate di ravanelli croccanti e profumati limoni appena raccolti. Anche il pesce ci offre varietà e freschezza, con specie che rispettano i cicli del mare e si prestano a preparazioni semplici, genuine, essenziali. La Pasqua, che spesso cade in aprile, aggiunge a questo scenario naturale un senso profondo di rinnovamento, non solo spirituale ma anche culturale. È il tempo delle tavole condivise, delle ricette tramandate e degli ingredienti che raccontano una tradizione fatta di terra e di attese. Proporre un piatto in armonia con la stagione è oggi più che mai un atto creativo, etico e identitario. È un gesto che racconta chi siamo, dove viviamo e qual è il nostro rapporto con la natura. Ecco allora, con la consapevolezza di chi ascolta la terra prima di cucinarla, la lista dei prodotti di aprile, da portare in cucina con rispetto e fantasia.

Ortaggi di Aprile

Asparagi: Teneri e raffinati, sono ricchi di fibre, acido folico e antiossidanti. Perfetti al vapore con un filo d'olio, in risotti primaverili, uova alla coque o come base per torte salate e quiche.

Carciofi: A fine stagione, i carciofi mantengono il loro sapore intenso e le proprietà depurative. Ottimi stufati alla romana, fritti alla giudia o crudi a carpaccio con limone e scaglie di parmigiano.

Piselli: Ricchi di proteine vegetali e zuccheri naturali, sono ideali per risotti e zuppe leggere. Insalate verdi: Rucola, lattuga, valeriana e songino, leggere e vitaminiche.

Bietole: A foglia larga, sono ricche di calcio e magnesio. Ideali bollite, ripassate in padella o usate in torte salate e frittate.

Cavolo cappuccio: Saporito e croccante, si consuma crudo in insalate o cotto in stufati. Ottimo fermentato per preparare crauti casalinghi.

Spinaci: Versatili, ricchi di ferro e clorofilla. Da consumare crudi in insalate o cotti in padella con aglio e olio, o come ripieno per paste fresche.

Finocchi: Ultimi della stagione, croccanti e digestivi. Da gustare crudi in insalata con arance o gratinati con formaggio e pangrattato.



Frutta di Aprile

Fragole

Prime protagoniste della primavera, dolci e profumate. Ottime per dolci al cucchiaio, crostate, macedonie, ma anche abbinate a formaggi freschi o aceto balsamico.

Limoni

Freschi, aromatici, ricchi di vitamina C. Si usano per insaporire pietanze dolci e salate, per marinature, sorbetti, torte e bevande dissetanti.

Arance tardive

Ancora succose e ricche di vitamina C, ideali per spremute, insalate di finocchi e arance, marmellate o dolci agrumati.

Mele e Pere

Sempre presenti, diventano la base per dolci rustici da forno, composte, o da abbinare a salumi e formaggi stagionati.

Kiwi

Fonte eccellente di vitamina C, perfetti in frullati, macedonie o come topping per yogurt e bowl. Stimolano il sistema immunitario.

Mandarini tardivi

Dolcezza intensa, da consumare freschi o per aromatizzare creme, biscotti e glasse. Ottimi anche per conserve e liquori casalinghi.



Pesce di Aprile

Sgombro

Pesce azzurro, economico e ricchissimo di omega-3. Gustoso al forno con aromi mediterranei o alla griglia, ma ottimo anche sott'olio fatto in casa.

Orata

Dal gusto delicato, perfetta per cotture leggere: al forno con erbe aromatiche, al sale o alla piastra con contorni primaverili.

Sardine

Pesce povero e nutriente, si presta a frittture, grigliate o conserve. Da provare ripiene al forno o in padella con pangrattato e uvetta.

Seppie

Morbide e saporite, ideali per risotti (classico nero di seppia), zuppe di mare o stufate con piselli.

Calamari

Versatili e apprezzati, da cucinare fritti, ripieni al forno o alla griglia. Ottimi anche per insalate tiepide.

Triglie

Piccole e saporite, si prestano a frittture croccanti, zuppe di pesce o cottura in forno con pomodorini ed erbe.

Acciughe

Gustose e versatili: perfette crude marinate, fritte, nei sughi o su crostini. Immane nella cucina povera di qualità.

Rana pescatrice

Carne soda e priva di spine, ideale in umido con patate, in zuppa o al forno. Si abbina bene a sapori erbacei.

Polpo

Tenero se cotto lentamente, da servire in insalata con patate, grigliato o in umido. Uno dei protagonisti delle tavole pasquali al sud.



Pasqua in tavola Vignarola gourmet

di CRISTINA TODARO



La primavera è un risveglio di sapori, un intreccio di colori che sbocciano nel piatto come i fiori nei campi. E proprio in questo periodo, che ci conduce dolcemente verso la Pasqua, la tradizione contadina incontra l'arte della cucina in una delle ricette simbolo del Lazio: **la Vignarola**. **Cristina Todaro**, personal chef dallo sguardo contemporaneo ma radicato nella storia culinaria del territorio, la reinterpreta con eleganza in una versione gourmet che conserva l'anima vegetale del piatto, impreziosendola con cremosità, croccantezza e un tocco di raffinata stagionalità.

Un piatto che profuma di campi freschi e di mani laboriose: le **fave** e i **piselli** freschi di Velletri, i **carciofi** di Sezze, gli **asparagi selvatici** e la **scarola** croccante si uniscono in un abbraccio verde e vivace, trasformandosi in una crema vellutata che accoglie i paccheri rigati. La menta fresca regala una nota aromatica decisa, il pecorino esalta la sapidità, e i carciofi fritti donano una sfiziosa consistenza che sorprende il palato.

Un piatto vegetariano nella sua essenza, ma che può accogliere, per chi lo desidera, un'aggiunta golosa di guancialetto croccante, perfetto per i pranzi pasquali in famiglia, tra semplicità e festa. È la primavera che si racconta, una tradizione che rinasce, una poesia da gustare cucchiaino dopo cucchiaino.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

200 g di paccheri rigati ½ kg di asparagi selvatici
3 carciofi freschi (preferibilmente di Sezze)
Mezza pianta di scarola o lattuga 1 kg di fave
fresche (preferibilmente di Velletri) 1 kg di piselli
freschi (preferibilmente di Velletri) Olio
extravergine di oliva locale 1 spicchio d'aglio in
camicia Olio di semi di girasole (per friggere)
Sale e pepe q.b., Menta fresca, Pecorino
grattugiato

FACOLTATIVO:

Guancialetto croccante per una versione non
vegetariana.

PREPARAZIONE

Cuocere i legumi

In una padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio in camicia, cuocere i piselli sgranati con un dito d'acqua e un pizzico di sale. Devono ammorbidirsi senza sfaldarsi. Ripetere lo stesso procedimento con le fave.

Preparare gli asparagi

Lavare e pulire gli asparagi. Tagliare le punte e scottarle in padella con olio, sale, pepe e poca acqua: devono restare croccanti. Cuocere i gambi (escludendo la parte bianca più dura) con olio, sale, aglio e poca acqua fino a renderli teneri.

Cucinare le verdure

Pulire i carciofi e tagliarli sottilissimi. Lavare bene la scarola e tagliarla grossolanamente, quindi saltarla in padella con un filo d'olio e poca acqua per circa 5 minuti.

Creare la crema

Utilizzando un passaverdure, passare i piselli, le fave (lasciandone una parte intera per decorare), i gambi degli asparagi e la scarola. Si otterrà una crema densa, da usare sia come fondo nel piatto sia per mantecare i paccheri.



Cuocere la pasta

Lessare i paccheri in abbondante acqua salata, scolandoli 3-4 minuti prima del termine. Trasferirli in padella e mantecarli con parte della crema ottenuta e un po' di acqua di cottura.

Friggere i carciofi

In una padella con olio di semi ben caldo, friggere le fettine sottili di carciofi finché non saranno croccanti e dorati.

Ultimare la mantecatura

A fuoco spento, aggiungere il pecorino grattugiato alla pasta e mantecare fino a ottenere una consistenza cremosa.

Impiattare

Sul fondo del piatto stendere un velo della crema di verdure e legumi. Adagiare i paccheri sopra, completare con fave, piselli interi, punte di asparagi, carciofi fritti e qualche fogliolina di menta fresca.

Variante golosa

Se si desidera una versione più ricca, aggiungere del guancialetto croccante sopra i paccheri al momento dell'impiattamento.



TORTANO NAPOLETANO

di CRISTINA TODARO

C'è un profumo che attraversa i vicoli, le cucine e i ricordi: quello del Tortano, il vero re salato della Pasqua napoletana. Un profumo che nasce lento, tra lievito e attesa, e che esplode in forno tra aromi di salumi, formaggi e pane fragrante. Il Tortano non è solo una ricetta, è un rito di famiglia, un abbraccio che si fa cibo, una tradizione che unisce generazioni attorno alla stessa tavola.

Nella versione della personal chef Cristina Todaro, il Tortano rispetta le regole della classicità partenopea ma sceglie farine più naturali (come una tipo 1), unisce salumi e formaggi selezionati, uova sode intere — come vuole la vera tradizione — e lievita con cura, proprio come si faceva una volta. È un piatto che racconta l'identità del Sud, il calore di casa, le mani delle nonne che impastano al mattino presto, e i bambini che sbirciano il forno aspettando che la ciambella dorata sia pronta per essere spezzata.

Un'esplosione di sapore e affetto, perfetta per la colazione di Pasqua o per i picnic del Lunedì dell'Angelo. E se volete invece preparare il Casatiello, basterà un piccolo gesto: adagiare sopra le uova crude e intrecciarle con striscioline di pasta. Perché in fondo, in Campania, ogni piatto ha due anime... ma lo stesso cuore.

INGREDIENTI (PER UNO STAMPO DA 24 CM)

- 1 kg di farina (consigliata tipo 1)
- 70 g di strutto
- 350 ml di acqua (potrebbe servire leggermente di più in base alla farina)
- 1 cubetto di lievito di birra
- 1 cucchiaino di zucchero (15–20 g)
- 50 g di latte tiepido
- 350 g di salumi misti (salame, mortadella, speck)
- 120 g di emmental
- 120 g di provolone piccante
- 150 g tra pecorino e parmigiano grattugiati
- 6 uova sode
- Pepe q.b., 25 g di sale



PROCEDIMENTO

Preparare il lievito

Sciogliere il lievito di birra nel latte tiepido insieme allo zucchero.

Impasto

In una ciotola grande unire la farina con l'acqua, il lievito, 50 g di strutto, il pepe e una manciata di formaggio grattugiato. Impastare bene fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo.

Prima lievitazione

Coprire con pellicola e lasciar lievitare in un luogo caldo (26–28°C) per almeno 2 ore.

Preparare il ripieno

Nel frattempo tagliare a cubetti tutti i formaggi e i salumi. Sgusciare le uova sode e decidere se tagliarle a pezzi o lasciarle intere.

Stendere l'impasto

Riprendere il panetto, stenderlo con il mattarello a uno spessore di circa 1 cm. Distribuire il formaggio grattugiato rimanente, un po' di pepe e tutto il ripieno in modo uniforme.

Aggiungere le uova

Inserire le uova tagliate o intere in fila. Arrotolare il tutto con cura, formando un salame compatto.

Formare il Tortano

Chiudere a ciambella e sistemare in uno stampo da 24 cm precedentemente unto con strutto. Massaggiare anche la superficie del Tortano con lo strutto rimasto.

Seconda lievitazione

Lasciare lievitare nuovamente per un'altra ora al caldo.

Cottura

Infornare in modalità statica: 160°C per i primi 20 minuti poi aumentare a 180°C per altri 45–50 minuti circa (in base al proprio forno).

VARIANTE CASATIELLO

Per trasformare il Tortano in Casatiello, adagiate sopra 3–4 uova crude con il guscio e bloccatele con striscioline di impasto, formando una croce. Il cuore resta lo stesso, ma l'effetto visivo sarà ancora più pasquale.



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918



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



www.sarandrea.it



L'ULTIMA MAGIA CENTENARIA DEL LIQUORIFICIO SARANDREA

della REDAZIONE GUSTO

In un'epoca dove riscoprire l'autenticità delle tradizioni è diventato sinonimo di eccellenza, Sarandrea presenta il suo ultimo gioiello:

l'Old Gin. Con oltre cento anni di esperienza nell'arte liquoristica e nella sapiente lavorazione delle erbe officinali, l'azienda ciociara introduce sul mercato un prodotto unico nel suo genere, che racchiude in sé la storia, la passione e la sapienza di generazioni.

L'Old Gin si distingue immediatamente per la sua eleganza naturale e la purezza aromatica, risultato di una produzione priva di zuccheri aggiunti e ottenuta attraverso l'attenta macerazione di pregiati ingredienti botanici come il chinotto e le piante officinali accuratamente selezionate. Il cuore aromatico di questo gin è costituito dalle bacche di ginepro, che gli conferiscono la nota distintiva. La freschezza agrumata arriva dolcemente dall'arancio dolce e dall'arancio amaro, mentre la profondità gustativa è

completata dal coriandolo, dalla salvia e dalla melissa, riconosciuta per le sue benefiche proprietà rilassanti.

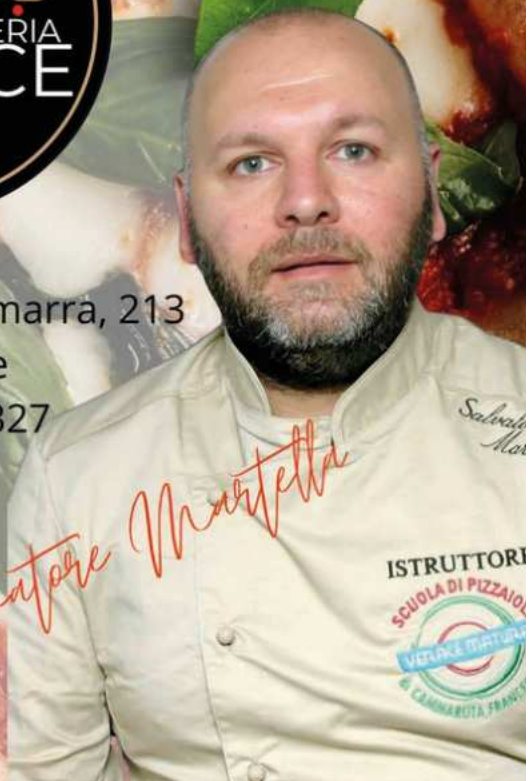
Questo Gin sorprende il palato con una persistenza gustativo-olfattiva particolarmente raffinata, accentuata dall'inserimento delle diverse varietà di pepe, cumino, menta e achillea. Una sinfonia di sapori che valorizza ogni ingrediente esaltando le virtù benefiche delle piante officinali impiegate.

Con Old Gin, il Liquorificio Sarandrea dimostra ancora una volta il proprio impegno nella valorizzazione delle tradizioni del territorio ciociaro, offrendo un prodotto artigianale di altissima qualità, capace di conquistare sia gli appassionati più esigenti che coloro che desiderano scoprire nuovi orizzonti sensoriali. Un omaggio perfetto alla storia secolare dell'azienda e al gusto contemporaneo del buon bere.



Via Alessandro Ciamarra, 213
Frosinone
0775 188 7327

Salvatore Martella





LA CANNELLA: LA SPEZIA PREZIOSA PER LA SALUTE E LA LONGEVITÀ

di ANTONIO COLASANTI

La cannella si ricava dalla corteccia di alberi e arbusti appartenenti al genere *Cinnamomum*. Per secoli, è stata

considerata una delle spezie più pregiate e costose, riservata a re, nobili e sacerdoti. I Romani ne erano avidi consumatori, tanto da considerarla un dono per gli dei, un vero e proprio tesoro al centro delle principali vie commerciali, dall'antichità fino all'era moderna.

Come accadde per il pepe, il suo periodo di massimo splendore si è affievolito nel tempo, ma la cannella resta ancora oggi tra le spezie più consumate al mondo. L'aroma intenso e persistente è talmente potente che, secondo i racconti dei navigatori olandesi del XVI secolo, si riusciva a percepirlo fino a 80 miglia dalla costa. Proprio per la sua forza aromatica, la cannella si utilizza in piccole quantità, rendendo il suo apporto nutrizionale modesto. Tuttavia, è ricchissima di fitonutrienti, in particolare la cinnamaldeide, responsabile del suo profumo e sapore caratteristici.

fitonutrienti contenuti nella cannella vantano numerose proprietà:

- antinfiammatorie
- antimicrobiche
- antiossidanti

Ma i dati più interessanti riguardano il metabolismo del glucosio: la cinnamaldeide ha dimostrato di contribuire al controllo della glicemia e alla riduzione di alcuni marker legati al diabete di tipo 2.

Va però ricordato che la cannella contiene cumarina, una sostanza potenzialmente tossica per il fegato se assunta in grandi quantità. Per questo è importante consumarla con moderazione.

Alla luce di queste proprietà, possiamo considerare la cannella un vero e proprio cibo della longevità: una sirtuina naturale, cioè una sostanza in grado di proteggere i telomeri, i "cappucci" del DNA che rallentano l'invecchiamento cellulare, favorendo una vita più lunga e sana.

Un piccolo cucchiaino di cannella, se ben inserito in un'alimentazione equilibrata, può diventare un potente alleato del benessere quotidiano.



RISTORI IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali



IMPASTATRICE
A BRACCI TUFFANTI

IRINOX
The Freshness Company®



FERMALIEVITA

CARPIGIANI



PASTOCHEF

siete pronti alla
Pasqua?

ANGELO PO



FORNO COMBINATOI

CARPIGIANI

Masterclass

Gelato nella Ristorazione

7 Aprile 2025

ore 14:00 | 16:30

Chef Andrea De Bellis

www.ristorimpianti.com

Per info e prenotazioni RISTORI IMPIANTI

Via Maria, 357 - loc. Castelmassimo

02029 VEROLI FR

Tel. 0775.434599

mail: info@ristorimpianti.com

seguici su  



LA PASQUA PRENDE FORMA TRA TRADIZIONE E ALTA TECNOLOGIA CON RISTOR IMPIANTI

della REDAZIONE

La Pasqua è alle porte, e per chi lavora nel mondo della pasticceria artigianale è il momento di fare la differenza. La **colomba**, simbolo della festa, richiede cura, esperienza e – soprattutto – **attrezzature professionali in grado di garantire costanza, precisione e qualità**.

