

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**Il magico mondo
delle fragole**



Anagni la città dei Papi:
dal primo Giubileo alle
radici della speranza

La salute vien mangiando
(bene): mangiare sano per
vivere meglio

Come preparare lo
yogurt fatto in casa
e le proprietà del Kefir



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



Cari lettori,

Ogni mese, quando mi siedo a scrivere queste righe, cerco di lasciarmi guidare da ciò che sento più urgente, più vero. Questo mese è stato un incontro di parole e di emozioni a suggerirmi il tema: leggendo l'articolo di Paola Pisano, che con straordinaria delicatezza ci parla della dignità del lavoro e della memoria che rischiamo di perdere, non ho potuto fare a meno di pensare alle difficoltà che i nostri ristoratori e imprenditori del mondo enogastronomico affrontano ogni giorno.

Parlare di lavoro, oggi, significa anche raccontare una realtà fatta di sacrifici spesso invisibili. Chi, come me, ha vissuto il mondo del lavoro per oltre quarant'anni, sa quanto sia importante creare, costruire, resistere. Ho avuto la fortuna e la volontà di vivere inseguendo i miei sogni e credendo in me stesso, affrontando tutte le difficoltà e i rischi che il percorso comporta, senza mai rinunciare alle passioni che continuano a guidarmi ogni giorno.

E so quanto coraggio richieda restare fedeli ai propri sogni, anche quando tutto sembra andare contro.

So bene, però, quanto sia prezioso anche il cammino di chi sceglie, o si trova a dover seguire, strade diverse.

Nel nostro settore, la carenza di personale è diventata una ferita che ogni giorno si allarga. Non è solo una questione di volontà o di passione: è, soprattutto, una questione di condizioni. Come può un piccolo ristorante, con l'attuale pressione fiscale, assumere quattro, cinque, sei persone a tempo pieno e a tempo indeterminato? Come può farlo, rispettando dignitosamente i diritti dei lavoratori, se non viene a sua volta messo in condizione di sopravvivere?

Io credo profondamente nei diritti di chi lavora, ma credo anche che chi offre lavoro vada sostenuto, non oppresso. Bisogna trovare strade nuove, più giuste, che non lascino nessuno indietro. Non possiamo permetterci di vedere svanire la bellezza di tante piccole realtà che rendono grande il nostro territorio: i ristoranti a conduzione familiare, le trattorie di paese, i laboratori artigianali. Sono loro a custodire la nostra cultura, il nostro saper fare, il nostro futuro.

Ecco allora che maggio, il mese in cui celebriamo il lavoro, diventa anche il mese in cui dobbiamo fermarci a riflettere: non basta celebrare, occorre proteggere, occorre cambiare. È necessario, tutti insieme, immaginare un futuro in cui il lavoro torni a essere fonte di dignità, di orgoglio, e non di fatica senza speranza.

A chi lavora, a chi crea lavoro, a chi ogni giorno si alza con il sogno di costruire qualcosa, va il nostro grazie più grande. E il nostro impegno resta quello di raccontare con rispetto, empatia e il coraggio di chi non smette mai di credere nel valore del lavoro.

Buona lettura e buon lavoro a tutti.

l'Editore



dolce o salato
Aurora



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



IL GELATO ARTIGIANALE CHE RACCONTA L'ECCELLENZA, DA MAGGIO TUTTA L'ESTATE

della REDAZIONE GUSTO

Con l'arrivo della bella stagione, alla **Pasticceria Aurora** si riaccende la magia: quella del **gelato artigianale**, una creazione che richiede non solo abilità, ma una dedizione profonda all'arte pasticceria e al rispetto della **materia prima**.

Realizzare un gelato autentico non significa seguire semplicemente una ricetta: è un processo tecnico e creativo dove ogni ingrediente ha un ruolo fondamentale.

La selezione rigorosa parte dal **latte fresco di alta qualità, panna genuina, frutta di stagione appena raccolta, cacao purissimo, pistacchi 100% naturali e nocciole IGP**, senza alcun compromesso. Qui non esistono aromi artificiali: solo **paste pure e ingredienti naturali**, per regalare al palato un'esperienza autentica e intensa.

In laboratorio, l'equilibrio tra i solidi totali (zuccheri, proteine, fibre naturali) viene studiato con precisione, affinché il gelato risulti corposo, vellutato e naturalmente cremoso.

Un'attenzione particolare viene riservata anche all'**overrun**, ovvero la quantità d'aria incorporata durante la mantecazione: nel gelato artigianale della **Pasticceria Aurora** è volutamente

bassissima, per offrire un prodotto più compatto, più gustoso e più persistente al palato, in netto contrasto con i gelati industriali gonfiati d'aria. Ogni gusto è frutto di **giorni di bilanciamenti, test di laboratorio, assaggi comparativi** e perfezionamenti continui. Non c'è spazio per l'approssimazione: tutto è pensato per garantire **armonia nei sapori, struttura perfetta e genuinità senza compromessi**.

La filosofia della **Pasticceria Aurora** è semplice e profonda: il gelato non è solo un dolce, ma un'esperienza da vivere. Non un consumo veloce, ma un momento di piacere autentico, da assaporare lentamente, con attenzione, come si fa con un'opera d'arte.

Dai grandi classici come la **nocciola gentile**, il **cioccolato fondente monorigine**, la **crema alla vaniglia Bourbon**, fino alle proposte stagionali con albicocche, fragole, limoni di Sorrento e tanto altro, ogni cono e ogni coppetta raccontano una storia di **passione artigianale**. **Da maggio, e per tutta l'estate, il vero gusto dell'autenticità vi aspetta alla Pasticceria Aurora.**

Fatevi guidare dalla freschezza, dalla qualità e dalla magia del vero gelato artigianale.



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

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



L'avventura
PRODOTTORI DI FELICITÀ



In copertina



IL MAGICO MONDO DELLE FRAGOLE

56

Dolci, succose, profumate: le fragole hanno il potere di evocare sorrisi e ricordi d'infanzia al primo sguardo. È impossibile resistere alla loro bellezza: piccoli cuori rossi che sembrano racchiudere in sé tutta la promessa della primavera.



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

Sommario



40



43



45



47



49



54



62



65



72



86

Registro Operatori Comunicazione
n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

Editorialisti:
Biancamaria Valeri - Livia Gualtieri
- Sara Sepahi - Alessia Mirone -
Marie Jovencau - Antonio Colasanti
Paola Pisano - Alessia Feola -
Carmela La Rocca - Marco
Sargentini

8 Cibo di Stagione
Benvenuto Maggio

12 Diario di Cucina
di Cristina Todaro

14 Ogni Pa(r)ola
di Paola Pisano

17 Eccellenze Ciociarie
Pizzeria da Salvo

27 Il Cubotto, la nuova meraviglia
firmata David

29 Ristor Impianti
Transizione 5.0

30 Viaggi diversi
di Livia Gualtieri

34 In salute
del Dr Antonio Colasanti

39 L'arte bianca di Polselli
Pizzeria Je Tizzone

CERCA GLI APPROFONDIMENTI SU
WWW.CIOCERIAECUCINA.IT

Sul magazine online
www.ciociariaecucina.it/magazine
ci sono versioni più ampie, rispetto al formato
cartaceo

Benvenuto
MAGGIO



MAGGIO NON BUSSA, ENTRA SILENZIOSO

Porta con sé l'aria tiepida che accarezza le valli, il profumo dell'erba nuova tra gli ulivi e il canto delle rondini che tornano a disegnare il cielo della **Ciociaria**. È il mese delle prime certezze dopo l'attesa, della natura che sboccia senza più timidezza, dei mercati che si riempiono di verde tenero e rosso vivo, delle mani che tornano a impastare con ingredienti freschi, appena raccolti. In Ciociaria, maggio è il mese delle **prime sagre nei borghi**, delle ricette della nonna che tornano sulle tavole con fave, pecorino, agretti e nespole. È il mese in cui l'orto ricomincia a parlare, e lo fa con parole semplici e saporite: **cicoria, piselli, asparagi, ravanelli, fragole**.

Tutto sa di ritorno, ma anche di attesa per qualcosa che ancora deve esplodere: l'estate.

Questa terra non dimentica i suoi ritmi. I contadini insegnavano a riconoscere il tempo giusto per ogni cosa, e la cucina – quella vera – non ha mai smesso di ascoltarli.

Maggio è una lezione di equilibrio: tra il passato e ciò che viene, tra il desiderio di leggerezza e la voglia di restare ancora un po' nel tepore della primavera.

In questo numero, celebriamo i prodotti di maggio come una volta: non solo per quello che portano nel piatto, ma per quello che raccontano del nostro territorio, della nostra identità, e del valore profondo che ha il saper aspettare ciò che è davvero buono.

Verdure e legumi di maggio

Fave: Simbolo della primavera ciociara, sono ricche di proteine vegetali, ferro e fibre. Ottime crude, in insalata o abbinate a erbe spontanee. Nella tradizione, si gustano con il pecorino, ma da sole sono un potente alimento depurativo.

Piselli: Dolci e teneri, portano nei piatti freschezza e leggerezza. Sono ideali per zuppe, vellutate o con la pasta. Aiutano a eliminare scorie e tossine, grazie alle loro proprietà diuretiche.

Asparagi: Slanciati, eleganti e delicati. Diuretici



e ricchi di antiossidanti, sono perfetti per risotti, frittate e torte salate. Da secoli considerati anche afrodisiaci. Ma siamo al raccolto finale

Patate novelle: Dalla buccia sottile e facilmente digeribili. Cuociono in fretta, sono leggere e ottime arrosto o lesse. Ideali per iniziare a "sgonfiarsi" senza rinunciare al gusto.

Agretti (Barba di frate): Hanno un sapore minerale e fresco. Contengono molte fibre e sali minerali. Si lessano in pochi minuti e si condiscono con olio e limone: semplicità e salute.

Cicoria: Dal sapore amarognolo, è un classico della cucina ciociara. Depurativa, amica del fegato, perfetta saltata in padella o bollita.

Cipollotti: Dolci e teneri, ideali per soffritti leggeri o crudi in insalata. Aiutano la digestione e hanno un effetto diuretico naturale.

Finocchi: Leggeri, croccanti e digestivi. Ottimi crudi per mantenere intatte le loro proprietà depurative.

Luppolo (Germogli): Detti anche "bruscandoli", sono una prelibatezza selvatica. Ottimi in risotti e frittate. Un tempo raccolti nei campi e usati come tonico naturale.

Ortica: Un'erba "nobile travestita da selvatica".

Ricca di ferro, perfetta per gnocchi verdi, minestre e risotti.

Rucola: Dal gusto pungente, è ricca di sali minerali e clorofilla. Rinfrescante e digestiva, regala carattere a ogni piatto.

Spinaci: Ancora presenti, sono una fonte eccellente di ferro vegetale. Ottimi cotti, ma delicati anche in insalata.

Tarassaco: Amaro quanto basta, amico del fegato e della digestione. Ideale in insalata o nelle frittate campagnole.

Lattuga: Croccante, rinfrescante e leggera. Ottima base per insalate primaverili ricche d'acqua e vitalità.

Ravanelli: Vivaci e croccanti, sono diuretici naturali. Stimolano la digestione e aggiungono colore al piatto.

Carciofi: Gli ultimi della stagione, da non perdere. Ricchi di antiossidanti, aiutano il fegato e sono ottimi al vapore o in tegame.

Sedano: Fresco, aromatico e diuretico. Perfetto per pinzimoni, centrifughe e soffritti leggeri.

Barbabietole: Colorate e ricche di sali minerali. Utili per combattere la stanchezza primaverile. Ottime cotte o crude in insalata.

Frutta di maggio



Fragole: Regine della primavera. Ricche di vitamina C, antiossidanti e fibre. Depurative e diuretiche, ideali fresche o in dessert leggeri.

Nespole: Dolci, succose e leggermente acidule. Ricche di vitamina C e calcio, aiutano la digestione. Buonissime anche in confettura.

Ciliegie: Verso fine mese iniziano a spuntare sui banchi. Diuretiche, dissetanti, e ricche di sali minerali. Sono anche un antidolorifico naturale contro le infiammazioni.

Kiwi: Ancora presenti. Carichi di vitamina C e fibre. Un alleato naturale per l'intestino.

Pesce di maggio

Acciughe: Piccole ma piene di omega-3. Perfette marinate, al forno o in salsa verde.

Sardine: Economiche, saporite e salutari. Ideali grigliate o in umido, con pomodorini e origano.

Calamari e Seppie: Molluschi versatili, delicati e leggeri. Ottimi ripieni, in insalata o con piselli.

Polpo: Ancora presente nei mari, ma sempre con consapevolezza. Ricco di proteine e povero di grassi.

Cefalo: Pesci d'acqua salmastra, gustosi e

nutrienti, ideali al forno con erbe aromatiche.

Dentice: Pregiato, dalle carni bianche e delicate. Perfetto per ricette leggere ed eleganti.

Nasello: Morbido, magro e digeribile. Ottimo per zuppe o secondi piatti leggeri.

Pesce spada: Sodo e saporito, adatto alla griglia o in padella con olive e capperi.

Sogliola: Fine e delicata, amata dai bambini. Ottima semplicemente infarinata e cotta al burro.