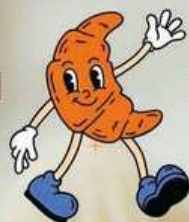
Creare una colomba artigianale non è solo questione di ricetta: è una danza precisa tra impasti, lievitazioni e cotture. Ristor Impianti vi accompagna passo dopo passo con i suoi macchinari professionali, scelti dai migliori per **affidabilità, precisione e rispetto delle materie prime**.

Al centro della produzione, l'**Impastatrice a bracci tuffanti di Qucino** è l'alleato perfetto per ottenere una pasta soffice, elastica e ben ossigenata, proprio come richiede il lievito pasquale per eccellenza. Il movimento tuffante dei bracci riproduce quello delle mani esperte dell'artigiano, senza stressare l'impasto, mantenendone la temperatura ideale e garantendo uno sviluppo equilibrato. Per chi desidera impreziosire la propria colomba con creme, glasse o farciture gourmet, entra in gioco il **Pastochef RTL-I di Carpigiani**, il maestro silenzioso che lavora con estrema precisione, controllando ogni grado e ogni passaggio. Il risultato? Farciture setose, aromi nitidi, consistenze impeccabili. Un vero lusso

per chi vuole offrire un prodotto d'eccellenza. La magia della cottura si compie grazie al **forno combinato ACT.O di Angelo Po**: tecnologia all'avanguardia che si adatta alla sensibilità dell'artigiano. Il controllo touchscreen, la sonda multipoint e le modalità di cottura personalizzabili permettono di ottenere una colomba fragrante fuori e incredibilmente soffice all'interno, con una lievitazione perfetta e un profumo che conquista al primo respiro. Infine, per accompagnare ogni fase con costanza e precisione, c'è **MultiProof Next di IRINOX**, il sistema di lievitazione che garantisce il controllo totale di umidità e temperatura. Il risultato è un impasto vivo, profumato, pronto a raccontare – già in lievitazione – il carattere unico della colomba che nascerà. Con Ristor Impianti, la tradizione della pasticceria italiana si fonde con la tecnologia più evoluta, dando vita a prodotti che non sono solo dolci, ma vere esperienze sensoriali. E a Pasqua, quando ogni creazione diventa un simbolo, ogni dettaglio deve essere perfetto. Per tutti i professionisti del settore, per chi punta all'eccellenza e non si accontenta mai: affidarsi a Ristor Impianti significa scegliere il meglio, senza compromessi.

Contattaci per scoprire come trasformare la tua colomba artigianale in un'opera d'arte. La Pasqua comincia da qui.

I CORNETTI



DI DAVID

*Stiamo arrivando
a
Isola del Lirí*

Specialità

*La qualità nasce dall'esperienza:
in arrivo a maggio una nuova dolce avventura*

*Creatività e passione si incontrano per regalarvi
cornetti e dolci mai visti prima*

*Tecniche artigianali e decorazioni irresistibili: da fine
maggio, la tua nuova cornetteria preferita*

Via Verdi, 23 - Isola del Liri



UNA NUOVA DOLCE MAGIA STA PER ARRIVARE A ISOLA DEL LIRI: L'INCREDIBILE AVVENTURA DI DAVIDE

della REDAZIONE GUSTO

Con una storia lunga trent'anni nel mondo della pasticceria, Davide porta con sé una passione smisurata per i dolci e un'esperienza unica, maturata anche oltreoceano, nella lontana e affascinante terra canadese. Tutto ebbe inizio nel 1990, insieme a suo fratello Daniele, con un piccolo laboratorio sotto casa dove ogni giorno sfornavano delizie da consegnare in tutta la provincia. Dopo aver affinato la sua arte nelle migliori pasticcerie internazionali, Davide ha deciso che è giunto il momento di realizzare il suo sogno più grande proprio qui, nella suggestiva cornice di Isola del Liri. Da fine maggio, infatti, aprirà le porte una cornetteria speciale, un luogo dove creatività, esperienza e passione si fondono per dar vita a prodotti straordinari. Dimenticate tutto ciò che conoscete sui classici cornetti: Davide vi aspetta per sorprendervi con una proposta innovativa. Tra le novità, il "cubotto", un originale cornetto

a forma di cubo, e l'invitante New York croissant roll, il cornetto cilindrico. Ma la vera punta di diamante, per Davide, sarà soprattutto la qualità assoluta della materia prima. Ogni prodotto sarà una piccola opera d'arte, frutto di tecniche artigianali, ingredienti selezionati e una continua ricerca di sapori e abbinamenti capaci di conquistare ogni palato. Quella di Davide non sarà una semplice cornetteria, ma un luogo speciale dove iniziare la giornata con dolcezza, fare una pausa golosa o vivere un momento di puro piacere. L'entusiasmo è contagioso e l'attesa è già palpabile: non resta che segnare in agenda l'appuntamento con questa deliziosa novità. Davide vi aspetta a braccia aperte per accogliervi nel suo mondo fatto di profumi, sapori e sorrisi. Preparatevi a scoprire il gusto di un sogno diventato realtà: a fine maggio, tutti da Davide per una nuova dolce esperienza che vi farà innamorare.

GIUBILEO 2025

FONDI: TRA FEDE, MARE E BELLEZZA

In occasione del Giubileo 2025, Fondi si prepara ad accogliere pellegrini e visitatori, offrendo non solo la sua ricca tradizione religiosa, ma anche tesori artistici come la Chiesa di Santa Maria in Piazza, nota anche come Santuario della Madonna del Cielo.

della REDAZIONE TURISMO



Di Bucci 17

Nel cuore del Lazio, tra le perle costiere di Terracina e Sperlonga, sorge Fondi, un affascinante comune pontino che custodisce un patrimonio storico e religioso di straordinario valore. La sua vicinanza al mare e la sua posizione strategica lo rendono una meta ideale per i pellegrini in viaggio per il Giubileo 2025, ma anche per chi desidera concedersi un po' di relax in una cornice naturale suggestiva. Fondi è un luogo dove la spiritualità incontra la bellezza del paesaggio: qui si può vivere un'esperienza completa tra fede, cultura e il profumo della brezza marina.

STORIA E ARCHITETTURA DELLA CHIESA DI SANTA MARIA IN PIAZZA
Situata nel cuore del centro storico di Fondi, la Chiesa di Santa Maria in Piazza rappresenta un esempio significativo dell'architettura rinascimentale nel Lazio. Edificata nel 1490 per

volere di Onorato II Caetani d'Aragona, conte di Fondi, la chiesa sorge su una preesistente struttura dedicata alla Madonna, attestata già nel 1126.

La facciata, realizzata in blocchi di pietra, è impreziosita da tre portali marmorei. Il portale centrale, attribuito a Tommaso Malvito, presenta un architrave decorato con bassorilievi raffiguranti cherubini e gli stemmi dei Caetani d'Aragona. La lunetta sovrastante ospita un gruppo scultoreo con la Madonna in trono col Bambino, affiancata da Santa Caterina e dallo stesso Onorato II in preghiera. L'interno, a croce latina con tre navate, custodisce opere d'arte di grande valore. Tra queste, spiccano due pulpiti marmorei attribuiti alla bottega di Tommaso Malvito e la pala d'altare raffigurante la "Morte e Assunzione della Vergine" (1534), opera dell'officina di Giovanni Filippo Criscuolo.





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





IL CULTO DELLA MADONNA DEL CIELO

La chiesa è profondamente legata al culto della Madonna del Cielo. La statua lignea della Madonna, risalente al 1611 e realizzata dallo scultore napoletano Aniello Stellato, raffigura Maria come regina coronata con lo sguardo rivolto al cielo. Considerata miracolosa dai fedeli, la statua viene solennemente portata in processione ogni venticinque anni. Nel settembre 2013, la chiesa è stata elevata alla dignità di santuario, diventando meta di pellegrinaggio e devozione.

FONDI E IL GIUBILEO 2025

In vista del Giubileo 2025, Fondi si prepara ad accogliere un numero crescente di pellegrini. Le celebrazioni offriranno l'opportunità di riscoprire la ricchezza storica e spirituale della città, con la Chiesa di Santa Maria in Piazza al centro degli eventi religiosi. La città sta lavorando per migliorare le infrastrutture e i servizi, garantendo un'accoglienza calorosa e organizzata per tutti i visitatori. Il Giubileo 2025 rappresenta un'occasione unica per visitare Fondi e il suo patrimonio artistico e religioso. La Chiesa di Santa Maria in Piazza, con la sua storia secolare e le sue opere d'arte, offre ai pellegrini un luogo di preghiera e riflessione, testimonianza della profonda fede e della ricca tradizione culturale della città. E per concludere la visita con un momento

di autentico piacere, nulla di meglio che accomodarsi al Ristorante Da Fausto, nel cuore del centro storico e a pochi passi dalla chiesa. Un luogo dove la tradizione culinaria locale incontra l'eccellenza, perfetto per gustare i sapori genuini del territorio e vivere l'ospitalità fondana anche a tavola.





DA FAUSTO
DÉLICATESSE

Délicatesse il lato dolce
della *Festa della Pace*



DA FAUSTO
RISTORANTE

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





PIZZA CAS' E OVA DI NONNA ANNA

di FAUSTO FERRANTE

Ci sono ricette che non passano mai di moda, perché non appartengono al tempo, ma al cuore. La Pizza Cas' e Ova di Nonna Anna, che custodisco con affetto, è una di quelle preparazioni che sanno di casa, di infanzia e di voci familiari che si rincorrono tra la cucina e la sala da pranzo. Ogni anno, il Venerdì Santo, la nonna ne preparava tante, una dopo l'altra, profumate, dorate, da tenere da parte per i giorni di festa. Una ricetta semplice, ma che porta con sé il sapore delle cose vere. Una pizza che non ha bisogno di presentazioni, perché è già scritta nella memoria di chi ha avuto la fortuna di assaggiarla almeno una volta nella vita.

INGREDIENTI PER 4

PERSONE PER L'IMPASTO:

500 g di farina per pizza
25 g di lievito di birra fresco
150 ml di acqua
150 ml di latte
3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
15 g di sale fino
5 g di zucchero
Strutto q.b. (per ungere la teglia)

PER IL RIPIENO:

300 g di primo sale di capra
200 g di ricotta vaccina 4
uova intere 50 g di
parmigiano grattugiato 50 g
di pecorino grattugiato
Prezzemolo tritato

PREPARAZIONE PREPARARE L'IMPASTO

Disporre la farina su un piano di lavoro, creare una fontana al centro e sbriciolare il lievito. Aggiungere acqua, latte, olio e zucchero. Iniziare a impastare, poi unire il sale e continuare fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Coprire e lasciar riposare.

PREPARARE IL RIPIENO

In una boule rompere le uova, aggiungere parmigiano, pecorino, prezzemolo e mescolare con una frusta. Unire poi il primo sale di capra e la ricotta, amalgamando il tutto con una spatola.

COMPORRE LA PIZZA

Prendere l'impasto e metterne da parte circa 150 g. Con il restante, stendere una sfoglia rotonda e disporla in una teglia unta con strutto. Versare il ripieno e livellare bene.

DECORARE E CUOCERE

Con la pasta tenuta da parte, creare delle strisce come per una crostata e adagiarle sopra la pizza. Infornare a 185°C per circa 20 minuti, finché la superficie risulta ben dorata.

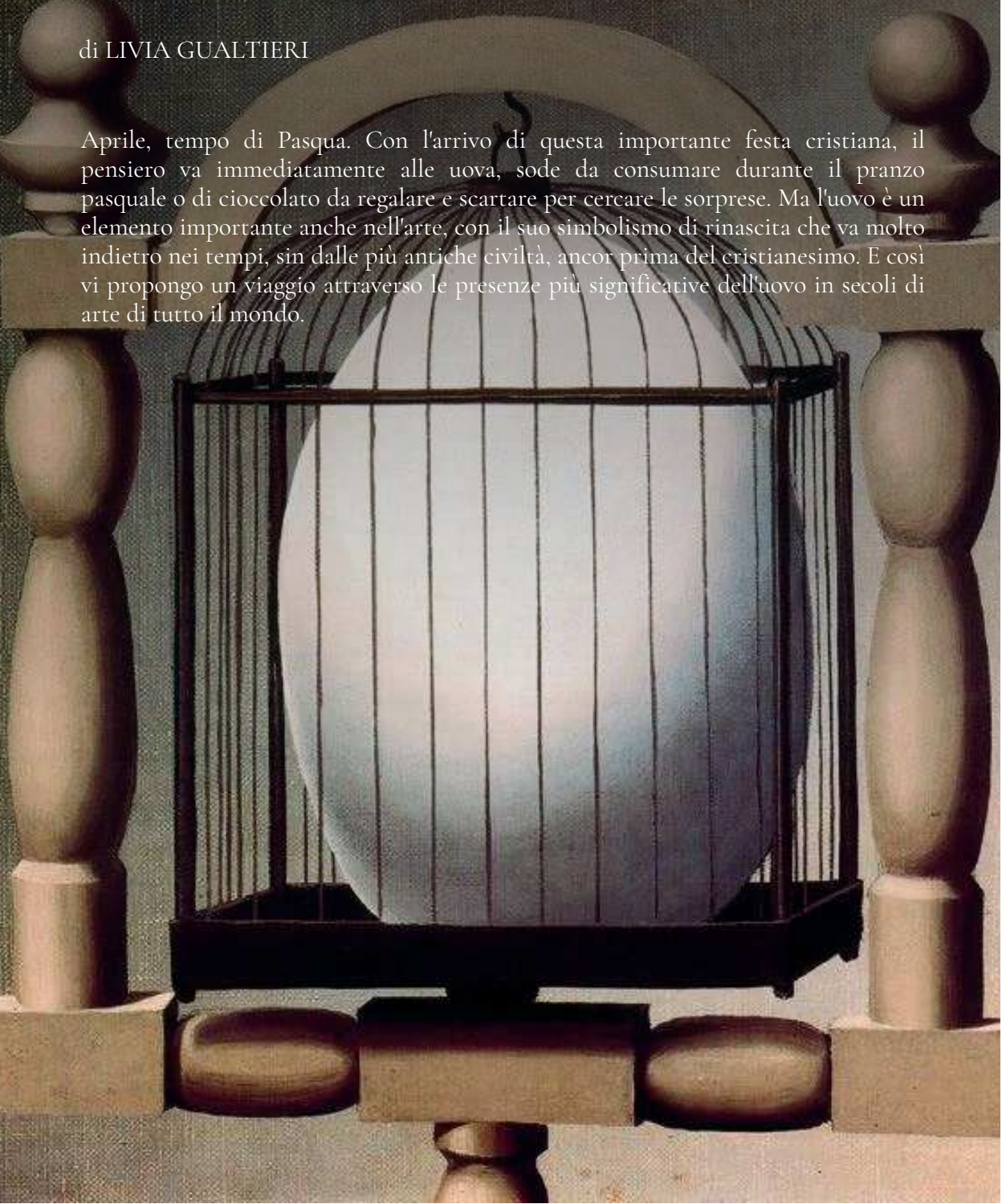
RAFFREDDARE E SERVIRE

Lasciare raffreddare completamente prima di gustare. Questa pizza va mangiata fredda ed è perfetta anche nei giorni successivi.

L'uovo nell'arte

di LIVIA GUALTIERI

Aprile, tempo di Pasqua. Con l'arrivo di questa importante festa cristiana, il pensiero va immediatamente alle uova, sode da consumare durante il pranzo pasquale o di cioccolato da regalare e scartare per cercare le sorprese. Ma l'uovo è un elemento importante anche nell'arte, con il suo simbolismo di rinascita che va molto indietro nei tempi, sin dalle più antiche civiltà, ancor prima del cristianesimo. E così vi propongo un viaggio attraverso le presenze più significative dell'uovo in secoli di arte di tutto il mondo.



Già in Fenicia - corrispondente grosso modo all'odierno Libano e parte di Siria e Palestina - e in Egitto, si usava decorare uova di struzzo e usarle come boccali rituali. E in Grecia si producevano splendidi vasi di forma ovoidale con le tipiche decorazioni rosso/ nere rinvenuti, nel corso di scavi archeologici, in corredi funerari. In diverse culture le uova vengono sepolte nei terreni per proteggerne la fertilità. E hanno anche funzione protettiva della vita e dalla carestia, motivo per il quale vengono usate come dono o decorazione per la casa. Già duemila anni fa, in Ucraina era presente la tradizione di decorare le uova con una tecnica particolare che prevede l'uso di cera d'api e coloranti naturali. Nascevano e nascono, tuttora, le Pysanky, le uova decorate finemente con la cera e immerse in coloranti, in strati successivi, per poi eliminare la cera rivelando i disegni. Linee geometriche, ma pure elementi naturalistici, stelle, soli ed altri motivi compongono l'impianto di questi splendidi esempi di cultura e tradizione dell'est Europa. Una tradizione talmente importante e radicata che, nella città ucraina di Kolomyia, negli anni 80 è stato fondato il Museo delle uova di Pasqua, contenente migliaia di esemplari locali e provenienti anche da nazioni confinanti e da altre dove l'usanza si è diffusa importata dalla maestria di artigiani emigrati con la diaspora. In questo viaggio non possiamo certo dimenticare la presenza della figura uovo in tanti capolavori dei più grandi maestri dell'arte. Basti pensare all'uovo di struzzo che pende sul capo della Madonna nella Pala di Brera di Piero della Francesca, che simboleggia la Creazione e, al tempo stesso, dona profondità allo spazio architettonico della composizione. E non dimentichiamo l'usanza di raffigurare la Maddalena con un uovo in mano, dovuta alla leggenda secondo la quale Maria di

Magdala, dopo la morte di Gesù, si recò ad un banchetto dell'imperatore Tiberio e, tenendo un uovo in mano, ne annunciò la resurrezione. Tiberio la schernì affermando che l'eventualità che Gesù risorgesse era probabile quanto che l'uovo si tingesse di rosso, cosa che immediatamente accadde. Uno splendido esempio lo abbiamo con il dipinto del preraffaellita Dante Gabriel Rossetti. Potremmo citare, poi, La vecchia che cucina le uova di Diego Velazquez o La danza dell'uovo di Pieter Bruegel per arrivare, nel XIX secolo, alla Natura morta con pane e uova di Cézanne. E come dimenticare le lussuose, opulente e geniali uova dell'orafo russo Fabergé? Le sue creazioni per lo zar Alessandro III sono le antesignane preziose delle uova con sorpresa e, ormai, pezzi da museo custoditi a San Pietroburgo. Nel XX secolo, i maggiori artisti che hanno reso protagonista l'uovo sono certamente Magritte, nelle cui opere è spesso presente con un senso di attesa e di promessa, e Dalì che lo rappresenta nel geniale e visionario La metamorfosi di Narciso trasfigurando il personaggio mitologico in un uovo, sorretto da una mano, da cui spunta un fiore di narciso. E addirittura lo pone, in misure gigantesche, sul teatro/museo di Figueres, sua città natale, che custodisce un immenso patrimonio delle sue opere. Per citare un artista a noi contemporaneo, arriviamo alle uova giganti dell'americano Jeff Koons, molto noto per gossip e provocazioni, ma certamente parte anche lui di questo inesauribile f lusso d'arte che ha visto protagonista l'uovo. Ora, quando sgusteremo le nostre uova durante il pranzo pasquale, non potremo certo definirci degli artisti, ma saremo più consci di quanto questo simbolo eterno di rinascita abbia sempre accompagnato l'essere umano fin dagli albori della sua storia.