Lasagna di primavera

di CRISTINA TODARO



La primavera porta con sé una tavolozza di colori e profumi che invadono orti, mercati e cucine. È il tempo della leggerezza, della creatività e del ritorno alla freschezza degli ingredienti di stagione. La personal chef **Cristina Todaro**, con la sua inconfondibile eleganza gastronomica, ci regala una ricetta che celebra tutto questo: la **Lasagnetta Primavera**, un piatto che unisce tradizione e raffinatezza in una sinfonia di sapori autentici.

Questa lasagna, preparata con una **pasta fresca fatta in casa**, diventa un contenitore di gioia e stagionalità: carciofi e asparagi, protagonisti della primavera, si alternano al **ragù bianco di carne** profumato alle erbe e alla menta, accompagnato da una **crema vellutata di carciofi** e da una **besciamella delicata**. Il tocco finale? I carciofi fritti, croccanti e golosi, che aggiungono una nota irresistibile al piatto.

La Lasagnetta Primavera è perfetta per chi desidera portare a tavola la primavera in una forma elegante e gustosa. Un piatto che sorprende per armonia, consistenza e intensità, in cui ogni elemento è pensato per esaltare la stagionalità e l'amore per la buona cucina. Una ricetta da riscoprire nei pranzi domenicali o nelle occasioni speciali, dove la tradizione incontra il tocco creativo di una chef che sa trasformare ogni piatto in un'esperienza.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA FRESCA

- 300 g farina 0
- 50 g semola di grano duro
- 4 uova medie
- 2 cucchiaini di olio
- Sale q.b.

PER IL RIPIENO E IL CONDIMENTO

- 6 carciofi
- 1 kg di asparagi
- 400 g macinato di carne
- 100 g pecorino grattugiato
- Sedano, carota e cipolla (per soffritto)
- ½ bicchiere di vino bianco
- Brodo vegetale leggero (acqua, sedano, carota, cipolla, poco sale)
- Aglio, menta, olio extravergine di oliva, olio di semi, sale e pepe q.b.

PER LA BESCAMELLA

- 50 g burro
- 50 g farina
- 500 ml latte

PREPARAZIONE

Preparare la **pasta fresca** impastando farine, uova, olio e sale fino a ottenere un panetto liscio. Coprire e far riposare 30 minuti. Stendere l'impasto e ricavare quadrati di circa 15 cm per lato. Coprire con pellicola.

Preparare il **ragù bianco**: soffriggere sedano, carota e cipolla in olio extravergine. Aggiungere il macinato, far rosolare, sfumare con vino bianco e proseguire la cottura con brodo per 20 minuti.

Pulire i carciofi, tagliarli a spicchi sottili e lasciarli in acqua con limone. Cuocere parte degli spicchi con i gambi mondati in olio, aglio e menta, aggiungendo poca acqua. Frullare e passare al setaccio, unendo pecorino per creare una crema.



Cuocere gli **asparagi** dopo aver eliminato la parte dura, in padella con olio e aglio.

Friggere gli spicchi di carciofi rimanenti in olio di semi bollente fino a doratura.

Preparare la **besciamella** sciogliendo il burro, aggiungendo la farina e poi il latte tiepido, mescolando fino a ottenere una crema liscia.

Lessare i quadrati di pasta in acqua salata, scolarli e adagiarli su un canovaccio pulito.

Comporre la lasagnetta: alla base del piatto, un po' di crema di carciofi, poi una sfoglia, besciamella, crema, ragù bianco e asparagi. Chiudere con un'altra sfoglia e decorare con carciofi fritti e foglioline di menta.

Tra due calendari

di PAOLA PISANO

C'è una magia in queste parole che attraversano gli oceani: arrivano come carezza, come un filo invisibile che lega chi scrive a chi legge. E quando a tenderlo è Paola – capace di trasformare la memoria in poesia e la cortesia in un atto rivoluzionario – quel filo diventa un ponte tra mondi.

Questo mese, dal Texas ci regala un racconto che è radice e ali insieme. Un articolo che arriva a maggio, mese della Festa del Lavoro, e ci ricorda perché questa data non è un semplice asterisco sul calendario, ma un respiro collettivo. Le sue parole ci parlano di fabbriche e famiglia, di silenzi americani e di un'Argentina che ancora grida nei suoi ricordi.

Leggerlo è come entrare in una casa dove ogni oggetto ha un'anima: le sirene che segnavano i turni di lavoro, le mani dei genitori che confezionavano dignità, il profumo di menta chimica che si mescola all'orgoglio operaio. Paola non scrive: custodisce. E in questa storia personale, che è anche universale, c'è un monito delicato e potente: celebrare il Primo Maggio significa onorare chi ha lottato per noi, ricordando che ogni diritto conquistato è un ponte verso il futuro, soprattutto dove quel giorno passa in silenzio.

Lasciatevi guidare dalla sua voce. Perché in un'epoca che prova a svuotare il lavoro di significato, Paola ci ricorda che dietro ogni diritto c'è una storia di coraggio, volti, sudore, e qualcosa di sacro: la speranza che nessun sacrificio vada dimenticato.

- Grazie, Paola, per regalarci sempre non solo parole, ma luce. -

Ora tocca a voi lasciarvi trasportare dalle sue parole, come onde gentili che vi portano verso un luogo fatto di memoria e futuro.



Il mio primo calendario era fatto di sirene, non di mesi. Era fatto di un suono: quello che annunciava il cambio turno nella fabbrica dove lavoravano i miei genitori. Quel suono era più preciso di qualsiasi orologio: divideva le giornate e annunciava che presto avrei rivisto i miei. Io stavo nell'asilo aziendale all'interno della fabbrica, dove passavo le mie giornate. L'odore di menta chimica, il rumore costante dei macchinari, le mani stanche e precise dei miei, che confezionavano sorrisi in tubetti di dentifricio: questa era la mia infanzia fino ai miei cinque anni, Vivevamo nel Barrio Obrero, il quartiere operaio. Per me, la Festa del Lavoro è sempre stata una realtà. Una storia familiare.

A Buenos Aires, dove sono nata, il Primo Maggio è festa grande. Si ricordano quelli che non si sono mai fermati, anche quando nessuno li guardava. Ma in Texas, dove vivo da ventiquattro anni, quel giorno passa sotto silenzio. È un giorno qualsiasi. Negli Stati Uniti, si celebra il "Labor Day" il primo lunedì di settembre. Ma la vera storia della Festa del Lavoro inizia a Chicago, nel 1886. Operai in sciopero chiedevano qualcosa che oggi diamo per scontato: lavorare solo otto ore al giorno. Una protesta pacifica che si trasformò in tragedia, con morti tra agenti e civili. Quel sangue lasciò un segno, e da lì nacque il Primo Maggio. E allora perché, proprio qui negli Stati Uniti, dove tutto è successo, non si festeggia in maggio? Questa scelta non è casuale, né innocente. La risposta è semplice: si scelse una data diversa per evitare di legarla ai movimenti socialisti, anarchici e sindacali. Per depoliticizzare il lavoro, e per trasformare un giorno basato nella lotta di diritti

in un'occasione neutra, festosa, commerciale, di finale d'estate, da pubblicità di supermercato, da barbecue in giardino.

Quando si smette di ricordare perché si lotta, è facile dimenticare cosa si perde. E da lì, a togliere diritti, il passo è breve. In Texas, ad esempio, se lavori per lo Stato non puoi scioperare. Non puoi organizzarti. Il Texas lo vieta esplicitamente. Ma oggi non è solo una questione locale: all'inizio del 2025, il presidente Trump ha firmato un ordine esecutivo che ha indebolito gravemente la rappresentanza sindacale nei settori pubblici federali. In questo clima di limitazioni legali e di politiche federali restrittive sembra difficile per i dipendenti pubblici, specialmente in Texas, organizzarsi o anche solo esprimere preoccupazioni riguardo alle condizioni lavorative.

Davanti a questa realtà, il ricordo dei miei diventa ancora più prezioso, più urgente. Loro erano tra quelli che si organizzavano, che parlavano, che resistevano, in tempi pericolosi, in un'Argentina che non permetteva di lottare apertamente; loro lottavano per difendere la dignità del lavoro.

Per questo, anche ora che vivo lontano, anche ora che il mio lavoro è completamente diverso al di là di quello che loro facevano, non riesco a pensare al Primo Maggio come a un giorno qualsiasi. Festeggio il Primo Maggio perché il mio calendario è fatto di memoria. Perché ogni parola che scrivo è, in fondo, un atto di riconoscenza verso loro. Vivere e lavorare in un posto che non celebra il Primo Maggio rende ancora più urgente ricordarlo, celebrarlo, difenderlo. E io continuo a farlo. Una parola alla volta.





Via Alessandro Ciamarra, 213
Frosinone
0775 188 7327

Salvatore Mantella





SALVO MARTELLA

L'ECCELLENZA DELL'ARTE BIANCA A FROSINONE

della REDAZIONE GUSTO

Ci sono mestieri che si imparano. Altri che si ereditano. Poi ci sono quelli che si sentono nel sangue, che scorrono come un impasto ben lievitato nella passione quotidiana di chi ha scelto non solo un lavoro, ma una vocazione. Così è per **Salvo Martella**, pizzaiolo e maestro dell'arte bianca, punto di riferimento indiscusso per chi cerca a Frosinone l'autenticità e il gusto inconfondibile della vera pizza napoletana.

Nel cuore della città, la sua pizzeria Da Salvo è diventata un piccolo tempio del gusto. Un luogo dove l'impasto parla napoletano, ma con l'anima ciociara di chi lavora ogni giorno per offrire un prodotto che sia sintesi perfetta di **tradizione, ricerca e qualità**. La sua non è solo una pizza: è una firma. È il risultato di anni di studio, sperimentazione e rispetto profondo per le farine, i tempi e gli ingredienti.

Salvo è un **artigiano della pizza**, un esperto delle farine bianche che lavora solo con materie prime selezionate: farine di qualità, acqua pura, lievitazione lenta e naturale. Ogni impasto è frutto di una **sapiente alchimia tra tecnica e intuizione**, tra regole e sensibilità, tra rigore e creatività. Il risultato è una pizza leggera,

digeribile, profumata, dalla crosta perfettamente alveolata e dal cuore morbido.

Nel suo menu, accanto alle classiche Margherita e Marinara, prendono forma **creazioni gourmet** che raccontano la sua voglia di innovare senza mai tradire la tradizione. Ogni pizza è pensata come un'opera d'arte. E non a caso, moltissime portano il nome di un artista.

Da Salvo è anche sinonimo di **accoglienza**. Il suo locale è un ambiente familiare, dove si respira il calore della vera ristorazione italiana, quella fatta di mani sporche di farina e occhi pieni di entusiasmo. Dove la pizza si racconta, si condivide, si celebra.

Per questo numero di **maggio**, in cui il gusto diventa protagonista con la bella stagione, **Ciociaria&Cucina** celebra con orgoglio un pizzaiolo che ha saputo portare in città il profumo e l'identità della pizza napoletana più autentica. Un talento da sostenere, un mestiere da applaudire, una bontà da assaporare.

Nella pagina accanto, troverete il suo mondo raccontato in immagini. Qui, vi invitiamo semplicemente a provarla. Perché l'esperienza vale più di mille parole. E la pizza di **Salvo Martella**, una volta assaggiata, non si dimentica più.



GIUBILEO 2025

ANAGNI CITTÀ DEI PAPI

della REDAZIONE TURISMO

Dal primo Giubileo alle radici della speranza

In terra ciociara, la Città dei Papi custodisce un'eredità spirituale e storica di valore universale. Anagni, patria di Papa Bonifacio VIII, è il luogo da cui tutto ebbe inizio. È qui, infatti, che nel 1300 fu istituito il primo Giubileo della storia: un Anno Santo voluto per riunire i fedeli di tutto il mondo in un cammino di conversione, perdono e speranza.

Il Giubileo 2025, con il suo tema "Pellegrini di speranza", invita a ritrovare il senso profondo del pellegrinaggio. E quale luogo migliore per farlo se non Anagni, dove la spiritualità si intreccia con l'arte, la storia e la contemplazione silenziosa?



LA CATTEDRALE DI SANTA MARIA ASSUNTA: ARCHITETTURA CHE PARLA ALL'ANIMA

In terra ciociara, la **Città dei Papi** custodisce un'eredità spirituale e storica di valore universale. **Anagni**, patria di **Papa Bonifacio VIII**, è il luogo da cui tutto ebbe inizio. È qui, infatti, che nel 1300 fu istituito il **primo Giubileo della storia**: un Anno Santo voluto per riunire i fedeli di tutto il mondo in un cammino di **conversione, perdono e speranza**.

Il Giubileo 2025, con il suo tema "Pellegrini di speranza", invita a ritrovare il senso profondo del pellegrinaggio. E quale luogo migliore per farlo se non **Anagni**, dove la spiritualità si intreccia con l'arte, la storia e la contemplazione silenziosa?

Entrare nella **Cattedrale di Anagni** è come entrare in un'altra dimensione del tempo. Costruita tra il 1072 e il 1104, su iniziativa del vescovo Pietro da Salerno, è un capolavoro di **architettura romanico-lombarda**, impreziosito nei secoli da interventi gotici e raffinati

dettagli cosmateschi. La facciata, sobria ed elegante, introduce a un interno che sorprende per la sua solennità pacata e la sua armonia di forme. Sotto le volte a crociera, si cammina su un **pavimento cosmatesco** che è un vero tappeto di marmo, realizzato da maestranze romane con frammenti policromi disposti in motivi geometrici e simbolici. Il marmo non è freddo: vibra della preghiera di generazioni.

L'altare maggiore, imponente e sacro, raccoglie lo sguardo e invita alla contemplazione. La luce naturale filtra dalle monofore, creando atmosfere che mutano con il passare delle ore, accompagnando i passi del pellegrino con una delicatezza quasi mistica.

Tra le cappelle laterali e le absidi, ogni elemento racconta un frammento della storia cristiana. Ma il vero cuore del complesso sacro si trova al di sotto, nascosto nel ventre della cattedrale...

LA CRIPTA DI SAN MAGNO: LA CAPPELLA SISTINA DEL MEDIOEVO

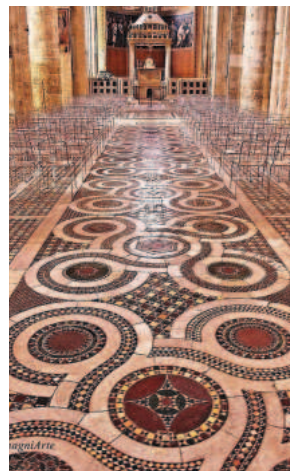
Scendere nella **Cripta di San Magno** significa lasciare il mondo esterno per entrare in uno spazio sospeso, dove **l'arte si fa preghiera**. È un luogo che toglie il fiato per bellezza e intensità. Conosciuta come la **Cappella Sistina del Medioevo**, la cripta si sviluppa in tre navate divise da **dodici colonne**, tutte diverse tra loro, come dodici apostoli che sorreggono la fede dell'intera Chiesa.

Sulle pareti e sulle volte si estendono oltre **500 metri quadrati di affreschi** straordinari, realizzati tra il XII e il XIII secolo da tre botteghe anonime. Le storie dipinte non sono solo religiose: sono un'enciclopedia della spiritualità, della filosofia e della scienza medievale.

C'è la **Creazione del mondo**, con riferimenti

cosmologici e citazioni da Platone; le **Storie di San Magno**, vescovo e martire le cui reliquie riposano nell'altare centrale; c'è il **Libro dell'Apocalisse**, con il Cristo Giudice, gli angeli e i Quattro Cavalieri; e ancora le vicende dell'**Antico Testamento**, che parlano di battaglie, miracoli e redenzione. Il pavimento originale, anch'esso cosmatesco, accompagna l'occhio e il passo, mentre ogni affresco si fa finestra su un'epoca in cui la fede e la conoscenza si cercavano a vicenda, si fondavano l'una sull'altra.

E poi c'è il volto di **Cristo Pantocratore**, al centro della volta absidale, maestoso e dolce allo stesso tempo, a ricordare che tutto ciò che si muove in questo spazio sacro ruota attorno a Lui.



UN INVITO AL PELLEGRINAGGIO

Il **Giubileo 2025** è molto più di un evento liturgico: è un **viaggio dell'anima**, un cammino che attraversa secoli, paesi e coscienze. Roma, con la sua solennità, è la meta; ma la **Ciocciaria è la sorgente**. È qui che il pellegrino può ritrovare l'origine silenziosa di tutto, tra i borghi sospesi nel tempo, le abbazie millenarie, i santuari che profumano di cera e di terra.

Chi decide di raggiungere Anagni compie una scelta consapevole: tornare alle **radici del Giubileo**, là dove Papa Bonifacio VIII immaginò per primo un mondo unito nella fede. Ma il viaggio non finisce qui.

IL TIMBALLO DI BONIFACIO VIII: IL SEGRETO GOLOSO DELLA CITTÀ DEI PAPI

C'è un momento, durante la visita ad **Anagni**, in cui la storia non si legge più soltanto nei libri o sulle pietre antiche. Si assapora. Si sente nel profumo caldo che esce dalle cucine nascoste tra i vicoli medievali. Si materializza in un piatto che porta con sé **il gusto di un'epoca lontana: il Timballo di Bonifacio VIII.**

Non si sa con certezza quando nacque questo piatto straordinario. Alcuni raccontano che fu creato proprio **per onorare il Papa anagnino** in occasione del primo **Giubileo del 1300**, quando fedeli da ogni angolo del mondo arrivarono a Roma e nella vicina Anagni, portando con sé usanze, spezie, sapori nuovi.

Una pietanza sontuosa era necessaria per celebrare un evento tanto grandioso. Non un semplice pasto, ma un capolavoro cucinato con pazienza, capace di raccontare attraverso ogni boccone la ricchezza, il potere e il mistero che aleggiavano allora nella Città dei Papi.

Nacque così il Timballo: **un guscio di prosciutto crudo**, custode di un tesoro nascosto. All'interno, **fettuccine fresche, ragù denso e avvolgente, polpettine minuscole e perfette, rigaglie di pollo e funghi** profumati, sapientemente amalgamati in un'armonia di sapori intensi e profondi.

Cotto lentamente al forno, questo scrigno dorato **racchiude il tempo**: ogni strato racconta un'epoca, ogni aroma sussurra antiche storie di banchetti papali, di pellegrini affamati, di cuochi segreti al servizio della Chiesa.

Ancora oggi, a distanza di secoli, **il Timballo di Bonifacio VIII** è custodito come un rituale sacro in alcuni luoghi della città, primo fra tutti lo storico **Ristorante del Gallo**, dove si perpetua l'antica ricetta, registrata per difenderne l'autenticità.

La Ricetta del timballo secondo gli chef di Ciociaria&Cucina

Gli chef di **Ciociaria&Cucina** ci regalano la loro versione casalinga del Timballo di Bonifacio VIII, preparata per accogliere gli ospiti con il calore della tradizione.

Un piatto sontuoso, che racchiude nei suoi strati tutto il sapore di Anagni e il profumo di una storia millenaria.

Il timballo è composto da **fettuccine fatte in casa**, condite con un **ragù ricco di polpettine di vitello, rigaglie di pollo e funghi secchi**.

Il tutto viene avvolto in uno scrigno di **prosciutto crudo** e cotto lentamente al forno, fino a ottenere una **crosta dorata e croccante**, che cela al suo interno un cuore morbido e saporito.

INGREDIENTI

- Fettuccine all'uovo fatte in casa
- Ragù di carne mista con polpettine di vitello
- Rigaglie di pollo
- Funghi secchi ammollati
- Prosciutto crudo dolce (per rivestire il timballo)
- Parmigiano grattugiato
- Passata di pomodoro
- Sedano, carota, cipolla per il soffritto
- Vino bianco secco
- Olio extravergine d'oliva
- Sale, pepe e aromi a piacere

PROCEDIMENTO

Preparare il ragù:

In una casseruola ampia, fate rosolare a fuoco dolce un soffritto di carota, sedano e cipolla tritati finemente con un filo di olio extravergine d'oliva.

Unite le rigaglie di pollo tritate e fate insaporire.

Il segreto delle polpettine:

Nel frattempo, con la carne macinata di vitello, formate piccolissime polpettine, grandi come una nocciola. Questo è uno dei segreti del vero Timballo: polpettine minuscole che si mescolano

al sugo senza spezzarsi, regalando sapore e delicatezza a ogni forchettata.

Unire polpettine e funghi:

Aggiungete le polpettine al soffritto, fatele rosolare brevemente, quindi sfumate tutto con il vino bianco. Unite i funghi secchi ammollati e tritati grossolanamente.

Cottura del sugo:

Versate la passata di pomodoro, aggiustate di sale e pepe, e lasciate sobbollire lentamente per almeno un'ora, mescolando di tanto in tanto, fino a ottenere un ragù ricco e profumato.

Preparare la base del timballo:

Cuocete le fettuccine in acqua salata per pochi minuti, scolandole molto al dente. Conditele con il ragù preparato e abbondante parmigiano grattugiato.

Assemblare il timballo:

Foderate uno stampo da forno con le fette di prosciutto crudo, lasciandole sbordare dai lati.

Riempite con la pasta condita, pressando leggermente per compattare.

Chiudere e cuocere:

Ripiegate sopra il prosciutto per chiudere il timballo, coprendo tutta la superficie.

Infornate in forno già caldo a 180°C per circa 30-40 minuti, fino a ottenere una crosta dorata e croccante.

Servire:

Lasciate intiepidire il timballo per qualche minuto prima di sformarlo.

Tagliate a fette generose e servite, lasciando che ogni commensale scopra il tesoro nascosto al suo interno.



UN'ESPERIENZA DA NON PERDERE

Assaporare il Timballo di Bonifacio VIII è un'esperienza che unisce il gusto alla storia, permettendo di immergersi nella cultura e nelle tradizioni di Anagni. Durante il Giubileo 2025, non perdetevi l'occasione di deliziare il palato con questo piatto unico.

Per chi sceglie di vivere il **Giubileo 2025** non solo come pellegrinaggio spirituale, ma anche come **esperienza dei sensi**, Anagni offre un itinerario unico, capace di unire **storia, arte e gastronomia**.

MINI-MAPPA DEL TOUR ENOGASTRONOMICO AD ANAGNI

Cattedrale di Santa Maria Assunta

Visita la Cattedrale e la Cripta di San Magno, capolavori del Medioevo.

Centro storico di Anagni

Passeggia tra vicoli, logge e antiche dimore papali.

Ristoro tradizionale

Pranza con il celebre Timballo di Bonifacio VIII e piatti tipici ciociari.

Degustazione vini locali

Assaggia il Cesanese del Piglio DOCG, la Passerina o il Maturano.

Relax culturale

Visita le Abbazie di Casamari, Montecassino o spingiti fino alla Certosa di Trisulti.

Quando andare:

Primavera e inizio autunno sono i periodi migliori per clima e colori.

Cosa portare:

Scarpe comode per camminare nel centro storico. Una guida cartacea o app mobile della città per non perdere i dettagli artistici. E... tanto appetito!

Curiosità:

- La Cattedrale è chiamata anche “Cappella Sistina del Medioevo” per la bellezza degli affreschi della Cripta.
- Il Timballo di Bonifacio VIII non si trova ovunque: chiedete espressamente il piatto tradizionale certificato!
- Il Cesanese del Piglio è stato il primo vino del Lazio a ottenere la DOCG: da provare assolutamente con i piatti della tradizione.

Un consiglio prezioso:

Prendetevi tempo. Anagni è una città da vivere lentamente, per cogliere tutta la magia che ancora custodisce.





Simone Taglienti

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





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOLIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

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 regalarti
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

Il Cubotto, la nuova meraviglia firmata David
della REDAZIONE GUSTO

C'è un momento, nella storia di ogni maestro pasticciere, in cui l'esperienza, la creatività e la passione si incontrano per dare vita a qualcosa di unico. Quel momento è arrivato per Davide. Dopo trent'anni di eccellenza artigianale, una carriera internazionale e l'amore sconfinato per i dolci lievitati, il suo talento sta per esprimersi in una nuova creazione destinata a conquistare tutti: il Cubotto.

Non un semplice cornetto, non una variazione sul tema, ma una vera perla di pasticceria contemporanea: un lievito a forma di cubo, dall'impasto soffice e fragrante, capace di racchiudere tutta l'emozione di una colazione d'autore.

Il Cubotto unisce l'arte della lievitazione

tradizionale alla voglia di innovare, con materie prime di altissima qualità e una cura estrema in ogni dettaglio.

Che sia glassato, farcito con crema vellutata o semplicemente spolverato di zucchero a velo, ogni Cubotto sarà un piccolo capolavoro da assaporare con gli occhi prima ancora che con il palato. Un gesto semplice, come quello di scegliere la propria colazione, diventerà così un'esperienza indimenticabile.

La curiosità cresce, l'attesa è nell'aria... e da fine maggio, ad Isola del Liri, potrete finalmente scoprire il nuovo gioiello della colazione firmato Davide.

Preparatevi a vivere la dolce emozione del Cubotto.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com

CARPIGIANI

Acquista la tua nuova
Carpigiani con le agevolazioni.

TRANSIZIONE 5.0

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



Ottieni fino al 45% del credito
d'imposta, grazie al Piano
Transizione 5.0 del Ministero delle
Imprese e del Made in Italy

**Sembra difficile?
TI AIUTA CARPIGIANI!**

La procedura ti sembra complicata?
Niente paura, ci pensa Carpigiani insieme a RISTOR IMPIANTI!

**Ti accompagneremo passo dopo passo per portare a
termine la tua pratica con successo e in tutta tranquillità**

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**
Via Maria, 357 – loc. Castelmassimo - 03029 – VEROLI (FR)
Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



RISTOR IMPIANTI E CARPIGIANI:

Innovazione e opportunità al servizio dei professionisti

della REDAZIONE



Nel mondo della ristorazione e della pasticceria, scegliere i partner giusti fa la differenza. A maggio, i riflettori del nostro magazine si accendono su **Ristor Impianti**, azienda leader nella fornitura di soluzioni professionali per il settore HORECA, e sulla qualità senza compromessi di **Carpigiani**, brand storico e punto di riferimento globale nella tecnologia per il gelato e la pasticceria.

Ristor Impianti non è solo un fornitore di attrezzature: è un vero alleato per chi lavora con passione nel mondo del food. Competenza tecnica, assistenza dedicata e un servizio su misura fanno di questa realtà un partner strategico per chi cerca affidabilità, innovazione e supporto concreto in ogni fase del lavoro.