La pizza remenata

Il dolce di Pasqua guarcinese

di FEDERICA VERDECCHIA

Il dolce che impasta memoria, accoglienza e festa

Tra le strade in pietra e i silenzi raccolti del borgo di Guarcino, esiste una tradizione che non conosce il tempo: quella della Pizza Remenata, un dolce pasquale che più di ogni altro racconta l'identità di questo luogo. A custodirne la ricetta, tramandata di generazione in generazione come un'eredità affettuosa, c'è Federica Verdecchia, anima appassionata del laboratorio L'Amaretto di Guarcino, dove ogni anno, in prossimità della Pasqua, le mani si muovono lente e sapienti per "remenare" l'impasto, cioè per lavorarlo con amore e pazienza. Il termine "remenata" deriva dal dialetto locale e significa proprio questo: impastare, rimestare a lungo, quasi come un rito di devozione. In passato era il gesto delle massaie del paese che preparavano questo dolce per accogliere i pellegrini diretti al santuario durante la Settimana Santa. Un'offerta semplice, ma carica di significato, fatta con quello che si aveva: uova, patate, anice, uvetta, sambuca e scorza di limone. Ingredienti poveri, sì, ma capaci di sprigionare profumi e sapori che scaldano il cuore e riportano a casa. La Pizza Remenata non è solo un dolce: è una carezza del tempo, una pagina viva della cultura ciociara che ogni anno ritorna sulla tavola per celebrare la rinascita e il legame con le proprie radici. AM

La Pizza Remenata si gusta al meglio fredda, anche dopo un giorno, accompagnata da un bicchiere di vino dolce o un liquore artigianale. Ogni morso racconta un pezzo di Guarcino, del suo cuore autentico e del calore che sa donare, soprattutto durante la Pasqua.

INGREDIENTI (PER 3 PIZZE DA CIRCA 24-26 CM DI DIAMETRO)

• 1 kg di farina 00 5 uova intere 450 g di zucchero semolato 1 bicchiere di latte (circa 200 ml), leggermente intiepidito 1 bicchiere di olio di semi (preferibilmente di girasole) • 450 g di patate lessate, schiacciate 1 cucchiaino colmo di semi di anice 500 g di uvetta sultanina, ammorbidita in acqua tiepida e ben strizzata 25 g di lievito di birra fresco Un bicchierino di Sambuca Sarandrea La scorza grattugiata di 1 limone non trattato Un pizzico di sale



PREPARAZIONE

1. In una ciotolina, sciogliete il lievito di birra in mezzo bicchiere di acqua tiepida e lasciatelo riposare per alcuni minuti finché non si attiva. In una grande ciotola (o nella planetaria), montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite le patate schiacciate e mescolate con cura.
2. Aggiungete l'olio e il latte tiepido, poi la sambuca, la scorza di limone, i semi di anice, il sale e infine l'uvetta. Versate anche il lievito sciolto, amalgamando il tutto fino a ottenere un composto ben uniforme.
3. Setacciate la farina poco per volta e unitela all'impasto, lavorando con le mani o con la planetaria dotata di gancio, fino a ottenere una massa liscia, morbida e ben lavorabile.
4. Se risultasse troppo asciutta, potete aggiungere un goccio d'acqua tiepida. Coprite
5. l'impasto con un panno pulito e lasciatelo riposare in un luogo tiepido e privo di correnti d'aria (ideale intorno ai 18°C) per almeno 8-10 ore, o comunque finché non avrà triplicato il suo volume.
6. Una volta completata la lievitazione, suddividete l'impasto in tre porzioni uguali. Ungete tre teglie rotonde con un diametro di circa 24-26 cm e disponetevi i panetti. Lasciate lievitare ancora 1 ora direttamente in teglia, coprendo con un panno.
7. Infornate in forno preriscaldato a 180°C per 30-35 minuti, fino a quando le pizze non saranno ben gonfie, dorate in superficie e con una deliziosa crosticina.

Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





Simone Taglienti

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



DOPO PASQUA, LA MAGIA CONTINUA

RICETTE GOLOSE PER NON SPRECCARE UOVA E COLOMBE
della REDAZIONE

Nel cuore della nostra rubrica dedicata alla cucina antispreco, vogliamo trasformare gli avanzi di Pasqua in occasioni di creatività e gusto, nel pieno rispetto della tradizione, del buon senso e dell'ambiente. Perché in Ciociaria, si sa, non si butta via nulla: ogni ingrediente ha una seconda vita, magari ancora più golosa della prima. Pasqua è un tripudio di colori, sapori, emozioni. Le tavole si vestono a festa, le famiglie si riuniscono, e tra un brindisi e una risata, arrivano loro: le uova di cioccolato e le immancabili colombe pasquali. Ma quando la festa finisce... cosa fare con tutti quei dolci che avanzano?



Ecco allora qualche idea furba e irresistibile per dare nuova luce a ciò che resta nelle credenze: Uova di cioccolato? Una miniera d'oro in cucina!

Brownies pasquali: sciogliete le uova di cioccolato e usatele per creare dei brownies morbidi e intensi. Bastano uova, burro, farina e poco zucchero per un risultato da leccarsi le dita.

Cioccolata calda fondente: perfetta per le ultime serate fresche di aprile. Aggiungete spezie come cannella o peperoncino per una versione gourmet.

Mousse leggera: solo panna montata e cioccolato fuso per un dessert espresso, da servire in bicchierini con crumble di colomba. La colomba non vola via, ma si trasforma!

Tiramisù di colomba: sostituite i savoiardi con fette di colomba tostate e imbevute di caffè o liquore dolce. Un twist sorprendente per un classico

intramontabile.

French toast di colomba: perfetto per la colazione del lunedì di Pasquetta o per un brunch creativo. Basta inzuppare le fette in latte e uova, poi in padella... et voilà!

Polpette dolci al forno: colomba sbriciolata, un cucchiaino di ricotta, gocce di cioccolato e via in forno. Merenda sana e antispreco.

In ogni ricetta si cela un gesto d'amore: verso il cibo, verso chi ci sta accanto, verso la terra che ci dona i suoi frutti. E noi, come sempre, scegliamo di raccontarlo con gusto, stile e consapevolezza.

La Pasqua in Ciociaria è un inno alla condivisione. E dopo la festa, arriva il momento più bello: ritrovare il valore delle piccole cose, trasformando gli avanzi in nuove emozioni da assaporare. Buona Pasqua e... buona cucina creativa a tutti!

RICETTE ANTISPRECO DI PASQUA

Hai avanzato uova di Pasqua e colombe? Nessun problema! Ecco 6 ricette semplici e golose per dare nuova vita ai dolci pasquali, nel pieno spirito della cucina antispreco firmata Ciociaria&Cucina.



BROWNIES PASQUALI

INGREDIENTI (PER 6-8 PORZIONI):

200 g di cioccolato delle uova di Pasqua
120 g di burro
2 uova
100 g di zucchero di canna
80 g di farina 00 (o farina di tipo 1)
1 pizzico di sale
½ cucchiaino di lievito per dolci (facoltativo)

PREPARAZIONE

Sciogli il cioccolato e il burro a bagnomaria o nel microonde. In una ciotola, sbatti le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto spumoso.

Unisci il cioccolato fuso, mescola bene e incorpora la farina setacciata, il lievito e il sale.

Versa in una teglia rettangolare rivestita di carta forno.

Cuoci in forno statico a 180°C per circa 25 minuti. Lascia raffreddare prima di tagliare a quadrotti.



CIOCCOLATA FONDENTE SPEZIATA

INGREDIENTI (PER 2 TAZZE): • 100 g di cioccolato fondente delle uova • 400 ml di latte intero (o vegetale) • 1 cucchiaino di amido di mais • Cannella in polvere q.b. • (facoltativo) un pizzico di peperoncino o noce moscata

PREPARAZIONE: Sciogli il cioccolato a fuoco dolce con metà del latte. A parte, mescola l'amido con il latte restante e aggiungilo al cioccolato. Aggiungi le spezie e cuoci fino a ottenere una crema densa. Versa nelle tazze e servi ben calda.



MOUSSE AL CIOCCOLATO CON CRUMBLE DI COLOMBA

INGREDIENTI (PER 4 BICCHIERINI): **PREPARAZIONE**

150 g di cioccolato al latte o fondente
200 ml di panna fresca da montare
2 fette di colomba sbriciolata
Zucchero a velo

Sciogli il cioccolato e lascia intiepidire. Monta la panna fredda e uniscila delicatamente al cioccolato fuso. In ogni bicchierino, metti uno strato di colomba sbriciolata, poi la mousse. Spolvera con zucchero a velo e lascia in frigo per almeno 2 ore.



FRENCH TOAST DI COLOMBA

INGREDIENTI (PER 4 FETTE):

- 4 fette spesse di colomba 2 uova 100 ml di latte • 1 cucchiaino di zucchero • Burro q.b. per la padella • Zucchero a velo e frutta fresca per servire

PREPARAZIONE

Sbatti uova, latte e zucchero in una ciotola. Immergi le fette di colomba nel composto per alcuni secondi. Scalda una padella con poco burro e cuoci le fette su entrambi i lati finché dorate. Servi con frutta fresca e zucchero a velo.



POLPETTE DOLCI DI COLOMBA AL FORNO

INGREDIENTI (PER CIRCA 10 POLPETTE):

- 200 g di colomba sbriciolata 100 g di ricotta fresca • 30 g di gocce di cioccolato • 1 cucchiaino di miele o zucchero • Scorza grattugiata di ½ arancia Zucchero a velo q.b.

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola colomba sbriciolata, ricotta, miele, gocce di cioccolato e scorza. Forma delle palline, passale nello zucchero a velo. Disponile su carta forno e cuoci a 180°C per circa 15 minuti. Fai raffreddare e gusta!



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





LA DOLCE POESIA DI PASQUA

della PASTICCERIA AURORA

La Pastiera Napoletana è più di un semplice dolce: è l'anima della tradizione pasquale campana, un gioiello gastronomico che racchiude in ogni morso storia, cultura e profumi del Mediterraneo. Originariamente nata nei conventi napoletani, dove le suore univano sapientemente ricotta, grano e aromi naturali per celebrare la rinascita primaverile, questa torta ha conquistato nel tempo il cuore e le tavole di tutti gli italiani. La Pasticceria Aurora, custode fedele della tradizione e della qualità, ci svela la sua ricetta più autentica, semplice e perfetta per essere realizzata anche a casa. Una magia culinaria che profuma di fiori d'arancio, cannella e scorze d'agrumi, rendendo speciale la vostra Pasqua e regalando a ogni assaggio un'emozione autentica.

INGREDIENTI (PER UNA PASTIERA DA 26-28 CM)

PER LA PASTA FROLLA:

500 g di farina
200 g di zucchero
200 g di burro morbido
2 uova intere + 1 tuorlo
scorza grattugiata di 1 limone biologico
un pizzico di sale

PER IL RIPIENO:

500 g di ricotta di pecora fresca
500 g di grano cotto per pastiera
400 g di zucchero semolato
5 uova intere
2 tuorli d'uovo
1 cucchiaino di cannella in polvere
2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio
scorza grattugiata di 1 arancia biologica
scorza grattugiata di 1 limone biologico
50 g di canditi misti a cubetti (cedro e arancia)
250 ml di latte 30 g di burro

PREPARAZIONE

Pasta frolla: Impasta velocemente la farina con lo zucchero, il burro morbido, le uova e la scorza di limone fino a formare un panetto compatto. Avvolgilo nella pellicola e fallo riposare in frigo per almeno 1 ora.

Ripieno: In una casseruola, cuoci a fuoco dolce il grano cotto con latte, burro e scorza di limone per circa 10 minuti, fino a ottenere una crema densa. Lascia raffreddare. A parte, setaccia la ricotta e lavorala con lo zucchero fino a renderla liscia e cremosa. Aggiungi le uova intere e i tuorli uno alla volta, mescolando con cura. Incorpora poi il grano cotto raffreddato, la cannella, l'acqua di fiori d'arancio, le scorze grattugiate degli agrumi e i canditi, mescolando bene per amalgamare il tutto.

Assemblaggio: Stendi 2/3 della frolla e fodera una teglia imburata. Versa il ripieno e livellalo con cura. Stendi la frolla restante, ricavane delle strisce larghe circa 1,5 cm e disponile incrociate sulla superficie formando la tipica griglia. Inforna la pastiera in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 1 ora e 15 minuti o fino a doratura uniforme. Lascia raffreddare completamente la pastiera prima di gustarla. Se possibile, preparala il giorno prima: il riposo renderà il sapore ancora più intenso e irresistibile. Buona Pasqua dalla Pasticceria Aurora!



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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

FETTUCCINE CON RIGAGLIE DI POLLO

IL SAPORE AUTENTICO DELLA PASQUA

di NAOMI SPAZIANI

Ci sono piatti che profumano di ricordi, di tavole imbandite, di voci che si rincorrono tra le stanze nelle mattine di festa. Le Fettuccine al sugo di rigaglie di pollo della chef Naomi Spaziani sono un omaggio sincero alla tradizione contadina e ai riti familiari che si rinnovano ogni anno nel periodo pasquale.



Nelle case ciociare, il pranzo di Pasqua cominciava con una pasta fatta in casa, ruvida e generosa, capace di raccogliere ogni goccia di sugo. E quel sugo, saporito e intenso, nasceva dalla semplicità e dalla sapienza: le **rigaglie di pollo**, parte umile ma preziosa dell'animale, diventavano protagoniste grazie a una lunga cottura con **cipolla, sedano e passata di pomodoro**, arricchite da aromi decisi come l'alloro e i chiodi di garofano.

Un piatto che racconta il legame con la terra, con la ciclicità della vita e delle stagioni, dove nulla andava sprecato e ogni ingrediente aveva un senso. Le fettuccine al sugo di rigaglie, oggi come allora, si fanno portavoce di un'identità culinaria che non dimentica, che celebra la Pasqua non solo come momento religioso, ma come **rito conviviale** che unisce generazioni.

Questo è il piatto che Naomi riporta in tavola, con rispetto e con amore, come se a cucinare fossero ancora le mani delle nonne, con lo stesso profumo che invadeva le cucine nel giorno di festa.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g di fettuccine
- 200 g di rigaglie di pollo
- 1 cipolla • 1 costa di sedano
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- 2 chiodi di garofano
- 300 g di passata di pomodoro
- 1 foglia di alloro
- Vino bianco
- Pecorino grattugiato per completare

PREPARAZIONE

In una pentola capiente, versare un filo generoso di olio extravergine d'oliva e farvi rosolare dolcemente la cipolla tritata e il sedano tagliato a pezzetti piccoli.

Quando il soffritto sarà ben dorato, unire le rigaglie di pollo, precedentemente pulite e tagliate finemente a coltello.

Lasciar rosolare le rigaglie per circa 10 minuti, mescolando con cura per non farle attaccare. Sfumare con vino bianco e lasciar evaporare l'alcol.

Aggiungere i chiodi di garofano, la foglia di alloro e la passata di pomodoro. Mescolare bene e regolare di sale. Coprire e lasciar cuocere a fuoco dolce per circa 30 minuti, finché il sugo sarà ben ristretto e profumato.

Nel frattempo, portare a bollore abbondante acqua salata e cuocere le fettuccine al dente.

Scolarle e versarle direttamente nella padella con il sugo, mantecando bene per farle insaporire. Servire con una generosa spolverata di pecorino grattugiato.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOLIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507





VIENI A GUSTARE LA
PASQUA CON NOI!

La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it





ARROSTO DI MAIALE ALLE ERBE E AGRUMI

Una Pasqua originale firmata STELLA DEL MORRONE

La Pasqua è festa di rinascita, celebrazione della primavera e della natura che torna a fiorire. Perché allora non celebrare questa speciale occasione con un piatto diverso, autentico e dal gusto sorprendente? Stella del Morrone della Norcineria Macelleria La Car propone un delizioso Arrosto di maiale alle erbe e agrumi, una ricetta originale che racchiude tutto il sapore della tradizione rurale, valorizzando uno dei più pregiati tagli di carne locale. Il Maiale, allevato con cura e passione, regala una carne morbida, succosa e incredibilmente saporita, resa speciale da un bouquet aromatico di erbe fresche e la vivace nota degli agrumi. Una ricetta ideale per portare sulla vostra tavola una ventata di novità e tradizione insieme, stupendo i vostri ospiti con eleganza e genuinità.

INGREDIENTI PER 6/8 PERSONE

1,5 kg di lonza o arista di Maiale
2 arance biologiche (succo e scorza)
1 limone biologico (succo e scorza)
3 spicchi d'aglio
2 rametti di rosmarino fresco
4-5 foglie di salvia fresca
1 mazzetto di timo fresco
2 cucchiaini di miele millefiori
100 ml di olio extravergine di oliva
200 ml di vino bianco
sale e pepe nero macinato fresco

PREPARAZIONE

In una ciotola grande prepara una marinata con succo e scorza grattugiata delle arance e del limone, gli spicchi d'aglio schiacciati, miele, metà dell'olio extravergine di oliva, sale, pepe, rosmarino, salvia e timo tritati grossolanamente.