Ed è proprio in questo mese che l'attenzione si concentra su un'opportunità unica: grazie al **Piano Transizione 5.0** promosso dal Ministero delle Imprese e del Made in Italy, è possibile

ottenere **fino al 45% di credito d'imposta** per l'acquisto di nuove macchine Carpigiani, da recuperare in un solo anno.

Una grande occasione, resa ancora più semplice grazie all'affiancamento di Ristor Impianti: la procedura per accedere al beneficio fiscale, spesso percepita come complessa, diventa chiara e veloce, perché è l'azienda stessa, in collaborazione diretta con Carpigiani, a seguire il cliente passo dopo passo, garantendo **supporto completo** dalla scelta delle macchine alla conclusione della pratica.

La qualità tecnologica di Carpigiani – sinonimo di efficienza, risparmio energetico e altissime prestazioni – si sposa con l'affidabilità e la competenza di Ristor Impianti, offrendo ai professionisti del settore strumenti concreti per crescere, innovare e migliorare la propria attività. Oggi più che mai, investire nell'innovazione è un'opportunità da cogliere. Con **Ristor Impianti e Carpigiani**, il futuro è già realtà.

Food art

di LIVIA GUALTIERI

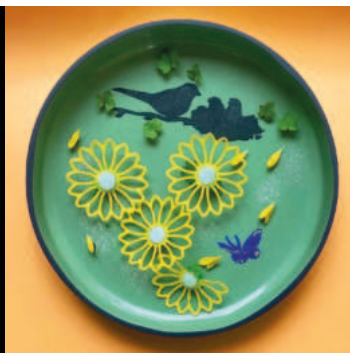
In un paese come il nostro, in cui l'arte ha una storia lunga millenni e il cibo è un elemento cardine di cultura ed economia, parlare di "food art" - espressione divenuta molto popolare negli ultimi anni - non è strano né infrequente. Ma cosa si intende per food art? L'abilità di preparare e impiattare il cibo in maniera creativa producendo immagini artistiche. E non parliamo solo dello chef che dispone il cibo nel piatto in modo accattivante, di per sé già un'arte. Ma di creare vere e proprie opere artistiche con gli alimenti.



L'origine di molti food artist si fa risalire al Giappone, dove è presente, da lungo tempo, la tradizione del bento, un contenitore con piccole porzioni di cibo da consumare nella pausa pranzo. Nel tempo, questi contenitori sono stati prodotti con i più svariati materiali, dalla più economica plastica al metallo e al legno laccato. Alcune varianti sono diventate artistiche, come il kyaraben - bento dei personaggi - che riproduce i personaggi dei più famosi manga o anime (fumetti e cartoni animati) o loekakiben - bento ritratto - che riproduce oggetti, persone, animali o monumenti. Dall'oriente questa forma d'arte è poi giunta in tutto il mondo, plasmandosi sulle diverse sensibilità e culture dei singoli paesi e chef. C'è chi la ama per l'abilità dell'esecuzione e chi invece la ritiene un esercizio di stile che rischia di privilegiare la forma rispetto al contenuto. Ma ci sono veri e propri chef i cui piatti racchiudono molto studio e una profonda conoscenza dei cibi e delle tecniche di cucina. E che vogliono portare nel piatto gusto e stile, in un connubio di estetica e cucina che non sottovaluti nessun aspetto. E rispettare anche la stagionalità dei prodotti, impegno sempre più centrale per il sostegno all'ambiente e alle filiere produttive. E' il caso, ad esempio, di un giovane chef italiano, Stefano Carbone, con esperienze all'estero - anche in brigate stellate, come con Alain Ducasse - che, nei propri piatti, cura la scelta degli ingredienti di qualità, le tecniche di cucina più elaborate e la sensibilità artistica per creare esperienze culinarie splendide alla vista e piacevoli al gusto. C'è poi chi mette nelle proprie creazioni una sensibilità verso l'ambiente e la lotta allo spreco alimentare. E' il caso di una fotografa canadese che vive a Londra, Lauren Purnell, che ha



scelto di utilizzare gli scarti del cibo, quelle parti che comunemente vengono gettate, come bucce, semi, noccioli e scorze, per creare autentiche opere artistiche nel piatto. Lauren coniuga così l'aspetto ecologista con quello artistico, producendo quelle che lei definisce "tele culinarie", Culinary canvas, come recita il nome del suo blog e delle sue pagine social. E sono opere che rappresentano animali, piante ed elementi naturali in genere, rafforzando l'amore per l'ambiente, oltre che con le materie usate, anche con la scelta dei soggetti. Tutto questo ci racconta che cibo e amore sono strettamente interconnessi, così come cibo e natura, in un viaggio lungo quanto la storia dell'umanità



STAY TUNED



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

Il profumo che aspettavamo.



sta per diventare realtà.

Per settimane il vento ha portato voci, sussurri, promesse di dolcezza... e ora quel sogno comincia a prendere forma.

Tra la **fine di maggio e l'inizio di giugno**, una nuova avventura nel mondo dei lievitati d'eccellenza aprirà finalmente le sue porte.

Un luogo pensato per chi non si accontenta di un semplice cornetto, ma desidera una carezza autentica, fatta di impasti soffici, burro fragrante e materie prime scelte con amore.

Il mistero rimane — ancora per poco.

Il nome è custodito come un gioiello prezioso. Il luogo... sta solo aspettando di essere scoperto da chi sa ascoltare il profumo del mattino.

Non sarà una semplice colazione.

Sarà un viaggio. Un rituale.

Un modo diverso di iniziare la giornata, avvolti nella bellezza di piccoli gesti perfetti.

Mettetevi in ascolto. Seguite la scia.

**La magia sta per svelarsi,
un morso alla volta.**





Lo yogurt

Un alimento antico, moderno e salutare

di ANTONIO COLASANTI

*Nel numero di maggio, la nostra rubrica dedicata al **benessere alimentare** si arricchisce di un prezioso contributo firmato dal **Dr. A. Colasanti**, medico attento alla relazione tra cibo e salute. In questo articolo, ci guida alla scoperta di uno degli alimenti più antichi e amati: lo yogurt. Tra scienza, storia e attualità, il dottore ci aiuta a comprendere perché inserire regolarmente lo yogurt nella nostra alimentazione quotidiana può fare davvero la differenza. E, per chi ama l'autoproduzione, in fondo troverete anche alcuni semplici consigli per farlo in casa, con pochi ingredienti e tanta soddisfazione.*



Lo yogurt è un alimento che si ottiene tramite la fermentazione batterica del latte. Il premio Nobel **Il'ja Mečnikov** sosteneva che lo yogurt fosse una vera e propria panacea, capace di curare ogni male. A suo parere, era questo il motivo per cui in certi sperduti villaggi del **Caucaso** vivevano centenari in forma smagliante.

Forse, come spesso accade con i grandi scienziati affascinati da un alimento, **Mečnikov fu eccessivamente entusiasta**, ma la ricerca moderna ha confermato che lo yogurt può davvero apportare benefici alla salute, soprattutto se consumato regolarmente.

Il principale effetto positivo dello yogurt si manifesta a livello del microbiota intestinale. I batteri presenti nello yogurt non fanno parte della flora batterica umana e, in genere, **non riescono a sopravvivere a lungo né a moltiplicarsi nell'intestino**. Tuttavia, l'impatto sul microbiota può essere maggiore se si utilizzano **ceppi**

specifici, come i **bifidobatteri**.

Numerosi studi dimostrano che un consumo abituale di yogurt è associato a una **riduzione dei livelli della proteina C reattiva**, un importante marker di infiammazione cronica, contribuendo così a ridurre il rischio cardiovascolare.

Altri lavori scientifici evidenziano un effetto protettivo nei confronti del **diabete di tipo 2** e un valido supporto nella **gestione del peso corporeo**. Inoltre, lo yogurt mostra una certa efficacia anche nella prevenzione del tumore del colon-retto, con benefici tanto maggiori quanto più frequente è il consumo di yogurt e altri latticini fermentati.

Lo yogurt, in definitiva, è un alimento complesso: i suoi effetti positivi non derivano da un singolo componente, ma dall'insieme della sua **composizione** - un mix equilibrato di vitamine, minerali, grassi, proteine e fermenti vivi - che può influenzare una grande varietà di processi fisiologici.

Lo yogurt, come una volta

Preparare lo yogurt in casa significa scegliere un alimento vivo, naturale e senza compromessi. A differenza di molti prodotti industriali, spesso arricchiti con zuccheri, addensanti o conservanti, lo yogurt artigianale conserva intatti i fermenti lattici attivi e offre un profilo nutrizionale più pulito e autentico. Bastano latte fresco e fermenti vivi, qualche ora di pazienza e il risultato è un prodotto sano, genuino e ricco di benefici per l'intestino e per tutto l'organismo.



COME PREPARARE LO YOGURT FATTO IN CASA

Fare lo yogurt in casa è più semplice di quanto si pensi. Bastano pochi ingredienti naturali e qualche attenzione per ottenere un alimento sano e genuino.

INGREDIENTI

- 1 litro di latte fresco intero (non UHT)
- 2 cucchiaini di yogurt naturale con fermenti lattici vivi

E SE USASSIMO IL KEFIR?

Chi riesce a trovare i grani di kefir può preparare una versione ancora più ricca di fermenti benefici.

Il kefir, rispetto allo yogurt tradizionale, offre una biodiversità microbica superiore, con oltre 30 ceppi di batteri e lieviti vivi che aiutano a rinforzare il microbiota intestinale, migliorare la digestione e sostenere il sistema immunitario.

Come si fa:

- Si immergono i **grani di kefir** in latte fresco a temperatura ambiente.
- Dopo **24 ore**, il latte fermentato sarà pronto, da filtrare e conservare in frigorifero.
- I grani si riutilizzano ogni volta, rendendo il kefir una produzione continua e naturale.

Dove trovarli:

I grani di kefir si possono acquistare online (su siti specializzati in fermentazione naturale) oppure richiedere nei gruppi di scambio tra appassionati di alimentazione naturale.

Con lo yogurt artigianale o con il kefir, la natura torna in tavola: viva, semplice e ricca di benessere.

PREPARAZIONE

Scalda il latte fino a circa 85°C, poi lascialo raffreddare a 42-45°C.

Aggiungi lo yogurt al latte e mescola delicatamente. Versa nei vasetti di vetro sterilizzati.

Mantieni i vasetti a 40-45°C per 8-10 ore in yogurtiera o in un luogo tiepido (come un thermos ben isolato).

Una volta fermentato, conserva lo yogurt in frigorifero.

NOTA IMPORTANTE: il successo dipende dalla qualità del latte e dalla freschezza dei fermenti. Il risultato sarà uno yogurt cremoso, senza zuccheri aggiunti né conservanti.



CURIOSITÀ: CONOSCI IL KEFIR?

Il **kefir** è una bevanda fermentata di origine caucasica, considerata un vero alleato del benessere. Diversamente dallo yogurt, è prodotto grazie a una combinazione di **batteri** e **lieviti vivi**, presenti nei caratteristici **grani di kefir**.

Contiene **oltre 30 ceppi** diversi di fermenti attivi, rendendolo uno degli alimenti più ricchi di probiotici naturali.

- Favorisce l'equilibrio intestinale
- Aiuta la digestione
- Sostiene il sistema immunitario

Un piccolo gesto quotidiano per una grande differenza nella tua salute!

QUI USIAMO FARINE

polcelli
LA FARINA ITALIANA



je tizzone

IL GUSTO DELLA TRADIZIONE

S.S. VIA TIBURTINA VALERIA, KM 110,
SCURCOLA MARSICANA (AQ) - T. 349 551 6442



WWW.JETIZZONE.IT





L'ARTE DEL FUOCO E LA MAGIA DELLA PIZZA AUTENTICA

Ci sono luoghi che nascono per vocazione, destinati a lasciare un segno profondo non solo nei palati, ma anche nei cuori di chi sa riconoscere la vera eccellenza.

Je Tizzone, braceria pizzeria a **Scurcola Marsicana**, è uno di questi. È il frutto della visione di **Andrea Di Stefano**, artigiano appassionato, conoscitore profondo della materia prima, interprete autentico di una cucina che onora la terra e la tradizione.

Qui il cibo non è semplice nutrimento: è racconto, cultura, rispetto.

Le carni selezionate provengono esclusivamente da **allevamenti allo stato brado e semi-brado**, per garantire etica, qualità e sapore. La frollatura lenta e rispettosa, realizzata in appositi maturatori, consente alla carne di raggiungere una morbidezza e una complessità aromatica straordinarie. In braceria, il **fuoco** è compagno fidato: non doma, ma esalta la materia viva.

Ma Je Tizzone è anche - e soprattutto - **tempio della pizza d'autore**.

Qui, l'impasto è una creatura viva, frutto di una lavorazione lenta e consapevole, realizzata con **grani in purezza** e con l'eccellenza della **farina Polselli**, garanzia assoluta di genuinità e rispetto della materia prima. Nessun additivo, nessun conservante: solo grano, acqua, tempo e passione. Il risultato? Una pizza fragrante, leggera, che emoziona ad ogni morso, capace di coniugare rusticità e raffinatezza in modo unico.

Tra le creazioni più rappresentative, spicca **La Mathura**:

- Carpaccio di **Black Angus**
- Stracciatella di burrata
- Chips croccanti di cipolla
- Rucola fresca
- Olio extravergine all'arancia e pepe nero

Una sinfonia di profumi e sapori che conquista anche i palati più esigenti.