Massaggia accuratamente la lonza di maiale con questa marinata, assicurandoti che la carne ne sia ben ricoperta. Copri con pellicola alimentare e lascia riposare in frigorifero per almeno 3 ore (idealmente tutta la notte), rigirandola occasionalmente.

Trascorso il tempo di marinatura, preriscalda il forno a 180°C. Trasferisci la carne in una teglia da forno, irrorala con la restante parte dell'olio extravergine e aggiungi il vino bianco.

Inforna e cuoci per circa 1 ora e 15 minuti, bagnando spesso la carne con il fondo di cottura per mantenerla tenera e succulenta. Se necessario, aggiungi un po' d'acqua calda durante la cottura.

Una volta cotto, lascia riposare l'arrosto coperto con carta stagnola per almeno 10 minuti prima di affettarlo.

Servi l'arrosto di maiale alle erbe e agrumi accompagnato da verdure primaverili cotte al vapore o patate novelle al forno. Una Pasqua diversa, firmata La Car, per riscoprire i sapori autentici della nostra terra.

Carciofo alla giudia in carbonara

della chef ALA BALABYSHKINA

Quando una nuova stella entra nel mondo della cucina, lo si capisce subito: c'è audacia, maestria e soprattutto personalità. Da questo mese, abbiamo il piacere di accogliere tra le firme di Ciociaria&Cucina una nuova protagonista dell'arte gastronomica: la chef Ala Balabyshkina, che — ne siamo certi — farà molto parlare di sé. Tecnica impeccabile, creatività elegante e una profonda sensibilità verso le materie prime la rendono una figura da tenere d'occhio. E questa ricetta ne è la prova.



Il suo Carciofo alla giudia in carbonara è un piccolo capolavoro che unisce tradizione romana e creatività contemporanea. Un piatto che prende per mano il carciofo laziale — rigorosamente IGP e di stagione — e lo accompagna in un viaggio sensoriale tra la croccantezza della frittura, la cremosità della salsa alla carbonara e il gusto intenso del guanciale del maiale nero di Rieti, presidio d'eccellenza. Ogni passaggio è curato con rigore tecnico e passione autentica: la frittura delicata del carciofo, la pastorizzazione del tuorlo con fumetto di limone, l'emulsione finale con l'olio del guanciale... tutto contribuisce a un risultato sorprendente, equilibrato, irresistibile. È solo l'inizio, ma già si sente nell'aria che il talento di Ala Balabyshkina farà molto parlare di sé. Il nostro consiglio? Seguitela fin d'ora. La sua cucina saprà emozionarvi, stupirvi e raccontarvi il territorio con occhi nuovi.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 carciofi grandi (mammole IGP del Lazio)
- 1 litro di olio di semi di girasole
- 1 limone biologico
- Sale

Per la salsa

- 6 tuorli d'uovo freschissimi (pasta gialla) 100 g di pecorino romano grattugiato fresco
- 100 g di parmigiano grattugiato fresco 200 g di guanciale del maiale nero di Rieti
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe macinato fresco

Attrezzatura consigliata

- Guanti in lattice
- Pelucchino
- 2 pentolini (uno per la frittura, uno per il fumetto di limone)
- Padellino per il guanciale
- Ciotola, frusta, coltello, pinza, mestolo Termometro da cucina
- Placca con carta assorbente

Preparazione dei carciofi

Portare a bollore un pentolino con acqua, limone e sale (per la pastorizzazione). Indossare i guanti e pulire i carciofi con il pelucchino, eliminando le foglie esterne e i filamenti del gambo, che va lasciato lungo. Aprire le foglie dei carciofi come fossero fiori. Scaldare l'olio a 170°C in un altro pentolino e friggere i carciofi a testa in giù, versando olio caldo anche sul gambo per una cottura uniforme. Dopo circa 8 minuti, o quando il cuore risulta morbido, scolare e adagiare su carta assorbente.

Preparazione della salsa alla carbonara

Tagliare il guanciale a strisce sottili e rosolare in padellino con poco olio finché diventa croccante. Separare il guanciale dall'olio e tenerlo da parte.

In una ciotola, unire i tuorli con il pecorino, il parmigiano e montare con la frusta fino a ottenere un pastello compatto.

Versare gradualmente il fumetto di limone caldo, incorporando aria con la frusta fino a ottenere una crema liscia.

Cuocere la crema a bagnomaria e infine emulsionare con l'olio del guanciale.

Impiattamento

In un piatto fondo caldo, versare la crema di carbonara. Adagiare sopra ogni porzione un carciofo fritto.

Nota dello chef: per un tocco ancora più moderno, la crema può essere servita sifonata.

PIGNA DI PASQUA

RINASCE LA TRADIZIONE, SI IMPASTA LA MEMORIA

di CRISTINA TODARO

Soffice, profumata, impreziosita da aromi antichi: la Pigna di Pasqua non è solo un dolce, ma un rito. In Ciociaria e in tutto il Lazio, questa preparazione affonda le sue radici nella devozione popolare e nella celebrazione della rinascita. Con il suo profumo di anice, vaniglia e agrumi, racchiude la dolce attesa della Pasqua e la gioia di condividere. La versione della chef Cristina Todaro rende onore alla tradizione con tecnica, precisione e sensibilità.



PREPARAZIONI DEL GIORNO PRIMA

Infuso aromatico

Mettere in infusione l'anice stellato nel rum per almeno 12 ore. Filtrare il giorno successivo.

Pasta d'arancia

Frullare 30 g di miele con mezzo cucchiaino di vaniglia in polvere (oppure i semi di mezza bacca) e qualche scorza di arancia candita. Conservare in frigorifero.

Procedimento primo impasto

Inserire nella ciotola della planetaria (o lavorare a mano con pazienza) la farina, il lievito sbriciolato e l'acqua. Iniziare a impastare. Aggiungere lo zucchero e il tuorlo poco alla volta. Successivamente unire le uova intere. Impastare fino a formare una maglia glutinica ben salda (l'impasto dovrà risultare liscio, teso ed elastico). Solo a quel punto aggiungere il burro morbido, un pezzetto per volta, e farlo assorbire bene.

Trasferire l'impasto in una ciotola, coprire con pellicola e lasciar lievitare a 28-30°C per circa 2 ore, o fino al raddoppio.

Secondo impasto

Rimettere il primo impasto in planetaria. Aggiungere la farina, le uova, il tuorlo, l'olio di semi, il glucosio, la vaniglia, la cannella, i semi di anice e il rum aromatizzato filtrato. Impastare fino ad amalgamare bene. Unire il sale e la metà dello zucchero. Dopo qualche minuto, aggiungere il resto dello zucchero.

Inserire il burro in due tempi (sempre morbido, mai fuso). Poi la pasta d'arancia e, infine, i canditi.

Puntatura e lievitazione

Trasferire l'impasto su un piano e lasciar "puntare" per 30 minuti. Suddividere in pezzature da 300 g, pirlare ogni pezzo (formare una sfera ben tesa) e posizionare in stampi da panettone da 500 g. Coprire con pellicola e far lievitare a 26-28°C fino a triplicare (circa 2-3 ore).

Cottura

Cuocere in forno statico preriscaldato a 180°C per 40 minuti. Non aprire il forno prima del tempo. Se possibile, misurare la temperatura al cuore: deve raggiungere i 95°C.

Decorazione

Montare albume e zucchero a velo con frusta a mano fino a ottenere una glassa bianca, lucida e coprente. Colarla sulla Pigna raffreddata e completare con zuccherini colorati. Lasciare asciugare per un'ora.

Un dolce di Pasqua che è simbolo di amore, pazienza e festa.

INGREDIENTI – I IMPASTO

240 g di farina tipo 0 (forza W 300)
20 g di lievito di birra fresco
60 g di zucchero semolato
50 g di tuorlo d'uovo
165 g di uova intere
40 g di burro morbido
30 g di acqua

INGREDIENTI – II IMPASTO

Tutto il primo impasto

250 g di farina tipo 0 (W 300)
130 g di uova intere
50 g di tuorlo d'uovo
100 g di burro morbido
10 g di glucosio
15 g di sale
4 g di cannella
Vaniglia in polvere o semi di 1 bacca
6 g di anice stellato + semi di anice
10 g di olio di semi
20 g di cedro candito
20 g di arancia candita
150 g di zucchero semolato
1 bicchierino di rum (con infuso di anice stellato)
55 g di pasta d'arancia

Per la glassa

Albume
Zucchero a velo
Zuccherini colorati





PASQUA IN TAVOLA

la Bufala di Amaseno protagonista con gli chef di Ciociaria&Cucina

chef di CIOCIARIA&CUCINA

La Pasqua rappresenta un momento speciale per riscoprire sapori autentici e valorizzare le eccellenze locali. Quest'anno, noi chef di Ciociaria&Cucina abbiamo deciso di offrire un'alternativa gustosa e originale ai tradizionali menù pasquali, spesso incentrati sull'agnello. Abbiamo scelto di celebrare la bufala, protagonista indiscussa dell'azienda casearia Nonna Pitta di Amaseno, una realtà storica e rinomata, orgoglio del territorio ciociaro. Fondata con passione e dedizione, Nonna Pitta è una vera custode delle antiche tradizioni casearie, rinomata soprattutto per la sua mozzarella di bufala DOP, che porta con sé tutta la freschezza e il gusto autentico della Ciociaria. L'azienda trasforma il latte delle bufale allevate localmente in prodotti di altissima qualità, apprezzati e riconosciuti ben oltre i confini regionali.

Per questa Pasqua, quindi, invitiamo i buongustai a scoprire le straordinarie qualità della bufala attraverso un menù innovativo e raffinato.

MOZZARELLA DI BUFALA CON CREMA DI ASPARAGI E MANDORLE

Apriamo il nostro menu pasquale con un antipasto elegante e delicato, pensato per introdurre il palato ai sapori autentici della primavera ciociara. La protagonista è la mozzarella di bufala Nonna Pitta, un prodotto d'eccellenza caratterizzato da una freschezza lattiginosa e da una straordinaria consistenza cremosa. L'accostamento con gli asparagi freschi, verdura simbolo di stagione, e le mandorle tostate, regala un equilibrio perfetto tra dolcezza, freschezza e croccantezza, rendendo questo piatto il modo ideale per iniziare un pranzo pasquale memorabile.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 500 g di mozzarella di bufala Nonna Pitta • 300 g di asparagi freschi • 50 g di mandorle a lamelle • Olio extravergine d'oliva Nico Cerquozzi • Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Sbollentare gli asparagi e frullarli con un filo d'olio, sale e pepe fino a ottenere una crema vellutata. Disporre la crema su un piatto, adagiare sopra fette di mozzarella e guarnire con mandorle tostate.

PRIMO PIATTO: RISOTTO MANTECATO CON BUFALA E LIME

Il risotto è un classico intramontabile della cucina italiana che noi chef abbiamo reinterpretato in chiave creativa e sofisticata, valorizzando le straordinarie qualità della mozzarella di bufala Nonna Pitta. La cremosità della mozzarella dona al piatto una texture irresistibile, mentre il lime biologico aggiunge una nota aromatica fresca e frizzante, creando una combinazione perfetta per esaltare il sapore delicato e raffinato del riso Carnaroli

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 320 g di riso Carnaroli • 200 g di mozzarella di bufala Nonna Pitta • 1 lime biologico • 1 scalogno • Brodo vegetale • 50 g di burro • Vino bianco secco • Sale e pepe

PREPARAZIONE:

Soffriggere lo scalogno tritato finemente con un filo d'olio, tostare il riso e sfumare con vino bianco. Cuocere il risotto aggiungendo gradualmente il brodo. A fine cottura mantecare con la mozzarella tritata finemente, la scorza grattugiata di lime e burro. Servire caldo decorando con sottili fettine di lime.



**Nonna
Pitta**

Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

  Nonnapitta.com

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684

FILETTO DI BUFALO ALLE ERBE AROMATICHE

Per il secondo piatto, abbiamo scelto un filetto di bufala di altissima qualità, una carne tenera e magra, che rappresenta una scelta alternativa e innovativa rispetto ai classici tagli tradizionali pasquali. Il filetto, sapientemente aromatizzato con un bouquet di erbe fresche provenienti dal territorio ciociaro, tra cui rosmarino, timo e salvia, viene cotto alla perfezione per esaltare al massimo il suo gusto intenso e autentico, creando un'esperienza gastronomica unica nel suo genere.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 800 g di filetto di bufala ciociaro • Rosmarino, timo e salvia freschi • Sale grosso e pepe nero in grani • Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Insaporire la carne con le erbe aromatiche tritate, sale grosso e pepe nero. Cuocere su piastra ben calda fino alla cottura desiderata. Lasciare riposare qualche minuto, affettare e servire con un filo d'olio a crudo

CHEESECAKE DI BUFALA E FRAGOLE

Il dessert pasquale deve essere una chiusura elegante, fresca e leggera. Per questo abbiamo creato una cheesecake unica nel suo genere, utilizzando la mozzarella di bufala Nonna Pitta. La consistenza delicata e cremosa della mozzarella conferisce al dolce un carattere inedito e sorprendente, che ben si sposa con la dolcezza fresca e primaverile delle fragole, garantendo una conclusione del pasto dolcemente memorabile.



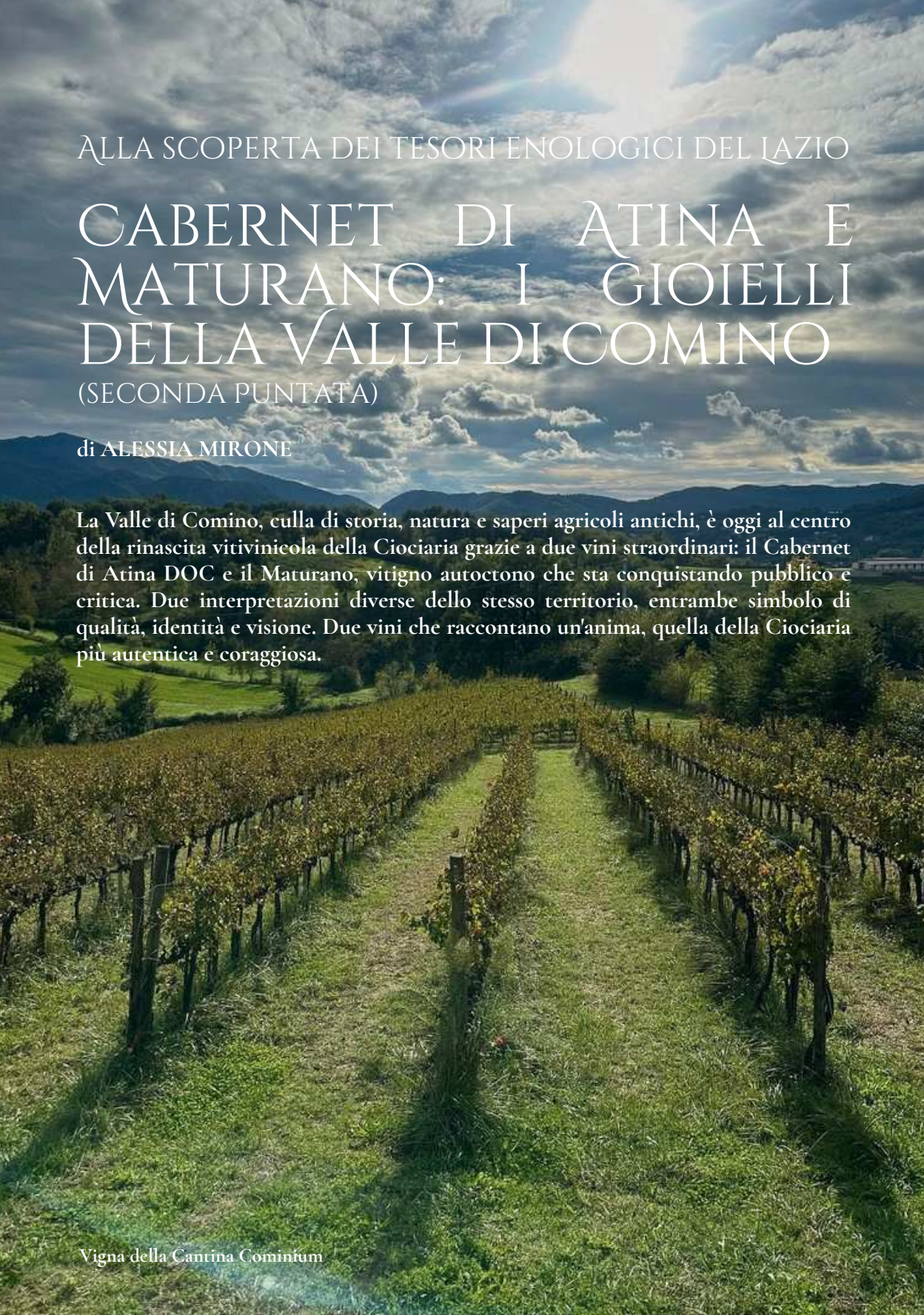
INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 250 g di mozzarella di bufala Nonna Pitta
- 200 g di biscotti secchi
- 80 g di burro fuso
- 250 ml di panna fresca
- 100 g di zucchero a velo
- Fragole fresche per guarnire

PREPARAZIONE

Tritare i biscotti e unirli al burro fuso, pressare sul fondo di stampini monoporzione e raffreddare. Frullare la mozzarella con zucchero e panna montata ottenendo una crema liscia. Distribuire negli stampini e refrigerare per almeno due ore. Servire decorando con fragole fresche.

Queste ricette sono un omaggio alle eccellenze di Amaseno e alla passione artigiana di Nonna Pitta, un'azienda che porta in tavola il meglio della tradizione ciociara, rendendo speciale e autentica ogni Pasqua.



ALLA SCOPERTA DEI TESORI ENOLOGICI DEL LAZIO

CABERNET DI ATINA E MATURANO: I GIOIELLI DELLA VALLE DI COMINO

(SECONDA PUNTATA)

di ALESSIA MIRONE

La Valle di Comino, culla di storia, natura e saperi agricoli antichi, è oggi al centro della rinascita vitivinicola della Ciociaria grazie a due vini straordinari: il Cabernet di Atina DOC e il Maturano, vitigno autoctono che sta conquistando pubblico e critica. Due interpretazioni diverse dello stesso territorio, entrambe simbolo di qualità, identità e visione. Due vini che raccontano un'anima, quella della Ciociaria più autentica e coraggiosa.

Vigna della Cantina Cominum

CABERNET DI ATINA DOC: VISIONE, TENACIA E TERRITORIO

Il Cabernet di Atina DOC nasce da un'intuizione illuminata di fine Ottocento, quando alcuni viticoltori locali intuirono le potenzialità di questo territorio per accogliere i vitigni internazionali, in particolare il Cabernet Sauvignon e il Cabernet Franc. Il terroir della Valle di Comino, con i suoi suoli argillosi e calcarei, l'altitudine favorevole e le forti escursioni termiche, si rivelò perfetto per questi vitigni, dando origine a un vino dalla personalità netta, raffinata e profonda. Dopo anni di lavoro, impegno e ricerca, il Cabernet di Atina ha ottenuto la DOC nel 1999, diventando simbolo dell'enologia di qualità nel Lazio. Uno dei protagonisti più importanti di questa storia è stato Pasquale Visocchi, tra i primi a intuire già a fine Ottocento le potenzialità del territorio per ospitare vitigni internazionali. La sua visione pionieristica ha gettato le basi per una viticoltura moderna e consapevole nella Valle di Comino. Altro nome fondamentale è quello di Giovanni Palombo, fondatore dell'Antica Tenuta Palombo nel 1980 ad Atina. Grazie alla sua visione lungimirante e all'impegno costante nella valorizzazione del territorio, Giovanni Palombo ha avuto un ruolo decisivo nell'ottenimento della Denominazione di Origine Controllata per il Cabernet di Atina. Il suo lavoro ha gettato le

basi per una nuova consapevolezza enologica nella Valle di Comino, che oggi raccoglie i frutti di quel coraggio pionieristico.

Profilo Sensoriale del Cabernet di Atina DOC

Colore: rosso rubino intenso con riflessi granati, soprattutto nelle versioni riserva. **Olfatto:** ampio e complesso, con profumi di frutta rossa matura (ciliegia, prugna), note speziate (pepe nero, chiodi di garofano), sfumature balsamiche e sentori terziari di cacao, tabacco e cuoio nei vini più evoluti.

Gusto: al palato è equilibrato e pieno, con una buona freschezza che accompagna la morbidezza della struttura, chiudendo con una persistenza lunga e coerente con le sensazioni olfattive.

Tannino: presente e ben integrato, maturo e levigato, mai aggressivo, capace di sostenere l'evoluzione del vino senza sovrastare.

Struttura ed Evoluzione: vino di grande struttura, adatto all'affinamento in legno. Nella sua versione riserva, dimostra ottima longevità: dopo l'affinamento in barrique, evolve in bottiglia raggiungendo una complessità aromatica di grande fascino, senza perdere freschezza.

ABBINAMENTI PERFETTI CON IL CABERNET DI ATINA

Abbinamenti perfetti con il cabernet di Atina. Grazie alla sua struttura e complessità, il Cabernet di Atina si presta ad accompagnare piatti importanti, dove la componente proteica e quella grassa richiedono un vino capace di equilibrio e intensità.

- **Pappardelle al ragù di cinghiale:** il sapore deciso della carne trova nel Cabernet un alleato che sostiene e armonizza la speziatura e la ricchezza del piatto.
- **Spezzatino di manzo con erbe aromatiche:** un abbinamento classico, dove i profumi di rosmarino, alloro e salvia si legano alle note balsamiche del vino.
- **Costolette d'agnello alla griglia:** la succulenza dell'agnello, cotto con brace viva, trova nel Cabernet il giusto equilibrio tannico.

- **Polenta con spuntature e salsicce:** piatto rustico della tradizione ciociara, ideale per esaltare la pienezza gustativa del vino.
- **Formaggi stagionati:** in particolare pecorini, ma anche tome e caciocavalli di media stagionatura.

Un abbinamento territoriale e autentico è rappresentato dall'incontro tra il Cabernet di Atina e i piatti al tartufo nero della Valle di Comino, come tagliolini o risotti, dove la complessità aromatica si esalta reciprocamente. La Riserva della Cantina Cominium Tra le etichette più rappresentative, merita una menzione speciale l'Atina DOC Cabernet Riserva della Cantina Cominium, prodotta con Cabernet Sauvignon (95%) e Merlot (5%), coltivati tra i 410 e i 500 metri sul livello del mare.



CANTINA COMINIUM
ECCELLENZA DEL LAZIO



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

- **Colore:** rosso rubino fitto con riflessi granati.
- **Olfatto:** profondo e stratificato, con evidenti note di frutti rossi maturi, spezie dolci, cacao amaro, tabacco biondo e una punta di liquirizia.
- **Gusto:** in bocca si presenta caldo, avvolgente, con struttura importante, un'acidità che dona verticalità e una chiusura lunga, dove ritornano i sentori di spezie e frutta scura.
- **Tannino:** ben definito, sottile ma persistente, integrato grazie al passaggio in legno, dona eleganza e profondità al sorso.
- **Struttura ed Evoluzione:** grande potenziale di invecchiamento. L'affinamento in legno nobile (barrique) arricchisce il bouquet e la materia, rendendolo un vino capace di esprimere il massimo della tipicità e della complessità del Cabernet coltivato in alta quota.

Un vino che rappresenta l'identità della Valle di Comino, firmato da una cantina che ha fatto della qualità e della territorialità la propria missione.



MATURANO: IL BIANCO ANTICO CHE PROFUMA DI FUTURO

Mentre il Cabernet rappresenta la tradizione reinterpretata con eleganza, il Maturano è il volto più puro e identitario della Valle di Comino. Questo vitigno autoctono a bacca bianca, coltivato in passato sulle terrazze soleggiate di Alvito, era quasi scomparso, finché l'interesse scientifico e il lavoro di ricerca dei produttori locali ne hanno decretato il ritorno in vigna. Nel 2009 viene ufficialmente iscritto al Registro nazionale delle varietà di vite da vino. Il Maturano ha conquistato la critica per il suo profilo fresco, minerale e intensamente aromatico, che riflette pienamente il clima montano e i suoli drenanti della valle.

Caratteristiche sensoriali del Maturano

- **Colore:** giallo paglierino brillante con riflessi dorati.
- **Profumo:** delicato e avvolgente, con note di frutta tropicale (ananas, papaya), mela verde, fiori di campo, salvia e pietra focaia.
- **Gusto:** in bocca è fresco, sapido, equilibrato, con buona acidità e una persistenza minerale che lo rende ideale

per la tavola.

Perfetto per accompagnare antipasti delicati, crudi di pesce, primi piatti vegetariani, risotti alle erbe aromatiche e formaggi freschi. Si presta anche a una cucina contemporanea e creativa, grazie alla sua versatilità. Anche in questo caso, la Cantina Cominium si distingue come realtà d'eccellenza: con una filosofia centrata sulla sostenibilità, il rispetto del territorio e la valorizzazione dei vitigni storici, ha riportato il Maturano al centro della scena enologica laziale.

Il Lazio da bere: un viaggio mensile nel cuore del gusto

Questo approfondimento fa parte del progetto editoriale "I Vini del Lazio", una rubrica mensile che sul nostro magazine esplora con passione i vitigni, le cantine e le persone che stanno riscrivendo la storia del vino laziale. Un viaggio tra calici, colline e storie vere. Perché ogni bottiglia è una narrazione da ascoltare, degustare e tramandare.



• STORIA DEL CANNELLINO DI ATINA DOP

di PATRIZIA PATINI

Molteplici sono le testimonianze storiche in merito al fagiolo cannellino di Atina la cui tecnica colturale, tutt'ora praticata dai coltivatori locali è dettata dalla loro esperienza secolare. Tra le fonti storiografiche citiamo: Il Demarco nel 1811 definisce il Fagiolo cannellino di Atina di ottima qualità. Il Cirelli nel "Il Regno delle due Sicilie" (Vol. III 1855/60) fornisce dati statistici molto significativi sulla produzione agricola del 1853, e fra questi menziona la produzione del Fagiolo cannellino di Atina dell'Agro di Atina pari a 2500 tomoli annui. Nel 1883 nei magazzini della casa Visocchi, nel comprensorio di Atina, erano conservati circa 16 tomoli di fagiolo cannellino di Atina. Il fagiolo cannellino di Atina è iscritto alla L.R. 15/2000 "Tutela delle risorse genetiche autoctone di interesse agrario".

La qualità

Fagiolo ecotipo locale la cui zona di produzione è caratterizzata da una situazione pedoclimatica altamente vocata. Il suolo, tipico del fiume Melfa, del torrente Mollarino e dei loro affluenti, è di origine alluvionale, ricco di manganese, molto percolante, di colore scuro localmente definito "focaleto".

Il processo di produzione

Il fagiolo Cannellino di Atina è un ecotipo locale che presenta le seguenti caratteristiche: forma reniforme, leggermente ellittico e schiacciato; dimensione: lunghezza media di 1 cm e larghezza media di 0,5 cm; colore: bianco opaco; tegumento: sottile; peso medio per 100 semi: da un minimo di 40 g ad un massimo di 45 g. La sua peculiarità è quella di avere un epicarpo tenero e deliquescente al palato dopo la cottura. Il fagiolo cannellino di Atina non necessita di essere messo a bagno e richiede un tempo di cottura piuttosto breve: da inizio ebollizione a cottura completata 60 minuti circa.

La Pasta con i Fagioli Cannellini di Atina DOP / Pappaffuocchie

dello chef VITTORIO BASTIANELLI

Ci sono piatti capaci di raccontare storie che vanno oltre il gusto, evocando ricordi, tradizioni e profumi che appartengono a un territorio unico e ricco di fascino come la Valle di Comino. La "Pasta con i Fagioli Cannellini di Atina DOP e i Pappaffuocchie", firmata con passione e sapienza dallo chef Vittorio Bastianelli del ristorante Le Cannardizie di Atina, ne è una straordinaria testimonianza. Questa ricetta non è solo un omaggio al gusto, ma è anche un invito a riscoprire la bellezza e la ricchezza della Valle di Comino attraverso i suoi prodotti d'eccellenza, sostenendo così l'identità agricola e gastronomica locale. Assaporando questa pasta e fagioli, si può percepire l'amore per la terra e la dedizione che da secoli caratterizzano gli abitanti di Atina e dintorni.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

100 gr di Guanciale a dadini
250 gr di Fagioli Cannellini di Atina DOP già cotti
350 gr/di Pappaffuocchie (pasta maltagliata composta di sola acqua e farina)
1 spicchio di aglio tritato e 1 peperoncino fresco
Abbondante Olio EVO, sale e prezzemolo tritato

PREPARAZIONE

Prima di tutto preparate i Pappaffuocchie, quindi mettete le mani in pasta e non appena avrete il vostro panetto bello pronto stendete con il matterello una sfoglia abbastanza spessa; tagliate a striscioline di una decina di centimetri, mettete su un tagliere e coprite i pezzi per non farli seccare.

In una padella, mettete 4 cucchiaini di olio EVO, fate imbiondire il vostro aglio con il peperoncino e i dadini di guanciale; quando sarà tutto ben dorato aggiungete i Cannellini con un po' di liquido della loro cottura, aggiustate di sale se necessario e fate rosolare ed insaporire per bene.

Nel frattempo portate a bollore l'acqua in una bella pentola capiente, salate e fate cuocere i vostri Pappaffuocchie per qualche minuto, assaggiate e quando saranno cotti procedete in questo modo:

Scolate la pasta e immergetela nella padella del condimento, fate insaporire mescolando con cura e aggiungete il prezzemolo fresco tritato. Servire caldo e non troppo brodoso.

Consiglio dello chef: versare il contenuto in una ciotola di coccio invece di usare il classico piatto di ceramica.



Rinascita

di PAOLA PISANO

Quando ho conosciuto Paola Pisano, è stato attraverso parole scritte che hanno attraversato continenti, valicato oceani e unito mondi apparentemente lontani. Appassionata di letteratura, scrittura e traduzioni, passioni che animano ogni suo scritto e arricchiscono la profondità dei suoi pensieri. Vive in Texas, porta l'Argentina nel sangue e custodisce gelosamente l'Italia nel cuore, eppure è stata proprio la nostra amata Ciociaria a tessere un filo invisibile che ci ha fatti incontrare. Un filo intrecciato di emozioni profonde, sensibilità rara e una grazia che emerge con forza in ogni sua parola. Paola è una donna dalla sensibilità acuta, un'anima capace di percepire l'essenza dei luoghi e trasformarla in poesia. Attraverso la sua rubrica Ogni Pa(r)ola, ci conduce per mano in viaggi che diventano scoperte interiori, lasciandoci vedere il mondo con occhi nuovi, con la consapevolezza che ogni luogo nasconde significati profondi e personali. Il testo che state per leggere è una testimonianza intensa del suo incontro con Montecassino, abbazia simbolo della nostra terra, luogo sacro di memoria, dolore e rinascita. Paola ha saputo cogliere in pieno la forza silenziosa di questo luogo, ascoltando la voce muta delle pietre, scoprendo in esse una verità universale: ogni luogo, ogni pietra, ogni angolo di terra porta con sé storie che parlano direttamente al cuore di chi sa ascoltare. In questa pagina, Paola non è soltanto una scrittrice, ma una viaggiatrice nel tempo e nello spirito, che ci insegna a guardare oltre l'apparenza, a sentire oltre il rumore quotidiano, a trovare noi stessi nella quiete potente di un silenzio antico. Leggete lentamente queste parole, fatele vostre, lasciatevi attraversare dalla loro bellezza e profondità. Grazie Paola per aver condiviso con noi la tua rinascita, perché ci ricorda quanto siamo tutti, inconsapevolmente, parte di un destino più grande che ci sceglie, ci chiama e ci trasforma.

Alfio Mirone

Non Sono davanti alla strada sinuosa, guardando la facciata imponente dell'Abbazia. La fisso, come se non riuscissi a credere di trovarmi davvero davanti a lei. Sono arrivata. Finalmente sono qui. Cammino lentamente nei corridoi, percorro le scale dell'abbazia. C'è un festival del paese, e io mi sento quasi un trasgressore. Montecassino mi ha chiamata così: in silenzio. Non l'ho scelto, è venuto a me. Salendo verso l'abbazia, tra i tornanti che sembravano scolpiti nella roccia e nella storia, sentivo che quel luogo portava addosso tutte le ere del tempo: il sacro, la distruzione, la rinascita. E io, viaggiatrice incerta, ero lì in cerca di niente e di tutto. Fu solo dopo che scoprii che anche Henry Wadsworth Longfellow (1807-1882), celebre

poeta americano, era salito fin lassù, molto prima di me, nel 1869. Era nato a Portland, nel Maine, e dedicò la sua vita all'insegnamento e alla scrittura come professore di Lingue e Letterature Romanze all'Università di Harvard. In un suo poema su Montecassino scriveva:

“La lotta del Presente e del Passato.
Il vero e l'ideale della vita,
Trattenuto m'avean sul campo, dove
L'un contro l'altro mondo s'era armato.
Poi ch'è al ridestarsi della valle,
La vaporiera io vidi che lanciava
Al ciel fumanti spire, e mi destai
Come uno che da un sogno si riscote.”



Mi colpì quella frase: “La lotta del Presente e del Passato. Il vero e l’Ideale della vita”. La leggo piano, più volte, come faccio con le parole che non voglio lasciare andare, ma desidero ricordare. Ogni parola mi fa pensare a quanto lui non potesse immaginare la vera lotta che sarebbe avvenuta settantacinque anni dopo.

essendo fedele, non è più la stessa. Davanti ai miei occhi non c'erano le stesse pietre, no; ma le stesse essenza, presenza. Montecassino non è solo un'abbazia, ma un altare della memoria. Qui il silenzio parla. Eppure, Longfellow ed io, entrambi senza saperlo, abbiamo ascoltato lo stesso silenzio.



Longfellow aveva visitato Montecassino quando l'abbazia era ancora quella del XIV secolo, la terza ricostruzione dopo il terremoto del 1349. Camminò tra mura che oggi non esistono più. La sua abbazia fu distrutta nel 1944, sotto le bombe della guerra. Quella che io ho visitato è la quarta ricostruzione, quella moderna. Quella che, pur

Il viaggio di Longfellow non fu dettato soltanto dal piacere personale: fu mosso dal desiderio di approfondire le conoscenze necessarie al suo lavoro letterario. Io sono arrivata qui per caso, ma qualcosa mi ha condotta fin lassù. Non per dovere, ma per bisogno. Non per cercare, ma per ritrovare. Ci siamo fermati nello stesso punto:

nel ascolto del silenzio. Le sue parole mi hanno fatto compagnia mentre ripensavo a quel giorno in cui camminavo tra gli archi dell'abbazia, sola ma stranamente accompagnata da qualcosa che non poteva spiegare. Mi sono chiesta cosa cercasse lui. Forse, come me, stava cercando una conferma che certi luoghi non sono solo luoghi: sono posti che ti cambiano per sempre. Seduta sui gradini del chiostro, con il vento che mi scompigliava i pensieri, mi è tornato qualcosa di chiaro: in quel silenzio, ho trovato risposte a domande che non avevo ancora formulato. E che non ero la prima, né l'ultima, a cercare un senso dove il tempo sembra fermarsi. Così ho scritto quel poema, dopo aver attraversato il chiostro. Il cielo si era aperto all'improvviso, lasciando passare la luce tra le nuvole e le pietre. In quel momento, ho sentito il peso della memoria. E in quel luogo antico, ho sentito una pace che non chiedeva parole. Questo luogo mi ha fatto sentire così: parte di qualcosa di più grande, che in modo fortuito mi aveva scelto. E la mia penna scriveva ardentemente:

L'abbazia

Tra i monti e il vento,
sorge magnifica l'abbazia,
custode del tempo.
Le nuvole si aprono,
lasciando spazio al cielo,
e ritrovo il mio sguardo
nel suo rifugio eterno.
L'abbazia lo sa,
anche le pietre e le storie antiche,
e sorridono immobili
mentre il vento accarezza la cima.
L'attesa è intensa,
mentre i miei occhi danzano.
Non so se cercavo,
o se ero già trovata.
Non c'è più lotta,
ma pace ritrovata.
E nel cuore di Montecassino,
ho sentito la mia rinascita.
Mi sembra una vita
essermi finalmente incontrata.