A suggellare l'impegno di Je Tizzone verso la cultura gastronomica, ho avuto il privilegio di partecipare a una serata speciale: la **Cena Agricola**, un evento che ha visto la presenza di un autentico maestro dell'arte bianca, **Gabriele Bonci**.

Chef romano per vocazione, innovatore della pizza in teglia e riferimento assoluto del mangiar consapevole, Bonci ha condiviso con i presenti un messaggio profondo:

"Il cibo non è una materia che diventa pensiero, ma un pensiero che diventa materia. È attraverso la curiosità che possiamo leggere davvero il cibo, rompendo i confini e tornando alla terra".

Parole che trovano in **Je Tizzone** la loro massima espressione: qui ogni piatto, ogni pizza, ogni dettaglio racconta il pensiero vivo di chi, come **Andrea Di Stefano**, ha scelto di servire non solo cibo, ma emozione, cultura e verità.

Je Tizzone non è semplicemente un locale: è un presidio di eccellenza, un omaggio sincero alla forza del fuoco, alla bontà della terra e alla bellezza della tradizione.

Caprese con mozzarella di bufala e gazpacho

della chef ALA BALABYSHKINA



IL PIATTO CHE PROFUMA DI PRIMAVERA

La primavera è nell'aria e con lei arrivano i primi raggi di sole che scaldano le giornate e risvegliano i sapori più freschi e autentici. È il momento perfetto per accogliere piatti che raccontano la leggerezza e la vitalità della stagione. Con la sua grande creatività, la **chef Ala Balabyshkina** reinterpreta un classico senza tempo e ci regala un'esperienza straordinaria: una Caprese di mozzarella bufala che custodisce un cuore verde di basilico e si adagia su un intenso gazpacho di pomodoro, completata da croccanti dischi di pane grigliato. Ogni morso è un viaggio nelle emozioni più genuine dell'estate, tra freschezza, profumi e colori. Un piatto perfetto per le prime giornate calde, capace di sorprendere, emozionare e lasciare il segno.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

4 mozzarelle di bufala di Amaseno
500 g basilico fresco in foglie
100 g olio extravergine di oliva
1 kg pomodori rossi a grappolo
200 g pane raffermo
50 g aceto bianco
50 g acqua fredda
1 spicchio d'aglio rosso di Castelliri
6 g sale fino
1 g agar agar ogni
100 g di gazpacho finito
foglie tenere di basilico
fiori eduli freschi

PREPARAZIONE DEL GAZPACHO

Dopo aver lavato i pomodori, si tagliano grossolanamente e si lasciano macerare con pane raffermo, acqua, aceto e aglio fino a quando il pane non sarà morbido. Si frulla il tutto e si trasferisce in una pentola per cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti. Una volta cotto, si filtra il composto prima con un setaccio grande e poi con uno a maglia fine, ottenendo una zuppetta densa grazie all'amido del pane. Ancora caldo, si pesa il gazpacho e si aggiunge l'agar agar usando il frullatore, regolando infine di sale. Il gazpacho va conservato in frigorifero fino al momento dell'utilizzo, preferibilmente preparato il giorno prima per intensificare sapore e profumo.

PREPARAZIONE DELL'OLIO AL BASILICO

Dopo aver pulito le foglie di basilico, si sbollentano per pochi secondi in acqua salata bollente e si raffreddano subito in acqua e ghiaccio o sotto acqua fredda corrente. Si strizzano accuratamente le foglie e si frullano con l'olio extravergine fino

ATTREZZATURA NECESSARIA

guanti in lattice
carta assorbente
setaccio grande, setaccio a maglia fina
brocca, ciotola grande
pentola per cottura gazpacho
pentolino per olio maneggiato
padella, grill, coppapasta, frullatore
coltello, mestolo, cucchiaino siringa
piatto di portata fondo

a ottenere un composto verde brillante. L'olio va filtrato con un setaccio a maglia fine senza forzarlo. Conservare l'olio in frigorifero in un contenitore pulito, lasciandolo decantare per eliminare eventuali impurità.

PREPARAZIONE DEL PANE GRIGLIATO

Con un coppapasta si ricavano dei cerchi dalle fette di pane raffermo, che vengono grigliati su padella grill da entrambi i lati fino a doratura. Tenere da parte per l'impiattamento.

FARCITURA DELLA MOZZARELLA

Le mozzarelle di bufala si asciugano con carta assorbente per eliminare l'acqua di conservazione. Con una siringa si inietta delicatamente l'olio al basilico nel cuore di ciascuna mozzarella, prestando attenzione a non forzare per non romperle. Tamponare l'eventuale fuoriuscita di olio in eccesso.

IMPIATTAMENTO

Sul fondo del piatto si versa il gazpacho freddo di pomodoro. Sopra si adagia il disco di pane grigliato lasciandolo inzuppare leggermente. Si posiziona la mozzarella farcita al centro e si completa il piatto con foglie di basilico e fiori eduli freschi. Un piatto che sa di estate, freschezza ed emozioni



**Nonna
Pitta**

Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

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

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684



Nonna Pitta

La mozzarella di bufala che nasce dalla natura

della REDAZIONE DEL GUSTO

L'eccellenza di Amaseno che racconta una storia di amore, qualità e sostenibilità

Nel cuore della Ciociaria, ad Amaseno, si trova un angolo di paradiso dove la tradizione si intreccia con il rispetto della natura: è qui che nasce la mozzarella di bufala di **Nonna Pitta**, uno dei prodotti più amati e apprezzati del territorio.

L'azienda Nonna Pitta è un simbolo autentico di qualità, dove ogni dettaglio viene curato con attenzione e passione. I pascoli vengono gestiti con criteri di sostenibilità e benessere animale, garantendo agli animali uno spazio adeguato, alimentazione naturale e il rispetto dei ritmi della natura. È da questa filosofia di rispetto profondo che nasce una mozzarella di bufala straordinaria, caratterizzata da una struttura morbida, una consistenza avvolgente e un sapore fresco, intenso, capace di raccontare in ogni boccone il legame profondo con la terra di origine.

La lavorazione segue metodi tradizionali, tramandati di generazione in generazione, che preservano tutta la genuinità del latte e l'equilibrio perfetto di sapori. La filiera corta e controllata, l'attenzione alla qualità e la scelta di non piegarsi mai ai compromessi industriali

fanno della mozzarella di bufala di Nonna Pitta un'eccellenza che conquista chef, appassionati e intenditori.

Non si tratta solo di un prodotto caseario: la mozzarella di bufala di Amaseno firmata Nonna Pitta è una vera e propria espressione di territorio, di etica agricola e di amore per la tradizione. La stessa mozzarella scelta anche dalla **chef Ala Balabyshkina** per la sua **caprese creativa con gazpacho di pomodoro**: un piatto che esalta la materia prima nella sua forma più nobile e autentica.

Scegliere Nonna Pitta significa scegliere un prodotto che rispetta la natura, che nasce dall'amore per gli animali e dalla cura per ogni fase della lavorazione. Un orgoglio della Ciociaria, da assaporare con emozione, sapendo che dietro ogni boccone si nasconde una grande storia di passione, rispetto e tradizione.

Lasciati conquistare da una mozzarella che racconta una storia vera.

Visita Nonna Pitta, vivi la tradizione, assapora l'eccellenza.



DF[®]
GOCCE

www.dfgocce.com

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

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

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

THE BEST OR NOTHING

EVERGIN: L'EVOLUZIONE DEL GIN ARTIGIANALE

Nel cuore verde della Ciociaria, tra le acque cristalline e i paesaggi incontaminati del Lago di Posta Fibreno, nasce l'anima di Evergin. È da questi luoghi puri e generosi che DF GOCCE trae ispirazione per dare vita a un gin che è molto più di un distillato: è un viaggio sensoriale attraverso la biodiversità di un territorio unico. Quando la passione incontra la maestria, nascono opere capaci di attraversare il tempo e lasciare il segno. Così, in un angolo di territorio che respira tradizione e innovazione, DF GOCCE firma una nuova meraviglia: **Evergin**, il gin che ridefinisce il concetto di eccellenza artigianale.

Un distillato che non si limita a rispettare i canoni della tradizione, ma li esalta e li reinventa con un tocco visionario. Oltre **20 botaniche selezionate** con cura maniacale, una doppia distillazione in pot still e un'affascinante **infusione a freddo** di oltre 15 essenze fresche e balsamiche: ogni fase produttiva di Evergin racconta una storia di precisione, dedizione e amore autentico per l'arte della distillazione.

Il cuore di Evergin pulsa di ginepro e arancia, ma è il coro delle sfumature aromatiche a renderlo straordinario: una sinfonia fresca, intensa e raffinata, che conquista il palato e avvolge i sensi in un viaggio senza tempo.

Evergin non è solo un gin: è **un'esperienza sensoriale** pensata per chi cerca emozioni vere. Liscio, on the rocks o protagonista di cocktail d'autore, questo distillato si adatta a ogni occasione senza mai perdere la sua identità unica.

Ogni sorso di Evergin è un incontro tra natura e arte, una carezza agrumata e balsamica che racconta la bellezza delle materie prime, la forza della ricerca, l'emozione di chi non si accontenta mai della mediocrità.

Con **Evergin**, DF GOCCE conferma la sua missione: non solo produrre liquori, ma creare capolavori che parlano di territorio, eccellenza e futuro.



INGREDIENTI PER 4

PERSONE:

- 60 ml Evergin
- 10 ml vermouth dry artigianale
- 1 goccia di bitter all'arancia
- Ghiaccio cristallino
- Scorza di lime e passion fruit
- Fogliolina di menta

PREPARAZIONE

In un mixing glass colmo di ghiaccio, unite Evergin, vermouth e bitter. Mescolate delicatamente per raffreddare senza diluire troppo. Filtrate in una coppa martini ghiacciata e completate con una scorza di lime e una fetta di passion fruit, sprigionandone gli oli essenziali sul bicchiere. Per decorare una fogliolina di menta e un tocco di colore.

Un brindisi all'arte, all'estate che si avvicina e a quei momenti che meritano di essere ricordati.



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



CODA ALLA VACCINARA

LA TRADIZIONE CHE RESISTE AL TEMPO E ALLE STAGIONI

della Chef STELLA DEL MORRONE

Anche quando i profumi della primavera avanzata iniziano a farsi sentire e il sole comincia a scaldare le giornate, ci sono piatti che non perdono il loro fascino. Anzi, è proprio in questo tempo di passaggio che diventano ancora più preziosi. Stella Del Morrone della macelleria La Car di Patrica lo sa bene: alcuni sapori meritano di essere raccontati tutto l'anno, senza fretta e senza limiti imposti dal calendario.

E così, mentre maggio apre la porta ai mesi più caldi, Stella ci sorprende con una proposta che parla di pazienza, memoria e gusto profondo: la Coda alla Vaccinara, servita su una pasta di grani antichi, perfetta anche per chi desidera un piatto corposo ma equilibrato nella stagione primaverile.

Questa preparazione è un omaggio alla cucina romana più autentica, reinterpretata con garbo e attenzione per la qualità della materia prima. Il risultato? Un piatto che si può gustare anche nelle giornate più tiepide, dove la carne morbida, cotta a lungo nel pomodoro e nei profumi delle erbe, si fonde con la rusticità della pasta, per regalare un'esperienza intensa e indimenticabile.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 coda di vitello tagliata a pezzi
- 1 cipolla
- 2 coste di sedano
- 2 carote
- 5 chiodi di garofano
- 1 rametto di rosmarino fresco
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 1 bicchiere di vino rosso secco
- 1 litro di passata di pomodoro (meglio se di pachino)
- 2 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- 1 bicchiere e mezzo d'acqua
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- 320 g di pasta Senatore Cappelli (formato a scelta, preferibilmente corto)

PREPARAZIONE

In una pentola capiente, versare l'olio extravergine d'oliva e far soffriggere la cipolla, il sedano e le carote tagliati finemente.

Aggiungere i pezzi di coda di vitello e farli rosolare a fuoco vivo per alcuni minuti.

Versare il vino bianco e il vino rosso, lasciare sfumare l'alcol a fiamma alta e far rapprendere il fondo di cottura.

Unire la passata di pomodoro, il concentrato, l'acqua, i chiodi di garofano, il rosmarino e il sale.

Coprire e lasciar cuocere dolcemente per almeno 4 ore, mescolando di tanto in tanto. La carne sarà pronta quando si staccherà facilmente dall'osso.

Lessare la pasta Senatore Cappelli, scolarla e raffreddarla leggermente per esaltarne la consistenza.

Servire la pasta condita con il sugo della coda e qualche pezzo di carne ben calda, oppure accompagnare con pane casereccio per una versione più rustica.



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA

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



PASTA MISTA CON CARCIOFI E SALSICCIA

L'omaggio di fine stagione della chef Naomi Spaziani

di NAOMI SPAZIANI

Il carciofo, simbolo della cucina contadina, volge al termine del suo regno stagionale. Ma prima di lasciarlo andare, c'è ancora tempo per rendergli omaggio con una ricetta semplice e saporita, che ne esalta ogni sfumatura. La giovane e talentuosa chef Naomi Spaziani celebra questo ortaggio meraviglioso con un piatto che unisce la forza della tradizione e la delicatezza della stagionalità: la Pasta mista con carciofi e salsiccia.