Le pietre raccontano a chi sa ascoltare. Non sempre con la voce, ma con l'aria. Se dovessi scegliere una sola parola da portare con me dopo questo viaggio a Montecassino, sarebbe rinascita. Forse è proprio questa la magia: il scoprire, all'improvviso, che il destino aveva scritto un incontro che tu stesso non avresti mai immaginato. In fondo, la serendipità non è altro che un incontro fortuito, ma che porta con sé un significato profondo. E Montecassino, con la sua bellezza silenziosa e potente, mi ha scelta per farmi capire che ci sono luoghi che, una volta incontrati, non ti lasciano più. Perché ci sono luoghi che sembrano portare con sé il destino.

Bibliografia Iannetta, S. (1940). Henry W. Longfellow and Montecassino: *His Rhode Island friendship, his birthplace*. Boston, MA: B. Humphries. Longfellow, H. W. (1875). *The masque of Pandora and other poems*. Boston, MA: James R. Osgood and Company



TARALLO 'N ZOGLIA E PEPE

Il rustico di Pasqua che unisce tradizione
e innovazione tra Campania e Ciociaria



Il Tarallo 'nzogna e pepe è da secoli il simbolo salato della Pasqua popolare Campana. Croccante, speziato, fragrante di pepe nero e strutto, questo intreccio rustico ha sfamato generazioni durante i giorni di festa, soprattutto a Pasquetta, quando si partiva per le scampagnate con un cestino pieno di cose buone e genuine. Ma oggi, questo capolavoro di panificazione ha superato i confini campani e si sta facendo largo anche in Ciociaria, dove sempre più forni artigianali stanno riscoprendo – o reinterpretando – la magia del tarallo salato. C'è chi segue fedelmente le antiche ricette,

impastando a mano con strutto, pepe e mandorle, e chi invece osa con varianti creative che valorizzano i prodotti locali: aggiungendo pecorino stagionato, profumi di montagna o farine di grani antichi. Questo scambio culturale tra regioni è il segno che la tradizione non è mai ferma, ma si rinnova, si mescola, si evolve. Così il Tarallo 'nzogna e pepe, nato come cibo povero nei vicoli di Napoli, oggi profuma anche i laboratori e le tavole della Ciociaria, dove si è guadagnato un posto d'onore tra le ricette pasquali più amate

Ecco quindi la VARIANTE CIOCIARA del Tarallo 'nzogna e pepe, che possiamo presentare nel magazine come:

INGREDIENTI

300 g Farina integrale
200 g Farina 0 (serve per bilanciare la struttura)
150 g Strutto
80 g Pecorino grattugiato stagionato
2 cucchiaini abbondanti Pepe nero macinato fresco
10 g Sale
10 g (oppure 3 g secco) Lievito di birra fresco
150 ml Acqua tiepida
60 g Mandorle intere con la pelle

PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola le due farine, aggiungi il pecorino grattugiato, il sale, il pepe e lo strutto, amalgamando bene fino a ottenere un composto sabbioso. Sciogli il lievito in un po' d'acqua tiepida, quindi versa nel composto e inizia a impastare, aggiungendo l'acqua poco alla volta. Lavora fino a ottenere un impasto omogeneo e compatto. Copri e lascia lievitare per circa 2 ore. Riprendi l'impasto, dividilo in 12 pezzi, crea i cordoncini e chiudili ad anello. Aggiungi le mandorle in superficie, poi lascia riposare altri 30-40 minuti. Cuoci in forno statico a 180°C per circa 40-45 minuti. Questa versione è perfetta da abbinare a salumi locali, formaggi morbidi e un bicchiere di Cesanese del Piglio DOCG. Una vera celebrazione del territorio, dove la tradizione si fonde con la creatività ciociara.





RISTORANTE FRESCOBALDI FIRENZE

VOI AVETE L'OROLOGIO NOI IL TEMPO

di Marco Sargentini

"Come sempre, nel dormiveglia, Arthur Dent fu assalito dal ricordo di dove fosse e si svegliò con un grido d'orrore. Così come sempre cominciò la sua giornata.

Il problema non era tanto il freddo, l'umidità, il cattivo odore della caverna. Il problema era che la caverna si trovava nel centro di Islington, e che prima di due milioni di anni non sarebbe passato nessun autobus".

D. Adams



La Essere significa avere tempo. Eppure, abbiamo continuamente la sensazione di non averlo. Ma che cos'è, allora, questo bene di cui lamentiamo la mancanza? Forse è il tempo di qualità. E come trovarlo? La nostra civiltà, sostiene Pascal Chabot, vive sotto quattro regimi temporali che si scontrano: Fato (imperativo biologico della vita fino alla morte), Progresso (imperativo del futuro), Ipertempo (tirannia del presente e tecnocapitalismo: il tempo è ovunque e da nessuna parte) e Scadenza (conto alla rovescia verso la catastrofe ecologica). Prima d'ora mai si è sperimentato l'antagonismo di tante concezioni incompatibili del tempo, che il più delle volte si

uniscono contro di noi e che dobbiamo tuttavia conciliare per affrontare la quotidianità. Perché l'atteggiamento che assumiamo nei confronti del tempo ha un impatto profondo sulle nostre vite: navighiamo tra nostalgia del passato, dipendenza dal presente e speranza per il domani. Ma quale temporalità dovrebbe essere preferita? La sfida è costruire una saggezza del tempo commisurata all'attualità. Con la Guida Enogastronomica per Autostoppisti si cerca di apprezzare il momento, cercando di viverlo al meglio, senza troppi programmi per il futuro, che riserva quasi sempre cambiamenti. Si impara a dire di no, e a far presente con decisione le proprie opinioni.



Finalmente si ha il coraggio di scegliere, solo le persone con cui si vuole instaurare un rapporto, eliminando, quella zavorra di individui inutili, incontrati nel Tempo. Un Tempo, una Piazza, un Racconto. Questo è il Ristorante Frescobaldi @frescobaldi_firenze a Firenze. La vista toglie il fiato e spalanca i sogni: Piazza della Signoria è davanti a noi in tutta la sua beltà, intorno si respira storia e noi ascoltiamo il bisbiglio del Tempo. C'è il sole fuori, forse proprio come allora, quando apparivi improvvisa, Firenze. Tavoli come altari si stagliano a terra, tovaglie come vesti ricoprono i piani, la mise en place come un quadro di Giotto dipinge la sacralità del convivio. Luce, immagini, calendula, l'aria è inebriata dai primi sapori di marzo, molecole volatili che risvegliano ricordi ancestrali dell'Autostoppista. Al Ristorante Frescobaldi il Carpaccio è un antipasto che sembra un affresco. Con il suo colore intenso, figlio di un Pollock sceso inavvertitamente a Santa Maria Novella, riconduce ad un concetto di Tempo attuale, di Verità. Con questa portata non si possono fare imbrogli. Il suo segreto è nell'essere interamente svelato, nudo, come mamma l'ha fatto. Ingredienti semplici come: il Manzo (della Maremma), la fonduta di pecorino, la crema di patata viola e il tartufo (di San Miniato), non hanno bisogno di maschere, ma hanno necessità di fondersi qui e ora. Questo piatto è la Primavera del Botticelli dell'enogastronomia. Ad accompagnarlo, non poteva essere che una figura della mitologia greca, una delle ninfe marine, simbolo di sensualità e bellezza: Alie delle Cantine Frescobaldi annata 2023. Rosé di Uve Syrah e Vermentino. Un vino elegante dal colore rosa tenue, puro, con tenui riflessi rubino, Al naso spiccano sentori fruttati e floreali come la pesca, la rosa e la peonia. Seguono sensazioni di erbe come timo e salvia. Al palato la rispondenza gusto-olfattiva è impressionante; si percepisce una meravigliosa freschezza unita alla sapidità. La Cantina Frescobaldi con questo millesimo celebra la sua decima vendemmia di Alie.

Quante volte diciamo “ci vorrebbe una giornata di 48 ore”, perché non riusciamo a fare quello che amiamo veramente. In realtà, il mantra “non ho tempo” è la scusa di chi non ha il coraggio di tagliare le cose superflue. Io invece l'ho fatto, e con grande soddisfazione. Per esempio, mi sono reso conto che leggevo circa trenta libri all'anno. E calcolando una media di 300 pagine a un minuto l'una, spreco la bellezza di 9.000 minuti, ossia 150 ore. Una volta alla settimana



uscivo a mangiare la pizza, ma ordinandola a casa risparmiavo un'ora e mezza buona tra spostamenti e attesa: altre 78 ore annue. Il lunedì sera giocavo a padel con gli amici, li ho salutati e ho recuperato 3 ore per 52 settimane: 156 h. Idem con il film in lingua originale del martedì. Poi c'era il cane da portare fuori, l'ho scambiato per due pesci rossi. Non vado più dal barbiere (gioco forza) e mia mamma la sento per telefono. Non cucino più, ho preso il microonde e riempito il freezer. Alla fine, gratta oggi gratta domani, ho vinto un montepremi di 730 ore. Adesso sono felice: anche io, come tutti, ho le mie due ore giornaliere da dedicare ai social. “I social media danno diritto di parola a legioni di imbecilli che prima parlavano solo al bar dopo un bicchiere di vino, senza danneggiare la collettività. Venivano subito messi a tacere, mentre ora hanno lo stesso diritto di parola di un Premio Nobel. È l'invasione degli imbecilli.” U. Eco

LA RICETTA DELLO CHEF:

Mettete nel pentolino il pecorino grattugiato e versate il latte, il sale e l'acqua, lasciando cuocere a fuoco lento e amalgamando di continuo il composto con una frusta fino a portarlo a bollore in modo da evitare il formarsi di grumi. Una volta ottenuta la consistenza desiderata, che può essere resa più o meno densa a piacere aggiungendo altro latte, versate la crema bollente in un piatto fondo.

Sbucciate le patate, tagliatele a pezzi grossi e fatele lessare in abbondante acqua per circa 15 minuti.

Quando saranno cotte, scolatele e schiacciatele trasferendole in un altro tegame. Durante la cottura, le patate tenderanno ad assorbire molta acqua: è importante scolarle molto bene per ottenere un purè meno liquido e più cremoso nella consistenza. Unite alla purea di patate ancora calde l'olio, un pizzico di sale e la noce moscata.

Impiattare il tutto disponendo le fettine di carpaccio su un piatto, aggiungere al carpaccio l'olio, il sale fuso, crema di patate e le fettine di tartufo.

PASQUA CON GUSTO E SENZA RIMORSI. I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

di ALESSIA FEOLA

La Pasqua è una delle festività più amate, un'occasione speciale per riunirsi con famiglia e amici attorno a tavole ricche di tradizioni culinarie che cambiano da regione a regione. Ogni piatto ha un significato profondo: dalla rinascita spirituale al piacere semplice della convivialità. Ma proprio perché il menu pasquale può diventare facilmente calorico e poco equilibrato, è bene prestare attenzione ad alcuni aspetti nutrizionali. L'obiettivo non è privarsi delle gioie della buona tavola, bensì vivere le feste con consapevolezza e moderazione, evitando inutili eccessi. La nutrizionista di Ciociaria&Cucina ci introduce quindi alcuni pratici consigli per gestire con equilibrio i pasti pasquali: dalla corretta pianificazione della spesa, alle modalità di cottura più leggere, fino a suggerimenti utili per consumare dolci e avanzi. Prepariamoci dunque a celebrare la Pasqua con gusto e leggerezza, trovando il giusto equilibrio tra piacere e salute.



PASQUA CON GUSTO E SENZA RIMORSI. I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

di ALESSIA FEOLA

La Pasqua è una delle festività più amate, un'occasione speciale per riunirsi con famiglia e amici attorno a tavole ricche di tradizioni culinarie che cambiano da regione a regione. Ogni piatto ha un significato profondo: dalla rinascita spirituale al piacere semplice della convivialità. Ma proprio perché il menu pasquale può diventare facilmente calorico e poco equilibrato, è bene prestare attenzione ad alcuni aspetti nutrizionali. L'obiettivo non è privarsi delle gioie della buona tavola, bensì vivere le feste con consapevolezza e moderazione, evitando inutili eccessi. La nutrizionista di Ciociaria&Cucina ci introduce quindi alcuni pratici consigli per gestire con equilibrio i pasti pasquali: dalla corretta pianificazione della spesa, alle modalità di cottura più leggere, fino a suggerimenti utili per consumare dolci e avanzi. Prepariamoci dunque a celebrare la Pasqua con gusto e leggerezza, trovando il giusto equilibrio tra piacere e salute.



PASQUA CON GUSTO E SENZA RIMORSI. I CONSIGLI DEL NUTRIZIONISTA

di ALESSIA FEOLA

La Pasqua è una delle festività più amate, un'occasione speciale per riunirsi con famiglia e amici attorno a tavole ricche di tradizioni culinarie che cambiano da regione a regione. Ogni piatto ha un significato profondo: dalla rinascita spirituale al piacere semplice della convivialità. Ma proprio perché il menu pasquale può diventare facilmente calorico e poco equilibrato, è bene prestare attenzione ad alcuni aspetti nutrizionali. L'obiettivo non è privarsi delle gioie della buona tavola, bensì vivere le feste con consapevolezza e moderazione, evitando inutili eccessi. La nutrizionista di Ciociaria&Cucina ci introduce quindi alcuni pratici consigli per gestire con equilibrio i pasti pasquali: dalla corretta pianificazione della spesa, alle modalità di cottura più leggere, fino a suggerimenti utili per consumare dolci e avanzi. Prepariamoci dunque a celebrare la Pasqua con gusto e leggerezza, trovando il giusto equilibrio tra piacere e salute.





Il menu di Pasqua è un insieme di tradizioni, diverse da regione a regione, e ogni piatto assume un significato religioso ma anche di rinascita in senso più ampio. E allora ricordiamoci che la convivialità è un aspetto importantissimo della nutrizione, soprattutto in occasione delle festività che riuniscono parenti e amici. Cerchiamo, quindi, di adottare alcuni accorgimenti per non alterare del tutto l'alimentazione senza rinunciare al gusto. In generale, prima di fare acquisti, calcolate bene le porzioni degli alimenti così da non rimanere con troppi avanzi. Non eccedete con i condimenti: sono gustosi ma spesso sono anche ricchi di grassi che appesantiscono la digestione. Stesso discorso per i fritti: scegliete quindi modalità di cottura più leggere. Chi ha in mente di digiunare prima o dopo il pranzo di Pasqua abbandoni questa idea: non c'è niente di più sbagliato, infatti, poiché il digiuno vi porterà a mangiare di più al pasto successivo. Durante le feste bisogna fare tutti i pasti, al massimo il pasto precedente o successivo

a quello festivo può essere più leggero e a base di verdure perché anche durante le feste è buona abitudine consumare frutta e verdura. Qualche esempio può essere un piatto di minestrone con crostini di pane integrale oppure insalatone di legumi accompagnate dal pane. Le verdure aiutano l'organismo a raggiungere più facilmente la sazietà. Per quanto riguarda la frutta, invece, bisogna limitare quella disidratata e secca. Evitare completamente i dolci non è una buona scelta perché aumenterà ancor di più il desiderio degli stessi. Allora provate a non acquistare troppi dolci comprando solo quelli necessari per non avere rimanenze nei giorni successivi. Evitate di mangiare il dolce alla fine del pasto e consumatelo, invece, a colazione oppure a merenda. Per quanto riguarda l'uovo di Pasqua acquistate quello extra-fondente, meno calorico. Infine, ricordate di idratare correttamente l'organismo ed evitate le bevande alcoliche. E alla fine del pranzo uscite all'aria aperta per fare una bella passeggiata!



GIUBILEO 2025

LA CHIESA DI S. AGATA A FERENTINO

La pala d'altare maggiore opera di Gaetano Lapis

di BIANCAMARIA VALERI

Cingoli, Chiesa S. Giacomo apostolo in Colle Luce. Gaetano Lapis, La Vergine in trono, tra S. Luigi di Francia e Santa Elisabetta d'Ungheria (Olio su tela, 2,92x1,63). metà del XVIII secolo

Alfonso Nella chiesa Ferentinate di S. Agata si custodisce una meravigliosa tela che raffigura S. Agata e S. Francesco d'Assisi ai piedi di Maria che tiene sulle sue ginocchia il divin Bambino. Il dipinto celebra i titolari della chiesa, raffigurati secondo lo schema piramidale, tipico del genere devozionale. S. Agata, a sinistra della tela, mostra alla Madonna in trono i simboli del suo atroce martirio: per la sua fedeltà a Cristo le furono strappati i seni. Sul lato destro della tela S. Francesco d'Assisi si riconosce per il suo saio e per le stimmate ricevute sulla Verna. Francesco d'Assisi, in atteggiamento orante e in ginocchio, china umilmente il capo e con le braccia aperte mostra i segni delle stimmate sulle sue mani, invitando l'osservatore a guardare anche il teschio e il libro del Vangelo aperto, ambedue poggiati a terra. Questi ultimi attributi iconografici insieme alle stimmate sono il segno della spiritualità francescana, il cui fondamento è la continua meditazione sulla passione, morte e resurrezione di Cristo. Nella parte superiore della tela è raffigurata la Madonna, fiancheggiata da angeli e seduta su un trono di nuvole. Gesù bambino, sulle ginocchia della Mamma, con la croce astile trafigge il serpente, che indusse i progenitori, Adamo ed Eva, a disobbedire al Creatore, mangiando del frutto dell'albero del Bene e del Male; il serpente demoniaco stringe tra le fauci una mela ed è calpestato dal piede sinistro dell'Immacolata.

Seguaci di Cristo, Agata e Francesco accettarono il martirio: per non aver tradito la fede, la martire Agata; per aver vissuto in povertà, nella donazione totale di sé al prossimo e alla Chiesa, nella contemplazione e realizzazione del principio PAX ET BONUM in ogni momento dell'esistenza ed in ogni situazione e condizione, Francesco d'Assisi. E Francesco ebbe anche sulla terra la gloria promessa da Cristo: immedesimato in Lui, ebbe il dono di portare in sé le Sue stimmate, associato alla Passione per amore dell'Uomo e della sua salvezza. La presenza di Francesco nella tela testimonia anche la storia della chiesa di S. Agata, che nel 1617 passò ai Francescani OFM per invito pressante del neo vescovo di Ferentino Ennio Filonardi (1612-1644), avanzato già nel 1613.

Tradizionalmente la tela è stata attribuita a un seguace di Carlo Maratta. È di tale parere Maria Teresa Valeri (in: Maria Teresa Valeri,

Ferentino, Leone Editore Monza, 2019, p. 186), considerando il fatto che il dipinto a olio, pregevole per fattura, venne collocato sull'altare maggiore dopo la sostituzione del Crocifisso ligneo di Fra' Vincenzo Pietrosanti da Bassiano e successivamente alla ricostruzione della chiesa romanica, avvenuta tra 1755 e 1770 all'epoca del vescovo di Pietro Paolo Tosi. L'opera è stata attribuita alla scuola di Carlo Maratta anche da Emma Caniglia Mola in *Appunti ed osservazioni dalla catalogazione dei beni storico-artistici di Ferentino* (in: *Latium*, 10 - 1993, pp. 283-284); ed è stata restaurata nell'autunno del 2015 dal M^o Rossano Pizzinelli, senza che si rinvenisse alcuna firma dell'autore. La tela che orna ancora oggi l'altare maggiore di S. Agata è, invece, opera di Gaetano Lapis del quale è molto facile dedurre la paternità, considerando il periodo in cui tale tela fu collocata sull'altare maggiore, intorno al 1770 (cfr.: Padre Bonaventura Morosini da Ferentino M.O., *Notizie sul Convento e la Chiesa di S. Agata V.M. in Ferentino*, manoscritto composto da 28 pagine, 1897) e la presenza in Ferentino del vescovo Pietro Paolo Tosi, nativo di Belvedere Ostrense della diocesi di Senigallia (Eubel, *Hierarchia Catholica*, VI volume), anche lui marchigiano come Gaetano Lapis. Sono fondamentali per l'attribuzione della tela di S. Agata a Gaetano Lapis rimandi e confronti con altre opere di tale artista, realizzate nel periodo settecentesco e conservate in chiese e conventi francescani nelle Marche e a Roma. Ho approfondito la questione con il prof. Luca Calenne, riuscendo a giungere alla conclusione che la pala d'altare in S. Agata è opera di Gaetano Lapis, detto "il Carraccetto", nato a Cagli il 13 agosto 1706 e morto a Roma nell'aprile 1773. Gaetano Francesco Leone Lapis, figlio di Filippo e Olimpia Orlandini di Cantiano, nacque a Cagli nel 1706 in un'agiata famiglia di commercianti di lana di origine veneta. Giovannissimo si recò a Roma dapprima, per poco tempo, presso il modesto pittore Cristoforo Creo e poco dopo nell'importante bottega di Sebastiano Conca (Gaeta, 1680-ivi, 1764). Pur essendo considerato uno dei migliori allievi del Conca, il Lapis esprime tuttavia una personalità autonoma manifestando, fin dai primi saggi, vivo interesse verso il "classicismo", che studiò riallacciandosi alle fonti secentesche. Fondamentale fu soprattutto la frequentazione



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DI
RESTAURANT

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

dei grandi del secolo precedente con particolare riferimento ai maestri emiliani quali: Carracci, Reni, Domenichino. Tanto costante era lo studio di questi ultimi che il pittore venne soprannominato, dagli stessi compagni di bottega, "il Carraccetto". I Grandi della pittura emiliana del Seicento furono riletti dal Lapis, durante il suo percorso artistico, unitamente ai modelli e composizioni derivati dai Conca, affiancati dalla rilettura proposta a Roma dal composto classicismo marattesco. Il linguaggio pittorico del Lapis rimase sostanzialmente immutato durante tutto l'arco della sua attività: tratto preciso, acutezza del disegno e della composizione, particolare cromia delle sue opere, fatta di accostamenti arditi e colori forti e vivaci che oggi, dopo l'ampia campagna di restauri promossa nella città di Cagli, può essere considerata uno dei pregi della sua pittura. (in: LAPIS, Gaetano di Francesco

Leone, Dizionario Biografico degli Italiani, cit.)

Venendo all'esame della maestosa pala d'altare sita nella chiesa di S. Agata di Ferentino, questa riporta chiaramente a un'altra opera di Gaetano Lapis realizzata alla metà del XVIII secolo: La Vergine in trono tra S. Luigi di Francia e Santa Elisabetta d'Ungheria, realizzata dall'Artista per la Chiesa di S. Giacomo apostolo in Colle Luce a Cingoli, tuttora ivi conservata. In tale tela l'Immacolata, orante e seduta sul trono di nuvole, circondata da puttini festanti e con i piedi poggiati sulla falce di luna, è collocata al centro di una struttura piramidale. Maria è vivace e coloratissima, come imposto dalla cromia di luce e dai toni forti e sgargianti; con tanta benevolenza osserva S.

Luigi di Francia, protettore dei fratelli dell'Ordine francescano secolare,

sorelle dell'Ordine francescano secolare, che in ginocchio implorano la celeste sua benedizione. Caratteristici di Lapis sono i colori splendidi, quasi esuberanti e sempre regali. La tela di Cingoli è perfettamente sovrapponibile a quella ammirata in S. Agata di Ferentino per la medesima impostazione scenografica, per i colori luminosi e caldi, quasi celestiali, per la compostezza della scena, per il forte sentimento di devozione che sugg erisce al fruitore.

(Per ulteriori notizie cfr.: Biancamaria Valeri, Chiesa di S. Agata. Arte tra 1700 e 1800 in Ferentino, Susil, 2025)

Ferentino, Chiesa di S. Agata pala dell'altare maggiore Madonna in trono con Gesù bambino tra S. Agata e S. Francesco probab. metà XVIII secolo





VEGAN DESSERT TRA MORBIDO E CROCCANTE DI PISELLI NOCCIOLE E CIOCCOLATO

di STEFANIA PELOSIO

Freschezza morbidezza e dolcezza dei piselli crudi abbracciano note amare del cioccolato e note dolci della bevanda di riso per unirsi alla croccantezza e intensità delle nocciole tostate e al cocco. E' una fusione di texture e note diverse che conducono a inaspettati inediti e armonici percorsi sensoriali.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 6 cucchiaini di piselli freschi • 6 cucchiaini bevanda di riso bio senza zucchero • 1/2 cucchiaino di maizena
• 8 foglie di ortica • 8 fiori di margherita • cioccolato fondente bio 30 gr • 12 nocciole crude pelate • 2 cucchiaini e a piacere cocco rapè

PREPARAZIONE

Tostare a fuoco basso le nocciole in pentola antiaderente. Tritare grossolanamente le nocciole e il cioccolato. Frullare i piselli, bevanda di riso e ortica. Della crema ottenuta tenere da parte 2 cucchiaini. Alla restante aggiungere cocco rapè e maizena, mescolare bene. Formare due dischi di circa 1 cm di h. e cucinare in pentola antiaderente fino a consistenza morbida e compatta.

IMPIATTAMENTO

Per ogni porzione: disporre il disco, aggiungere 1 cucchiaino della crema cruda di piselli. Unire nocciole e cioccolato. Decoriamo a piacimento con una spolverata di cocco rapè e le margherite.

Dolce gluten free, senza zuccheri aggiunti, con la dolcezza naturale dei piselli e del riso. Ricco di energia e gusto! Buon VEGAN dessert!



CURIOSITÀ NEL PIATTO

NOCCIOLO, *Corylus avellana* L., le nocciole i frutti a guscio, acheni, dell'albero sono fonti di acido oleico (omega 9), fibre, vitamine E B6 folati tiamina e sali minerali K Fe Ca Mg Mn, steroli vegetali con proprietà antiossidanti, ricostituenti e molto energetiche. L'olio estratto ricco in antiossidanti, proprietà emollienti tonificanti è molto usato in cosmetica.

ORTICA, *Urtica dioica* L., foglie ricche in clorofilla vitamine e minerali, antinfiammatoria diuretica depurativa rimineralizzante.

MARGHERITA, *Bellis perennis* L., sapore delicato contiene flavonoidi saponine polisaccaridi, antinfiammatoria antiossidante calma la tosse. Già usata a scopo curativo dagli antichi Romani, usata in fitoterapia omeopatia cosmetica.

COCCO, *Cocos nucifera* L., ricco di lipidi per quasi il totale in grassi saturi a catena media (questa loro struttura li rende rapidamente assorbibili e immessi direttamente nel circolo sanguigno) molto benefici per la salute. L'acido laurico

contribuisce all'aumento del colesterolo HDL. I nutrienti e i composti bioattivi contenuti aiutano nelle funzioni metaboliche e digestive, e alcune citochine presenti nella dissetante rinfrescante diuretica acqua di cocco hanno dimostrato di avere proprietà anti-invecchiamento.

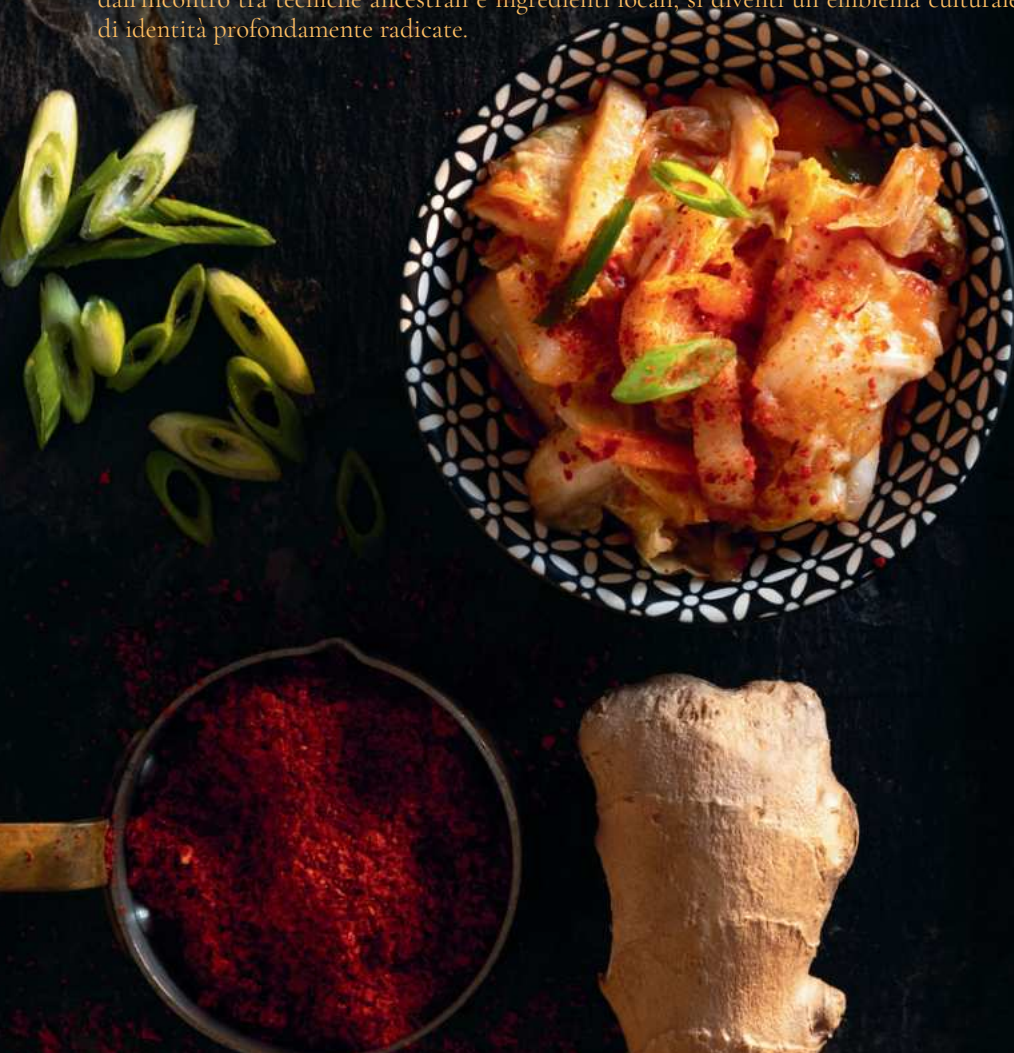
Il cocco è ricca fonte di fibre, minerali tra cui K P Na Ca, poche vitamine, fitosteroli citochine ed enzimi vari.

CACAO semi, *Theobroma cacao* L., attività tonico stimolante da caffeina e teobromina, azione antiossidante, aumenta capacità cognitive. Il cacao ha potere antiossidante (ORAC) tra i più alti. Una curiosità sulla lavorazione dei semi. Raccolti sono lasciati fermentare perché si generi l'aroma. Seguono fasi di essiccazione, torrefazione o tostatura dalla quale si ottengono i grani, macinatura. Ottenuta la pasta di cacao questa può essere usata per la produzione del cioccolato o per ottenere il burro di cacao e il cacao puro.

VIAGGIO DI UN CAVOLO FERMENTATO: CRAUTI, KIMCHI E CURTIDO

di MARIE JOVENEAU

La fermentazione è una delle più affascinanti tecniche di conservazione, un processo naturale che non solo preserva gli alimenti, ma ne esalta i sapori, arricchendone la texture e potenziandone le proprietà benefiche. Questa trasformazione dona nuova vita alle materie prime, elevandole a simboli territoriali e custodi di antiche tradizioni. I cibi fermentati, infatti, raccontano storie di culture e saperi tramandati nel tempo, riflettendo il profondo legame tra l'uomo e il suo ambiente. Seguendo questo filo conduttore, esploreremo come un ingrediente semplice e comune, il cavolo, possa diventare grazie alla fermentazione il fulcro di tradizioni culinarie uniche. Attraverso un viaggio che ci porterà in Europa, Asia e America Latina, scopriremo come questo umile ortaggio, trasformato dall'incontro tra tecniche ancestrali e ingredienti locali, si diventi un emblema culturale e testimone di identità profondamente radicate.



Crauti: il gusto fermentato dell'Europa centrale

I crauti rappresentano probabilmente la preparazione fermentata a base di cavolo più celebre in Europa, soprattutto nei paesi di lingua tedesca e dell'Europa dell'Est. La loro ricetta è di una semplicità essenziale: cavolo bianco finemente affettato, sale e il tempo necessario affinché la fermentazione lattica compia la sua magia. Questo processo non solo conferisce ai crauti il loro caratteristico sapore acidulo, ma li arricchisce di nutrienti e probiotici preziosissimi per la nostra salute. Tradizionalmente preparati con bacche di

ginepro o semi di cumino, in alcune varianti vengono arricchiti da frutti come mele e mirtilli rossi che ne esaltano il sapore. In Polonia, è consuetudine aggiungere pure di patate, che assorbe i sapori intensi del cavolo fermentato, donando al piatto una consistenza vellutata e avvolgente. Le interpretazioni sono molteplici, ma il vero protagonista resta sempre il cavolo cappuccio, finemente tritato e trasformato, grazie alla fermentazione, in una specialità dal fascino intramontabile.



INGREDIENTI (PER UN VASO DI 500ML)

• 500gr cavolo cappuccio • sale fino o grosso non iodato (al 2%) • spezie (alloro, ginepro)

PREPARAZIONE

Prima fase

Prendere una quantità di cavolo cappuccio proporzionata al vostro vasetto. Sciacquare il cavolo cappuccio, eliminare le parti rovinate. Tagliare a fettine sottili il cavolo. Pesare il tutto e calcolare la quantità di sale (2%)*. Aggiungere il sale al cavolo tagliato. Massaggiare e lasciare riposare per 20 min con un peso. Massaggiare di nuovo il tutto e lasciare riposare finché il cavolo non rilascia la sua acqua. È pronto quando strizzando il cavolo fra le vostre mani cola l'acqua.

Seconda fase

Mescolare il cavolo con le spezie. Pressare bene il tutto nel vasetto per eliminare le eventuali bolle d'aria. Il liquido deve coprire il cavolo. Chiudere ermeticamente e lasciare a fermentare a temperatura ambiente.

Terza fase

Aspettare almeno 3 settimane, ma meglio ancora se aspettate 1 mese. Una volta aperto, riporre in frigo e lasciare sempre il cavolo coperto dal liquido.

Kimchi: patrimonio culturale coreano

Il kimchi è molto più di un semplice alimento e la sua preparazione fa parte di una tradizione culturale profondamente radicata.

Ogni autunno, durante il Kimjang, un evento comunitario coreano, le famiglie si riuniscono per preparare grandi quantità di kimchi da conservare per l'inverno. Questo rito collettivo, simbolo di condivisione e solidarietà, è stato riconosciuto nel 2013 dall'UNESCO come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità.



Le varietà di kimchi sono pressoché infinite e sono il risultato della storia e della geografia: ogni nucleo domestico personalizza la ricetta in base alle risorse locali e ai propri gusti, dando vita a un'incredibile ricchezza di varianti regionali. Eppure, al di là delle differenze – che spaziano per ingredienti, spezie e tecniche – il cuore del processo rimane immutato: salatura, macerazione, preparazione del condimento e fermentazione.