Una preparazione che sa di casa, ma con quel tocco di eleganza che solo chi ama davvero gli ingredienti può donare. La pasta mista, regina delle cucine popolari, si sposa con la cremosità dei carciofi stufati, la croccantezza di quelli fritti e il sapore deciso della salsiccia rosolata. Un'esplosione di gusto resa ancora più profumata dalla mentuccia, pianta aromatica che nei piatti della tradizione non manca mai.

Naomi, con passione e creatività, riesce a trasformare un piatto rustico in un piccolo capolavoro: è la sua firma, discreta ma riconoscibile. E chissà, forse questo sarà il modo migliore per salutare il carciofo... almeno fino al prossimo inverno.

INGREDIENTI PER 4

PERSONE:

- 360 g di pasta mista
- 2 salsicce
- 3 carciofi
- Qualche foglia di mentuccia
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe
- Farina (per friggere)

PREPARAZIONE

In una pentola capiente, rosolare uno spicchio d'aglio con olio extravergine e qualche foglia di mentuccia.

Aggiungere 2 carciofi mondati e tagliati finemente. Salare, pepare e lasciar cuocere per qualche minuto.

A parte, in una padella antiaderente, sbriciolare le salsicce e rosolarle con un filo d'olio fino a doratura.

Nella pentola con i carciofi, aggiungere la pasta mista e portarla a cottura aggiungendo acqua bollente un po' alla volta, come per un risotto.

A parte, tagliare il carciofo rimanente a fettine sottili, passarlo nella farina e friggerlo fino a doratura per ottenere una guarnizione croccante.

A fine cottura, aggiungere metà della salsiccia alla pasta e mescolare bene. Impiattare e completare con la salsiccia rosolata rimasta, i carciofi fritti e qualche fogliolina di mentuccia fresca.

LA SALUTE VIEN MANGIANDO (BENE)

IL BUON CIBO COME ALLEATO CONTRO IL TUMORE AL COLON

Mangiare bene per vivere meglio

della REDAZIONE BENESSERE E SALUTE

Nel nostro magazine e blog, parlare di eccellenze enogastronomiche non è solo un modo per raccontare sapori e ricette: è un impegno, un'attenzione costante verso ciò che fa bene davvero. E quando si parla di salute, la tavola può diventare la nostra prima forma di prevenzione



Il tumore al colon-retto è oggi una delle malattie più diffuse in Europa e in Italia: **terzo per incidenza negli uomini, secondo nelle donne**. Un dato che fa riflettere e che richiama tutti – cittadini, famiglie, istituzioni e media – a fare la propria parte. Anche noi, nel nostro piccolo, ogni giorno cerchiamo di raccontare quanto il **cibo sano, semplice e vero** sia un pilastro fondamentale per il nostro benessere.

Negli ultimi anni, purtroppo, l'età dell'insorgenza si è abbassata: sono sempre di più i **giovani adulti** colpiti da questa malattia. I motivi? **Stili di vita errati**, sedentarietà, fumo, abuso di alcol, **alimentazione squilibrata**.

Per sensibilizzare questo problema sul tumore del colon-retto – vogliamo parlare di **prevenzione**, ma farlo a modo nostro, con parole chiare e un messaggio semplice: **il buon cibo può salvare la vita**.

COSA POSSIAMO FARE, OGNIGIORNO, NEL NOSTRO PIATTO

L'AIGO (Associazione Italiana Gastroenterologi) ha stilato alcuni consigli pratici che condividiamo con convinzione:

Frutta, verdura, cereali integrali e legumi: non è solo un ritornello salutista. Sono ingredienti che, oltre al gusto, regalano fibre, vitamine e protezione per il nostro intestino.

Ridurre carni rosse e insaccati: ogni tanto sì, ma con moderazione. I piatti della tradizione ci insegnano che anche con ingredienti semplici si può portare in tavola gusto e salute.

Fare movimento: anche una camminata al giorno può fare la differenza. Il corpo ringrazia, l'intestino pure.

Mantenere un peso equilibrato: mangiare bene non significa mangiare poco, ma mangiare giusto. Limitare fumo e alcol: due abitudini che incidono profondamente sulla nostra salute.

Fare screening regolarmente: dai 50 anni, ogni due anni, eseguire il test del sangue occulto nelle feci. Se risulta positivo, non aver paura della colonscopia: può salvarti la vita.

Ascoltare il proprio corpo: cambiamenti intestinali, sangue nelle feci, dolori persistenti... non ignorarli.

Parlare con il medico: soprattutto se ci sono familiarità o patologie croniche intestinali, è importante seguire un percorso di prevenzione personalizzato.

LA PREVENZIONE COMINCIA A TAVOLA

Da sempre raccontiamo le storie di chi coltiva, cucina e crede nella **forza del cibo buono, sano e di stagione**. Perché non è solo una questione di gusto, ma di **amore per sé stessi** e per gli altri. E quando parliamo di eccellenze del territorio, parliamo anche di una cultura del mangiar bene che ha radici profonde nella nostra terra.

Noi crediamo che ogni ingrediente abbia un valore. E che ogni piatto possa diventare un gesto d'amore verso la nostra salute.

Ciociaria&Cucina continuerà a raccontarlo, con semplicità. Perché la salute è nel piatto. E la prevenzione comincia dalla spesa.



ZUPPA PRIMAVERILE DI LEGUMI E ORTAGGI DI MAGGIO

Una ricetta ricca di fibre, leggera e depurativa, pensata per proteggere l'intestino e fare il pieno di energia e salute, sfruttando gli ortaggi freschi del mese di maggio.

INGREDIENTI PER 4

PERSONE:

- 250 g di lenticchie secche (o mix legumi)
- 2 zucchine novelle
- 1 carota novella
- 2 coste di sedano
- 1 cipolla fresca (o cipollotto)
- 100 g di piselli freschi
- 1 pomodoro maturo (facoltativo)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Timo fresco, prezzemolo
- Pepe nero e un pizzico di curcuma

PREPARAZIONE

Fai un leggero soffritto con cipolla tritata, sedano e carota. Aggiungi le lenticchie e copri con acqua. Cuoci per 20 minuti. Unisci i piselli, le zucchine a cubetti e, se gradito, il pomodoro a pezzetti. Completa la cottura per altri 10 minuti. Profuma con erbe fresche, una grattugiata di pepe e un filo d'olio crudo.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)

Energia: circa 270 kcal
Proteine: 15 g
Fibre: 13 g
Grassi: 6 g
Carboidrati complessi: 30 g

Sodio: < 0,5 g

Effetto benefico: supporta il microbiota intestinale, regolarizza il transito, effetto depurativo

FOCUS SULL'INGREDIENTE DI MAGGIO: I PISELLI FRESCHI

Dolci, teneri e ricchi di proteine vegetali, i piselli sono ideali nella dieta di prevenzione. Ricchi di fibre solubili, vitamina C e acido folico, aiutano la digestione e favoriscono la salute del colon, oltre a sostenere il sistema immunitario.

Un piatto unico leggero, ricco di fibre, antiossidanti e proteine vegetali, perfetto per la salute intestinale e in piena sintonia con i colori e i sapori della primavera.

INGREDIENTI PER 4

PERSONE:

- 200 g di orzo perlato
- 150 g di fave fresche (già sbucciate)
- 2 zucchine novelle
- 1 cipollotto fresco
- Succo e scorza di ½ limone bio
- Olio extravergine di oliva (meglio se ciociaro)
- Un ciuffo di menta fresca
- Pepe nero q.b.
- Un pizzico di curcuma

PREPARAZIONE

Cuoci l'orzo in acqua leggermente salata o aromatizzata con alloro. Scola e fai raffreddare. Sbollenta le fave per 2 minuti e passale subito in acqua fredda per conservarne il colore.

Salta brevemente in padella le zucchine a rondelle con il cipollotto tritato e un filo d'olio EVO. Unisci tutto in una ciotola: orzo, fave, zucchine. Condisci con succo e scorza di limone, menta tritata, un pizzico di curcuma e pepe. Servi tiepida o a temperatura ambiente.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)

Energia: circa 320 kcal

Fibre: 10 g

Proteine: 12 g

Grassi: 9 g (solo da EVO)

Indice glicemico: medio-basso

Benefici: favorisce la regolarità intestinale, ricca di antiossidanti e fitocomposti, perfetta per una dieta preventiva

FOCUS SULL'INGREDIENTE: LE FAVE FRESCHE

Leguminose primaverili, le **fave** sono ricche di **fibre**, **proteine vegetali** e **L-dopa**, un precursore naturale della dopamina. Aiutano la funzione intestinale e offrono un effetto saziante naturale, proteggendo le mucose e contrastando l'infiammazione.

INSALATA TIEPIDA DI ORZO, FAVE FRESCHE, ZUCCHINE E MENTA



Maggio senza sprechi

La primavera intelligente in cucina

C'è un momento, ogni anno, in cui la natura ci insegna più di mille libri: **il mese di maggio**. I campi si colorano, le tavole si alleggeriscono, i mercati traboccano di frutti gentili e ortaggi teneri. È la stagione della **rinascita concreta**, quella che non ha bisogno di parole vuote ma si manifesta nei gesti semplici: **una spesa più consapevole, una cucina più attenta, uno sguardo nuovo su ciò che troppo spesso consideriamo "avanzo"**.

In questo tempo così vibrante, anche le nostre cucine meritano di cambiare ritmo.

Non basta svuotare il frigorifero: dobbiamo imparare a leggerlo.

Ogni verdura dimenticata, ogni pezzetto di formaggio in scadenza, ogni frutto troppo maturo può diventare **l'inizio di una nuova ricetta, di un sapore inaspettato, di un atto di rispetto verso il cibo e il mondo che ci nutre.**

Fare ordine in cucina, in maggio, è come fare ordine nella nostra idea di futuro: ridurre gli sprechi non è solo un gesto economico, ma **una scelta culturale, ecologica ed etica.**

la Redazione



Pulizie di primavera... anche in cucina

Proprio come apriamo gli armadi per il cambio di stagione, anche il frigorifero merita una rilettura:

- controlliamo le scadenze,
- spostiamo in primo piano ciò che va consumato per tempo,
- ragioniamo non più in base al “cosa manca”,

ma a “cosa posso valorizzare”.

Maggio è generoso: tra zucchine novelle, piselli freschi, asparagi, cipollotti, erbe, fragole e limoni, la natura ci offre strumenti semplici per creare piatti sorprendenti. Ma solo se impariamo a guardare prima dentro casa, e non fuori.

Ricette e idee per svuotare il frigorifero con stile

Ecco alcune proposte per trasformare ciò che resta in qualcosa di speciale:

Frittata verde del venerdì

Zucchine, cipollotti e piselli avanzati? Un po' di formaggio dimenticato? Nasce una frittata primaverile al forno o in padella, profumata con menta o basilico. Servita fredda, è perfetta anche per un picnic o un aperitivo.

Quiche dell'ultimo minuto

Una base di pasta sfoglia o brisée, uova, panna o yogurt, e tutto ciò che il frigo propone: verdure, formaggi, pezzetti di prosciutto o salumi. Una

torta salata svuotafrigo, bella da vedere e buona da condividere.

Fragole troppo mature?

Frullale con succo di limone e un cucchiaino di miele: nasce un coulis perfetto per guarnire dolci o yogurt. Oppure congelale in ghiaccioli insieme a qualche foglia di menta.

Pane raffermo? Nobile alleato

Tagliato a cubetti e tostato diventa croccante per zuppe e insalate. Ammorbidito con latte o brodo, si trasforma in polpette vegetali o in una base rustica per un gâteau di verdure.

Il cibo che avanza è il futuro che resta

Parlare di antispreco non è più una moda: è una necessità culturale.

Significa guardare con rispetto alla terra, a chi produce, a chi cucina. Significa ritrovare la bellezza del “fare con ciò che si ha”, che non è povertà, ma intelligenza.

E maggio, con la sua abbondanza naturale, è il mese ideale per ricordarcelo.

In ogni frigorifero c'è già una storia da scrivere. Sta a noi farne un buon piatto e, magari, anche un buon esempio.



IL MAGICO MONDO DELLE FRAGOLE

della REDAZIONE DEL GUSTO CON GLI CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

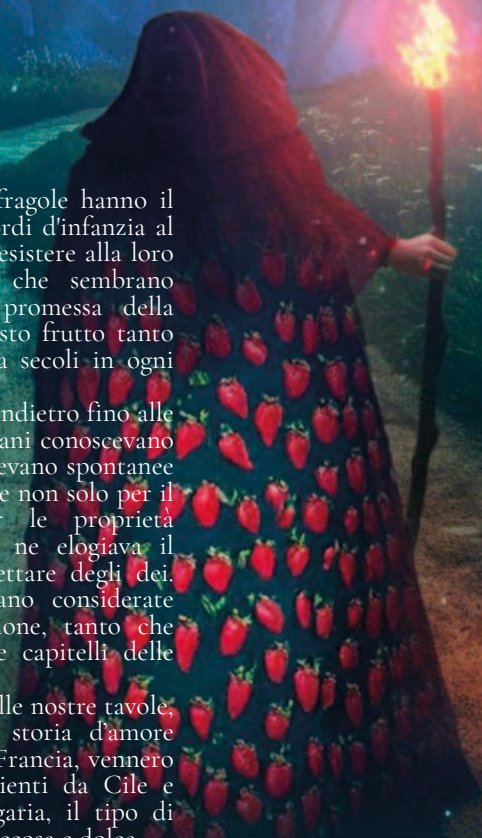
Dolci, succose, profumate: le fragole hanno il potere di evocare sorrisi e ricordi d'infanzia al primo sguardo. È impossibile resistere alla loro bellezza: piccoli cuori rossi che sembrano racchiudere in sé tutta la promessa della primavera. Ma cosa rende questo frutto tanto speciale da essere celebrato da secoli in ogni angolo del mondo?