INGREDIENTI (PER UN VASO DI 500ML)

- 400gr di cavolo cinese (Baechu o Cavolo Napa) • 30 gr ravanelli o daikon • 25 gr porri • 2.5 gr aglio (1 spicchio) • 4 gr zenzero fresco • 10-15 gr peperoncino Gochugaru (oppure 5gr peperoncino + 5gr paprika) • 8 gr sale non iodato • salamoia al 6%

PREPARAZIONE

Prima fase Preparare la salamoia al 6% ovvero 60gr di sale per 1l di acqua non clorata Tagliare il cavolo a metà nel senso della lunghezza iniziando approssimativamente dal centro e proseguendo fino alla base Separare con le mani le due parti in modo che anche la parte apicale che non è stata tagliata si separi. In questo modo le foglie si separano nella parte alta senza tagliarsi ma mantenendo una buona integrità Mettere le metà del cavolo in una ciotola capiente e immergerle completamente nella salamoia Porre un piatto con un peso sopra in modo da mantenere la verdura sommersa Lasciare riposare nella salamoia per 8 ore capovolgendo tutte le metà dopo circa 4 ore (quindi se la parte tagliata era rivolta verso l'alto, rivolgetela verso il basso)

Seconda fase (mentre aspettiamo che il cavolo sia pronto)

Impasto di riso Mettere a bollire lentamente 1 cucchiaino di farina di riso in 125 ml di acqua Appena inizia ad addensare, togliere dal fuoco e lasciare raffreddare

Impasto di spezie Frullare insieme aglio + sale + zenzero sbucciato + peperoncino in polvere

Verdure a piccoli pezzi Tagliare i ravanelli e i porri

Mischiare tutto insieme in una ciotola : pasta di riso + impasto di spezie + verdure a piccoli pezzi.

Terza fase (dopo 8 ore) Scolare il cavolo abbastanza morbido da piegarsi senza rompersi e con un sapore salato, quasi al limite dell'eccesso. Attenzione, 8 ore sono tempi indicativi poiché più è caldo più è veloce il processo di diffusione del sale nel cavolo.

Questo significa che un kimchi preparato d'inverno avrà tempi di ammollo più lunghi che d'estate Sciacquare il cavolo con acqua non salata Lasciare scolare il cavolo a testa in giù per almeno mezz'ora.

Quarta fase Condire le foglie di cavolo con la pasta preparata precedentemente Arrotolare il cavolo condito e posizionarlo sul fondo del barattolo Ripetere il processo fino a utilizzare tutto il cavolo Pressare bene il contenuto nel vasetto per eliminare eventuali bolle d'aria e assicurarsi che il liquido copra completamente il cavolo Chiudere ermeticamente.

Quinta fase Mettere il vaso in frigorifero dopo 2-3 giorni (dopo la fase tumultuosa della fermentazione: presenza di bollicine nel barattolo) Aspettare almeno 2 settimane prima di mangiarlo.

Curtido: il fermentato dal sapore latino

Meno conosciuto a livello internazionale ma altrettanto delizioso, il curtido è un'insalata fermentata tipica di El Salvador e di altre regioni dell'America Centrale. Pur ricordando i crauti per l'uso del cavolo e del sale, si distingue per l'aggiunta di carote, cipolla e talvolta di peperoncino o origano,

che ne esaltano la freschezza e le sfumature aromatiche. La fermentazione, che avviene in pochi giorni, dona al curtido un sapore delicato e leggermente acidulo, rendendolo un accompagnamento perfetto per le pupusas, le iconiche focacce ripiene salvadoregne.



INGREDIENTI (PER UN VASO DI 500ML)

• 1 cavolo • 3 carote • 1 cipolla • 1 cucchiaio di peperoncino a scaglie • 1 cucchiaino di origano • sale fino o grosso non iodato (al 2%)

PREPARAZIONE

Prima fase

Eliminare le prime foglie del cavolo
Tagliare la verza in quattro eliminando il torsolo
tagliare a strisciole sottili i quarti di cavolo
Sbucciare e grattugiare le carote
Affettare finemente la cipolla.

Seconda fase

Mescolare tutte le verdure e le erbe aromatiche (origano e pepe) in un contenitore capiente
Pesare il tutto e aggiungere il sale (2%)
Mescolare le verdure e il sale pressandole con le mani

Lasciar riposare per 15 minuti, poi ricominciare a mescolare le verdure pressandole

Terza fase-

Riporre il tutto (verdure e succo) nei vasetti pressando bene- Chiudere ermeticamente e lasciare avviare la fermentazione per 7 giorni a temperatura ambiente. È possibile consumare il curtido dopo una settimana (avrà un'acidità poco decisiva), ma per chi preferisce i gusti più pronunciati è consigliabile consumarlo dopo 2 settimane.

*Calcolo del sale (in modo corretto)



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

Nei capitoli precedenti...

Annabelle non è una ragazza come tutte le altre. Vive sospesa tra la voglia di normalità e le sbarre invisibili che le ha costruito attorno suo padre. I primi capitoli ci hanno condotti nella sua quotidianità fatta di silenzi, di urla, di speranze strette nel pugno e sorrisi che si spezzano troppo presto. Ma tra i banchi di scuola, e soprattutto grazie alla sua amica Serena, qualcosa comincia a muoversi dentro di lei: il desiderio di vivere, di scoprire chi è davvero, fuori dalle regole imposte e dai timori costanti. Con l'invito di Serena a trascorrere una giornata insieme, Annabelle assapora per la prima volta ciò che significa libertà: una tavola allegra, una cameretta piena di musica, un vestito scelto solo per sentirsi bella. E quella serata fuori... il primo vero assaggio di adolescenza. Una spiaggia, le risate sotto la luna, una nuova amica — Michela — e uno sguardo che cambia tutto: quello di Franco. Lo sguardo si trasforma in incontro. Quel breve contatto con Franco, il suo modo di comprenderla senza chiedere nulla, la fa tremare dentro. La notte finisce con un messaggio, un'aggiunta su Facebook, parole scambiate a cuore aperto... finché la realtà non torna a bussare con forza. La voce del padre, il controllo, la paura. Annabelle si nasconde, si confonde, ma dentro di lei qualcosa si è acceso. E ora? È il momento della verità. Il Capitolo 6 si apre con un imprevisto, ma anche con una promessa. I fili del destino stanno per intrecciarsi ancora. E Annabelle... sarà costretta a scegliere se continuare a sopravvivere o iniziare, finalmente, a vivere.

VI capitolo

Annabelle si preoccupò. Un senso di smarrimento e ansia si fecero strada in lei. «Papà ha avuto un problema con la macchina. Non riuscirà a raggiungerci e quindi a riportarci. Dobbiamo trovare una soluzione.» disse la sua amica. La ragazza cominciò a sudare freddo e a respirare a singhiozzi; non poteva essere vero. Il padre l'avrebbe distrutta mentalmente e non avrebbe mai creduto a quelle parole, anche se vere. Le avrebbe dato la giusta punizione e avrebbe detto addio per sempre alla possibilità di una speranzosa vita normale. Una mano calda e rassicurante si posò sulla sua spalla, cancellando ogni traccia di preoccupazione dal suo corpo; sentì lo sguardo di Franco bruciare su di lei. «Vi riportiamo noi.» Disse egli teneramente. Lei sorrise e arrossì. Ma subito un moto di vergogna si impossessò nuovamente di lei. L'avrebbero presa per una bambina. Quale adolescente deve essere dentro casa entro e non oltre le undici di sera con il rischio di ricevere una punizione da papino? Nessuno, pensò lei. Ma Serena parlò per lei. «Grazie mille. Ma il padre di Anny è molto all'antica, è un miracolo che sia qui. Entro le 23 dovrà essere dentro casa sua, e noi non vorremmo disturbarvi o rovinarvi la serata.» concluse lei. La ragazza sospirò: Serena le aveva rubato le parole di bocca; parole bloccate nel suo petto che non sarebbe mai riuscita a pronunciare. Il timore di essere giudicata ancora una volta la inghiottì violentemente e il pensiero che Franco, soprattutto dopo l'alchimia che si era creata tra loro, la ritenesse una bambina, una sfigata, le fece scendere una lacrima amara, dolorosa.

Ma come se lui le avesse letto nel pensiero, le avvolse il braccio intorno al collo, riservandole un bellissimo sorriso.

«Nessun problema, davvero. Cenerentola sarà a casa all'ora stabilita!» Annabelle perse un battito e cominciò a tremare dall'emozione. La vicinanza con Franco le provocò una sensazione di casa come non aveva mai provato; si voltò leggermente verso di lui e i loro sguardi si incastrarono nuovamente, provocando un'altra potente scarica nell'aria. Poco dopo, i ragazzi si dedicarono al gelato perso inizialmente e, tra una chiacchiera e l'altra, i due si riservarono continue fugaci occhiate, sempre più potenti, più dolci; sopraggiunta l'ora faticida, raggiunsero finalmente l'auto e ne salirono a bordo: la parte dietro venne occupata da Annabelle, che si mise in braccio ad Anna, Serena al lato sinistro e Franco al centro. Uno dei ragazzi, il guidatore dell'auto, si mise al comando del volante, l'amico affianco; mentre l'altro ragazzo rimase d'accordo di aspettarli in piazza al loro ritorno. Il viaggio in macchina passò quasi troppo velocemente e, ad un tratto, una battuta fece ridere serenamente e di gusto Annabelle: Franco si voltò a guardarla estasiato e a lei non fuggì, creandole una moltitudine di farfalle nello stomaco pronte a divorarle tutto. Una volta raggiunta la meta, ella scese timidamente dall'auto salutandoli e ringraziandoli tutti; ma Franco la fermò per qualche minuto, riservandole due baci sulla guancia, ai quali lei si sciolse. «Anny, se posso chiamarti anche io così, se mai ti andrà aggiungimi su Facebook. Vorrei davvero riparlare con te... e magari rivederti. Mi sono divertito e sono stato davvero bene.» Disse sinceramente lui, riservandole un dolcissimo sorriso. A lei sembrò mancare il pavimento sotto i piedi; arrossì, tremando leggermente.

Le parole le si soffocarono in bocca; incapace di esprimere qualsiasi suono. «Lo prendo per un sì... o un vedremo?» Disse lui ridendo appena. Pochi secondi dopo riuscì a rispondergli. «S-sì... anche io sono stata bene.» «Bene. Buenanotte, Anny.» Concluse lui, dandole un altro bacio sulla guancia. Rimase lì ferma, impalata, a guardare l'auto sfrecciare via; con il cuore che le batteva a mille e l'euforia di una bambina piccola. Solo pochi secondi dopo si ricordò di indossare ancora il vestitino con i tacchi proibiti e cominciò ad agitarsi ed a pensare a come avrebbe potuto risolvere; ad interromperla dalle sue emozioni, però, ci pensò il suo cellulare che prese a squillare. Tremò pensando fosse il padre e si accinse a recuperarlo di fretta dalla borsa. Notò con piacere e gran sollievo che il mittente di quella chiamata era la madre; così rispose serena. «Mami, dimmi.» «Tesoro, dove sei? Papà è uscito e mi ha chiesto di chiamarlo quando saresti rientrata.» «Sono qui sotto, salgo subito.» «Va bene.» Ella staccò la chiamata e si affrettò a rientrare. Una volta richiusa la porta dietro di lei, la madre l'accolse con un abbraccio, dirigendosi poi verso il proprio cellulare per riferire al padre il suo rientro. In quel momento si sentì nuovamente in trappola, come un bersaglio vivente, e un moto di rabbia le percorse il corpo: sarebbe stata sempre una marionetta controllata da fili; plasmata solo a seguire ordini e a doversi vergognare nel sognare per un po' di libertà. Violente lacrime le uscirono incontrollate; scappò nella sua camera, desiderosa solo di chiudere gli occhi e tornare a respirare.

Raggiunse con timore il suo letto e si rannicchiò su se stessa, consumando tutte le lacrime che il suo corpo poteva produrre; si fece poi forza e si rialzò: doveva cambiarsi e doveva farlo in fretta. Così si accinse a raggiungere il bagno, rimuovendo tutto il trucco; si cambiò infilandosi il pigiama, raccogliendo i suoi capelli corvini in un disordinato chignon, e si diresse nuovamente in camera sua. Richiuse la porta e, nel breve tragitto verso il suo letto, buttò l'occhio sul portatile poggiato sulla piccola scrivania; un'irrefrenabile voglia di contattare Franco e parlare un po' con lui le salì fin dentro le ossa: un bisogno di sentirsi al sicuro. Ciò provocò in lei il pensiero di come, con solo poche ore e pochi sguardi, lui l'avesse capita; il senso di conoscerlo da una vita intera. Si concesse di esaudire questo suo capriccio e, accomodandosi sulla sedia, accese il computer e aprì Facebook. Digitò il nome del ragazzo, trovandolo quasi subito, e lo aggiunse agli amici; speranzosa che lui fosse già online e potesse parlare con lei. Passarono due interminabili minuti e Franco accettò la sua richiesta; ella non gli scrisse, ma anzi spulciò il suo profilo, curiosa. Ad ogni foto o post ella sorrise: il senso di libertà che sembrava mostrare accese in lei il desiderio di poter essere ancora di più come loro; sembrava così spensierato e felice. Prendendo poi un coraggio unico, decise di lasciargli qualche 'mi piace' qua e là. Subito Franco le scrisse e lei non poté crederci: che anche lui avesse sentito il bisogno di sentirla? Parlarle? Così, in preda all'euforia totale, aprì la chat: «Buonasera Anny. Noto con piacere che mi hai trovato. Sei un'ottima detective.» affermò lui. Ella sorrise, sorrise tanto. E solo qualche minuto dopo prese a rispondergli.

«La migliore!» Rimase qualche secondo in attesa, presa da un'ansia indescrivibile, e non appena egli le rispose iniziarono a parlare ininterrottamente. «Puoi giurarci! Allora, visto la serata movimentata, non abbiamo avuto molto tempo o modo per conoscerci un po' di più. Posso chiederti, con i soliti cliché, quanti anni hai?» «Hai ragione, ti ringrazio ancora. E ci tengo anche a scusarmi per averti rovinato la serata. Comunque ne ho 18, compiuti da poco.» «Non devi. L'ho fatto con piacere. E comunque posso capire cosa voglia dire non avere libertà di sé stessi, avere regole e via dicendo... davvero, tranquilla. Ne ho quasi 19.» Quelle parole lasciarono Annabelle perplessa. Forse le sue foto non raccontavano la verità della sua vita; forse era una facciata di speranza anche per lui. Si morse il labbro inferiore, prendendosi qualche minuto a pensare su cosa potesse rispondergli. Non poteva chiedergli una cosa così intima e, dopo poco, digitò la sua risposta. «Ehm... d'accordo.» «Ci hai messo molto a rispondere. Tutto bene?» La domanda in questione la spiazzò: avrebbe dovuto chiedergli di lui? Confessargli di lei? Un successivo sbattere di una porta la riportò alla realtà: il padre era rientrato e non poteva farsi trovare lì; così spense velocemente la luce ed il computer, senza avvisare Franco, e si buttò sotto le coperte, immergendosi fino alla testa. Come previsto, il padre entrò irruente in camera sua a controllare la situazione; rimase qualche minuto lì, poté sentirlo, come se aspettasse una sua mossa falsa. Non fece nulla, non disse nulla, ma anzi uscì dalla stanza anche troppo tranquillamente. Ma un senso di nausea e preoccupazione presero comunque posto in essa;

qualcosa sarebbe successa domani, se lo sentiva. Provò ad ignorare il tutto e, chiudendo leggermente gli occhi, si addormentò. L'indomani la sveglia risuonò per tutta la stanza, strappandola dal suo sonno, e non appena allungò il braccio per spegnerla si accorse all'improvviso di come avesse dormito serena. Senza sogni o incubi. Senza strane sensazioni al petto o tremolii vari. Sorrise. Pensò subito che la causa di questo suo benessere potesse dipendere solo dal dolce e misterioso ragazzo con cui aveva parlato la sera precedente; ma subito si ricordò di come fosse sparita in malomodo con Franco e, sbadigliando leggermente, si mise a sedere con l'intenzione di scrivergli quanto più in fretta possibile. Infilò le sue pantofole ed uscì lentamente dalla camera in direzione della famiglia già presente in sala; suo padre era assente a causa del lavoro e ciò la rese ancora più tranquilla riguardo alla sensazione di ieri sera. Non appena la sua colazione fu pronta, addentò il succulento cornetto alla crema che il padre aveva riportato quella mattina sul presto, una tradizione solita del padre la domenica che lei adorava più di ogni altra cosa, e sorseggiò il caldo tè preparatole dalla madre. Tutto sembrava filare liscio in quel momento, fin quando, sbattendo violentemente la porta, il padre fece il suo ingresso: la rabbia aveva preso interamente la sua figura e, dalla sua espressione, doveva essere qualcosa che aveva veramente sconvolto l'uomo. «Tu!» disse rivolgendosi alla figlia. Annabelle tremò subito, spaventata di ciò che potesse essere successo, e di come la sua sensazione ieri fosse così vera. E poi, un secondo, un battito di ciglia, e successe...



IL PERCORSO

RISTORANTI **ALATRI**

A PIAZZA REGINA
P.zza R, Margherita
14, Tel. 351 6621396

ATINA
IL VICOLO
Via Planca
Tel. 0776 628058

LE CANNARDIZIE
Via V. Emanuele,
28-32-34 Tel. 0776 1547322

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

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

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

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

FIUGGI
TAVERNA DEL CASTELLO
Via del Soldato Ignoto, 9
Tel. 347 3466202

MOCA FIUGGI TERME
Via Vittorio Emanuele, 18
Tel. 0775 1992399

FROSINONE
UMAMI
Via Marco Minghetti
Tel. 0775 1894351

AL PEPE ROSA
Via Maccari
Tel. 0775 961342

GUARCINO
GIULIANA
Via Borgo S. Antangelo,
126 - Tel. 0775 46144

ROCCA DI RIVITURO
S.S. per Campocatino Km 2, 7
Tel. 0775 46565

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

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

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 G. Garibaldi, 12
Tel. 0775 250658

VEROLI
FORNO BALDASSARRA
Via Vado Amaseno, 26
Tel. 0775 863158



GROSSIPIANTI **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

SERRONE

VINI GIOVANNI TERENCE
Via Forese, 13
Tel. 0775 594286

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO **CANTINA MONTICIANA**

Via Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

L'AVVENTURA
Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051

PETRUCCA E VELA

Contrada Coce
Tel. 0775 501032

POSTA FIBRENO

DF GOCCE
Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI
Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

LE COLLINE DI RAFFAELE
Via Case Cocco
Tel. 333 3180210

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE
Via Consolare Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

ROCCA DI RIVITURO
S.S. per Campocatino
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

D'O
DI ORIGINE



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

il PAPPAMONDO