La storia delle fragole ci porta indietro fino alle epoche più antiche. Già i Romani conoscevano le fragoline di bosco, che crescevano spontanee sulle Alpi e venivano apprezzate non solo per il loro gusto, ma anche per le proprietà medicinali: Plinio il Vecchio ne elogiava il profumo, paragonandolo al nettare degli dei. Nel Medioevo, le fragole erano considerate simbolo di purezza e perfezione, tanto che venivano scolpite su portali e capitelli delle chiese.

La fragola che oggi troviamo sulle nostre tavole, però, è frutto di una lunga storia d'amore botanico: nel XVIII secolo, in Francia, vennero incrociate due varietà provenienti da Cile e Virginia, dando vita alla *Fragaria*, il tipo di fragola moderna, più grande, succosa e dolce.

Curiosamente, dal punto di vista botanico, la fragola non è un vero frutto: ciò che noi gustiamo è il ricettacolo ingrossato del fiore, mentre i veri frutti sono quei piccoli semi gialli sparsi sulla superficie.

Con il loro profumo avvolgente, le fragole annunciano ogni anno il ritorno della bella stagione, portando sulle nostre tavole un soffio di gioia e freschezza. Il loro arrivo coincide con giornate più luminose, passeggiate tra i campi e dolci tentazioni che celebrano la stagione della rinascita.



FRAGOLE: PICCOLI SCRIGNI DI SALUTE

Dietro alla dolcezza delle **fragole** si nasconde un tesoro di benessere. Questo frutto, apparentemente fragile e delicato, racchiude in realtà una forza sorprendente, capace di nutrire il nostro corpo e proteggere la nostra salute.

Ricchissime di **vitamina C**, le fragole sono tra gli alleati naturali più potenti per rinforzare il sistema immunitario: bastano 5-6 fragole di medie dimensioni per coprire quasi tutto il fabbisogno giornaliero di questa preziosa vitamina. Non è un caso che, nei secoli passati, fossero utilizzate come rimedio naturale contro i malanni di stagione.

Ma il loro potere non si ferma qui: le fragole sono ricche di **antocianine**, pigmenti naturali che conferiscono il loro tipico colore rosso vivo e che svolgono un'importante azione **antiossidante**. Combattono i radicali liberi, aiutano a prevenire l'invecchiamento precoce e proteggono il sistema cardiovascolare.

Tra le sostanze preziose contenute nelle fragole troviamo anche:

- **Acido ellagico**, noto per le sue proprietà antinfiammatorie e antitumorali;
- **Manganese**, importante per il metabolismo e la salute delle ossa;
- **Folati**, essenziali soprattutto per le donne in gravidanza;
- **Potassio**, che aiuta a regolare la pressione sanguigna.

In più, le fragole hanno un contenuto calorico estremamente basso: circa 30 kcal per 100 grammi. Questo le rende ideali anche per chi segue diete ipocaloriche o semplicemente vuole mantenersi leggero senza rinunciare al gusto.

Infine, grazie al loro elevato contenuto di acqua (oltre il 90%), le fragole contribuiscono all'idratazione dell'organismo, aiutano a depurare il corpo e favoriscono la diuresi.

Un piccolo miracolo della natura, da gustare con gioia e gratitudine.





SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918



www.sarandrea.it

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

Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351 • info@sarandrea.it

FRAGOLE IN FESTA

I DOLCI CHE PROFUMANO DI PRIMAVERA



Quando le **fragole** fanno il loro ingresso sui banchi dei mercati, è come se la natura ci invitasse a celebrare la vita con dolcezza. E non c'è modo migliore di farlo che preparando dessert che conquistano vista, olfatto e cuore.

Tiramisù alle fragole

Una fresca variante del grande classico italiano. In una ciotola, montare **250 g di mascarpone** con **2 tuorli** e **80 g di zucchero**, poi incorporare delicatamente **200 ml di panna montata**.

Preparare uno sciroppo facendo cuocere brevemente **300 g di fragole** tagliate a pezzetti con un po' di zucchero e **succo di limone**. Bagnare i savoiardi nello sciroppo, formare uno strato in una pirofila, coprire con la crema, aggiungere fragole fresche e procedere a strati. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 3 ore prima di servire.

Cheesecake alle fragole

Un dolce senza tempo, perfetto per le giornate di sole. Tritare **200 g di biscotti secchi** e mescolarli con **100 g di burro fuso**. Premere il composto in una tortiera a cerniera foderata di carta forno e lasciar raffreddare in frigorifero. Intanto, mescolare **300 g di formaggio cremoso** con **100 g di zucchero**, **150 ml di panna montata** e un cucchiaino di estratto di vaniglia. Versare la crema sulla base di biscotti e livellare. Decorare con fragole fresche tagliate a metà e una gelatina leggera a piacere. Riporre in frigorifero per almeno 4 ore prima di gustare.

Crostata di fragole fresche

Il grande classico che celebra la bellezza della semplicità. Preparare una pasta frolla lavorando **250 g di farina**, **125 g di burro freddo a pezzetti**, **100 g di zucchero a velo** e **1 uovo** fino a ottenere un impasto liscio. Farlo riposare in frigorifero per 30 minuti. Stendere la frolla e foderare una tortiera, bucherellare il fondo e cuocere in bianco a **180°C per circa 20 minuti**. Una volta raffreddata, farcire con crema pasticciera (anche già pronta se si ha poco tempo) e decorare con fragole fresche disposte a raggiera. Lucidare con un velo di gelatina per dolci.

Rotolo fragole e panna

Un dolce soffice e leggero, da preparare anche all'ultimo minuto. Montare **4 uova** con **120 g di zucchero** fino a ottenere un composto spumoso. Aggiungere delicatamente **120 g di farina setacciata** e versare l'impasto su una placca da forno rivestita di carta. Cuocere a **180°C per 10-12 minuti**. Una volta sfornato, rovesciare su un canovaccio umido e arrotolare subito. Quando è freddo, srotolare, farcire con **panna montata** e **fragole a pezzetti**, quindi arrotolare di nuovo e spolverizzare con zucchero a velo.

DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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

FRAGOLE A TAVOLA

NON SOLO DOLCI

Quando pensiamo alle **fragole**, la mente corre subito a dessert golosi. Eppure, questo frutto straordinario sa sorprendere anche nei **piatti salati**, offrendo combinazioni fresche ed eleganti che raccontano tutta la vivacità della primavera.

Insalata di fragole, rucola e feta

Un'esplosione di colori e sapori. Per prepararla, basta lavare bene una manciata di rucola e adagiarla su un piatto da portata. Aggiungere le **fragole tagliate a fettine sottili**, qualche cubetto di **feta sbriciolata** e delle **noci tostate** spezzettate grossolanamente. Condire con un filo d'**olio extravergine d'oliva**, una spruzzata di **aceto balsamico** e un pizzico di **sale**. Il risultato è un'insalata fresca, croccante e leggermente agrodolce, perfetta come antipasto o contorno gourmet.

Risotto alle fragole

Un primo piatto raffinato che stupisce per delicatezza. Si inizia preparando un classico **soffritto di cipolla** in poco burro. Aggiungere il **riso Carnaroli** e tostarlo per un paio di minuti. Sfumare con un po' di **vino bianco secco**. Portare avanti la cottura aggiungendo **brodo vegetale** caldo un mestolo alla volta. A metà cottura

(dopo circa 8 minuti), incorporare **150 g di fragole** fresche tagliate a pezzetti. Continuare la cottura fino a che il riso è al dente, poi mantecare con una noce di **burro freddo** e una generosa grattugiata di **parmigiano reggiano**. Il risotto alle fragole è un piatto cremoso e dal colore rosa tenue, ideale per una cena speciale.

Gazpacho di fragole

Un'idea fresca e originale per l'estate. Per realizzarlo, basta frullare insieme **200 g di fragole pulite**, **200 g di pomodorini maturi**, **mezzo cetriolo sbucciato**, **mezzo peperone rosso** privato dei semi e un pezzettino di **cipolla rossa**. Aggiungere **olio extravergine d'oliva**, qualche goccia di **aceto di mele**, **sale** e, se si gradisce, un pizzico di **peperoncino** per una nota più decisa. Frullare tutto fino a ottenere una crema liscia, poi passare attraverso un colino per una consistenza perfetta. Servire ben freddo, decorato con qualche cubetto di fragola fresca.





FRAGOLE

STORIA, LEGGENDE E CURIOSITÀ

Un frutto antico come l'uomo

Le fragoline di bosco erano già conosciute nell'età della pietra: resti fossili dimostrano che gli uomini preistorici le raccoglievano nei boschi. Nell'antica Roma, le fragole venivano offerte alla dea Flora durante i festeggiamenti primaverili, come simbolo di rinascita e fertilità.

Il "miracolo botanico" del Settecento

La fragola moderna nasce nel XVIII secolo grazie all'incontro tra due varietà: la **Fragaria virginiana**, piccola e profumata proveniente dal Nord America, e la **Fragaria chiloensis**, grande e succosa dal Sud America. Fu un ufficiale francese, Amédée-François Frézier, a portare in Europa alcune piante cilene: da lì nacque la varietà che oggi conosciamo e amiamo.

Il nome **Fragaria**

Il nome scientifico *Fragaria* deriva dal latino *fragens*, cioè "profumato". Un omaggio al profumo intenso che questo frutto sprigiona, capace di inebriare i sensi già a distanza.

Simbolo d'amore e giustizia

Nel Medioevo, la fragola era vista come simbolo di amore puro, umiltà e giustizia. Non è raro trovarla scolpita nelle chiese gotiche come decoro simbolico. Si credeva anche che fosse il frutto preferito degli angeli.

La leggenda della fragola di Nemi

Nel Lazio, a Nemi, crescono le celebri **fragoline di bosco**, famose per il loro aroma intenso. La leggenda narra che siano nate dalle lacrime di Venere, dea dell'amore, che pianse la perdita del suo amato Adone. Dai suoi pianti nacquero i piccoli frutti rossi, oggi protagonisti della famosa **Sagra delle Fragole** che ogni anno richiama visitatori da tutta Italia.

Una festa dedicata alla fragola

Molte città italiane celebrano il frutto rosso con fiere e sagre durante il mese di maggio. In particolare, a Nemi si svolge una delle più antiche feste popolari dedicate alle fragole, dove tra costumi tradizionali, dolci tipici e folklore, la fragola diventa regina incontrastata.

IN CUCINA CON LE FRAGOLE: RICETTE SEMPLICI E IRRESISTIBILI

Con il loro sapore dolce e il profumo inebriante, le **fragole** si prestano a mille ricette veloci, perfette per ogni momento della giornata. Ecco qualche idea pratica da sperimentare subito!



Muffin alle fragole

Ideali per la colazione o una merenda genuina. In una ciotola mescolare **250 g di farina**, **100 g di zucchero**, **1 bustina di lievito per dolci** e un pizzico di sale. In un'altra ciotola, unire **2 uova**, **100 ml di latte** e **80 ml di olio di semi**. Amalgamare gli ingredienti secchi con quelli liquidi e aggiungere **150 g di fragole fresche** tagliate a pezzetti. Versare l'impasto nei pirottini e cuocere a **180°C per 20-25 minuti**. Morbidi, profumati e pieni di pezzetti di fragola!

Confettura di fragole

Perfetta da spalmare sul pane o per farcire dolci. Lavare e tagliare a metà **1 kg di fragole**, unire **500 g di zucchero** e il succo di un limone. Lasciare macerare per un paio d'ore, poi cuocere a fuoco medio per circa **40 minuti**, mescolando di tanto in tanto. Quando la confettura raggiunge la consistenza desiderata (prova del piattino!), versarla in vasetti

sterilizzati, chiudere ermeticamente e capovolgere fino a completo raffreddamento.

Smoothie fragola e banana

Un'esplosione di freschezza e vitamine.

In un frullatore unire **200 g di fragole pulite**, **1 banana matura**, **150 ml di yogurt bianco** e un cucchiaino di miele. Frullare fino a ottenere una crema vellutata. Servire freddissimo, magari con qualche cubetto di ghiaccio per un risultato ancora più dissetante.

Macedonia fragole e menta

Un dessert leggero e aromatico.

Tagliare **300 g di fragole a pezzetti**, condirle con succo di limone, un cucchiaino di zucchero di canna e qualche fogliolina di menta fresca spezzettata. Lasciare riposare in frigorifero per mezz'ora prima di servire. Fresca, profumata, perfetta anche come fine pasto.



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



GNOCCHETTI CON ZUCCHINA BIANCA DI FONDI, GAMBERI E FONDUTA DI PECORINO

di FAUSTO FERRANTE

La primavera è il momento ideale per valorizzare i prodotti del territorio, come la zuccina bianca di Fondi, tenera e delicata, protagonista di questa ricetta fresca e gustosa. Gli gnocchetti acqua e farina, simbolo di una cucina semplice e genuina, si arricchiscono del profumo dei fiori di zucca e della dolcezza dei gamberi bianchi, esaltati dal sapore deciso della fonduta di pecorino. Un piatto che nasce dall'incontro tra orto e mare, pensato per portare in tavola la stagionalità e la tradizione, con ingredienti autentici e preparazioni leggere. Ideale per un pranzo di maggio che celebra il legame tra cucina casalinga e materie prime di qualità.





PREPARAZIONE DELLA FONDUTA DI PECORINO

Mettere il pecorino grattugiato in una boule. Portare l'acqua ad ebollizione e versarla sul pecorino.

Lasciare in infusione per 30 secondi, poi frullare con un mixer a immersione fino ad ottenere una fonduta liscia.

PREPARAZIONE DEGLI GNOCCHETTI ACQUA E FARINA

In una boule capiente, versare l'acqua calda in cui è stato sciolto il sale.

Aggiungere la farina poco alla volta, mescolando con una forchetta.

Quando l'impasto comincia a formarsi, lavorarlo a mano fino ad ottenere una massa liscia e non appiccicosa.

Formare dei filoncini sottili e tagliarli a piccoli gnocchetti.

PREPARAZIONE

Sgusciare i gamberi, tenendo da parte le teste.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- Gnocchetti acqua e farina:
- 560 g gnocchetti

CONDIMENTO:

- 200 g zucchine bianche di Fondi con il fiore
- 320 g gamberi bianchi
- 80 g cipolla bianca
- 100 g mirepoix di sedano, carota e cipolla
- 200 g fonduta di pecorino
- olio extravergine di oliva q.b.

PER IL FUMETTO DI GAMBERI:

- teste dei gamberi
- ghiaccio q.b.
- sedano, carota, cipolla per il fondo

PER LA FONDUTA DI PECORINO:

- 120 g pecorino grattugiato
- 80 g acqua

PER GLI GNOCCHETTI ACQUA E FARINA (DOSI PER 1 KG DI GNOCCHI):

- 550/600 g farina
- 400/450 ml acqua calda
- 1/2 cucchiaino di sale

In una padella, tostare le teste con un fondo di sedano, carota e cipolla. Coprire con ghiaccio e portare a ebollizione. Cuocere per 10 minuti, filtrare il fumetto e tenerlo da parte.

In una padella, rosolare la cipolla tritata con un filo d'olio extravergine di oliva.

Aggiungere le zucchine tagliate a cubetti, mantenendo da parte i fiori.

Portare a bollore l'acqua per la cottura degli gnocchetti.

Unire i gamberi sgusciati nella padella con le zucchine.

Quando gli gnocchetti salgono a galla, scolarli e saltarli in padella con il condimento.

Aggiungere i fiori di zucca spezzettati e amalgamare bene.

IMPIATTARE

Disponendo gli gnocchetti con il condimento, completando con la fonduta di pecorino e un ciuffo di fiori di zucca.

Genuinità, freschezza e tradizione: con questi gnocchetti, la primavera si serve in tavola.



PROFESSIONISTI DEL TUO
UDITO



PROFESSIONISTI DELLA TUA
VISTA



**LA TUA PREVENZIONE.
LE NOSTRE SOLUZIONI
VISTA & UDITO**

FROSINONE

Viale Volschi, 59
Tel: 0775 290922

SORA

Corso Volschi, 35
Tel: 0776 831363

CASSINO

Corso della Repubblica, 19
Tel: 0776 302817

Numero Verde

800 500 569

www.otovision.it

in collaborazione con

mag



ALLA SCOPERTA DEI TESORI ENOLOGICI DEL LAZIO BELLONE E NERO BUONO, TESORI TRA ROMA E LATINA

(TERZA PUNTATA)

di ALESSIA MIRONE

Nel cuore di un Lazio che sa di vento e memoria

Ogni calice racconta un paesaggio. Ogni sorso è una strada che si apre tra i filari, tra storie antiche e mani moderne. In questa terza tappa del nostro viaggio tra i Vini del Lazio, lascio le colline ciociare per addentrarmi in un territorio che vibra tra la forza della terra e la carezza del mare: là dove Roma si apre verso Latina, e i vitigni Bellone e Nero Buono tornano a vivere con fierezza. Non avrei potuto farlo senza una guida, un uomo che il vino lo vive con sensibilità e attenzione. Daniele Attini, con la sua Enoteca Mida a Ferentino, non si limita a selezionare bottiglie. Custodisce storie. Intesse legami tra chi coltiva e chi degusta, tra chi sogna e chi sa riconoscere la bellezza nel calice. La sua passione per il territorio è autentica, generosa. I tour degustativi che organizza – nella sua enoteca o tra le vigne delle aziende che rappresenta – sono incontri profondi, momenti in cui il vino diventa emozione condivisa. Tra le tante meraviglie che mi ha fatto scoprire, due in particolare mi hanno toccata nel profondo, lasciandomi un sorriso pieno e persistente, come un grande vino sa fare: il Bellone di Casale del Giglio e il Nero Buono di Marco Carpineti.

BELLONE: IL BIANCO ANTICO CHE PARLA IL LINGUAGGIO DEL MARE

Il **Bellone**, chiamato anche *Cacchione*, è un vitigno che sa di sale, luce e memoria. Coltivato tra Anzio, Nettuno e i Castelli Romani, affonda le radici in una terra sabbiosa che accoglie e restituisce il respiro del Mediterraneo. Nel calice firmato **Casale del Giglio**, una delle realtà più attente e visionarie del Lazio, questo vino si rivela con grazia.



- **Colore:** giallo paglierino brillante, sfiorato da riflessi dorati che ricordano il sole al tramonto.
- **Olfatto:** si apre con note di **frutta tropicale e agrumi**, prosegue con sentori di **fiori bianchi** e chiude su una carezza **minerale**, che parla di mare.
- **Gusto:** è **fresco, sapido, avvolgente**, con una struttura gentile e una persistenza che accompagna con eleganza.
- **Grado alcolico:** 13%

Perfetto con **crudi di mare, risotti delicati, pesce azzurro marinato**, ma anche con **formaggi freschi** e piatti vegetali che dialogano con la sua luminosità.





BELLONE - CASALE DEL GIGLIO

ECCELLENZA DEL LAZIO



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

NERO BUONO: IL ROSSO CHE LA TERRA HA RESTITUITO AL FUTURO



Il **Nero Buono di Cori** ha una storia silenziosa e fiera. Era quasi scomparso, eppure qualcuno ha saputo ascoltarne il richiamo antico. Quel qualcuno è **Marco Carpineti**, vignaiolo visionario e custode di biodiversità.

Con l'etichetta **Nzù**, vinificata in anfora, regala al palato e all'anima un vino che sa di terra viva.

- **Colore:** rosso rubino intenso, vibrante.
- **Olfatto:** avvolge con **profumi di frutti rossi maturi, spezie dolci, erbe mediterranee** e

una nota di **terra bagnata** che emoziona.

- **Gusto:** è pieno, **rotondo, vellutato**, con **tannini morbidi** e una **freschezza balsamica** che lo rende sorprendentemente equilibrato.
- **Grado alcolico:** 13,5%

Amico di **carni rosse, formaggi a pasta dura, arrosti aromatici**, ma anche ideale con piatti che parlano romano, come **la trippa, la coratella, la coda alla vaccinara**. È un vino che accoglie e racconta.

DUE CANTINE DA INCONTRARE. UNA ENOTECA DA VIVERE

Casale del Giglio guarda avanti con il rispetto delle radici. Fondata nel 1967, ha saputo valorizzare il Bellone senza snaturarlo, regalando al Lazio un bianco riconoscibile, sincero, moderno.

Marco Carpineti, invece, ha scelto la via della terra, del tempo lento, della cura. I suoi vini, frutto di agricoltura biologica e biodinamica, parlano di un legame intimo con l'ambiente. Il Nero Buono è forse la voce più bella di questa poesia.

E poi c'è **Mida**. Più che un'enoteca, un salotto del vino. Un luogo dove ascoltare, condividere, scoprire. Dove **Daniele Attini** accoglie con passione e organizza esperienze che restano: degustazioni guidate, incontri con i produttori, viaggi dentro il calice e oltre.

LASCIATEVI GUIDARE DAL VINO. E DA CHI LO AMA DAVVERO

Il **Bellone** e il **Nero Buono** non sono solo due vitigni. Sono due modi di raccontare il Lazio. Sono due inviti.

Vi invito a berli. A visitarli. A lasciarvi condurre – magari proprio da Daniele – tra le vigne, le botti, i silenzi pieni che solo le cantine sanno regalare.

Perché il vino, se ascoltato con il cuore, diventa emozione. E le emozioni, si sa, non si dimenticano.

Alla prossima tappa del nostro viaggio. Il vino è solo l'inizio.



VEGAN

SORBETTO COCCO, MENTA E LIMONE CON GELEE CROCCANTE DI FRAGOLE

di STEFANIA PELOSIO

Fresco, colorato e tutto naturale, il Sorbetto al cocco, menta e limone con gelée croccante di fragole è un dessert vegano che celebra la leggerezza e il gusto. Una coccola estiva, perfetta anche come merenda senza glutine, che unisce la cremosità dello yogurt al cocco con la freschezza delle fragole e della menta, arricchita dalla croccantezza delle mandorle. Un incontro di sapori e profumi semplici ma intensi, pensato per chi ama prendersi cura di sé senza rinunciare al piacere. Ideale nei momenti in cui si desidera qualcosa di buono, sano e leggero, da gustare lentamente, lasciandosi avvolgere dalla vitalità della natura.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 200 gr. yogurt bio cremoso al cocco senza zucchero • 120 gr. fragole + 2 a decorazione • 12 mandorle non pelate bio • 10 foglie menta romana • 1 cucchiaino succo limone bio • 2 cucchiaini di fettine di cocco disidratato • 2 cucchiaini di maizena (amido di mais) • 4 cucchiaini di acqua

PREPARAZIONE

La sera prima mettere in acqua le mandorle. Pelarle e tostarle in pentola antiaderente, tritarle grossolanamente

Sorbetto: frullare lo yogurt con la menta e il limone, aggiungere poi le fettine di cocco tagliate a pezzettini e in due stampini riporre in freezer fino a consistenza

Gelée di fragole croccante: frullare le fragole con l'acqua, aggiungere la maizena, mescolare bene.

Far cuocere a fuoco basso fino a che il composto si addensa, aggiungere le mandorle, mettere in due stampini e far raffreddare. Riporre in frigorifero 3 h.

IMPIATTAMENTO

Primo strato sorbetto, secondo strato gelée di fragole croccante.

Guarnire con 2 fragole a fettine, e a piacere cocco e mandorle.

CURIOSITÀ NEL PIATTO

MANDORLE, *Prunus dulcis* Mill., sono i semi oleosi del frutto del mandorlo. Ricche in salutari fitonutrienti. Sono fonte di proteine grassi insaturi minerali vitamine (idrosolubili, come la riboflavina o vit B2, la niacina o vit PP e la tiamina o B1 e liposolubili, soprattutto l'alfatocoferolo o vit E).

Le mandorle sono molto caloriche ma dotate di grande digeribilità. Negli ultimi tempi si sta dimostrando il ruolo benefico della buccia delle mandorle. Questo rivestimento, fibroso, oltre ad essere ricco di fibre prebiotiche, contiene livelli interessanti di polifenoli antiossidanti, concentrazioni importanti di flavonoidi (azione antiossidante, azione protettiva sul microcircolo, azione simil-estrogenica e antinfiammatoria) tra i quali le catechine o flavan-3-oli (che introdotte nell'organismo agiscono bloccando quei frammenti molecolari che conosciamo come radicali liberi e che possono danneggiare le proteine e il DNA) e flavanoni.

Porre attenzione al consumo eccessivo e nei casi di allergia.

FRAGOLE, *Fragaria vesca* L., apportano un bassissimo tenore in calorie, molto ricche in acqua (circa il 90%) fibre vitamine e minerali, in particolare vit C acido folico K (diuretico) Ca P. Contengono anche vitamina B6, folati, Mn e numerosi altri fitonutrienti, tra cui antocianine, flavonoli, terpenoidi e acidi fenolici.

Tra i possibili benefici, suggeriti dalla ricerca scientifica, troviamo la loro azione anti-invecchiamento sia a livello fisico che cognitivo, il miglioramento delle malattie infiammatorie intestinali.

Il contenuto di vitamina C favorisce la

produzione di collagene, che previene le rughe e rafforza i capillari riducendo la ritenzione idrica. Questa azione anti-ritenzione è potenziata dal potassio, minerale del quale sono ricche.

Le fragole sono alimenti potenzialmente allergizzanti.

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

COCCO, *Cocos nucifera* L., ricco di lipidi, quasi il totale in grassi saturi a catena media (struttura che li rende rapidamente assorbibili e immessi direttamente nel circolo sanguigno) molto benefici per la salute. L'acido laurico presente contribuisce all'aumento del colesterolo HDL. I nutrienti e i composti bioattivi contenuti aiutano nelle funzioni metaboliche e digestive, e alcune citochine presenti nella sua dissetante rinfrescante diuretica acqua hanno dimostrato di avere proprietà anti-invecchiamento. Contiene fibre, minerali tra cui K P Na Ca, poche vitamine, fitosteroli.

MENTA ROMANA, *Mentha spicata* L., deliziosa pianta aromatica è digestiva, utile contro la flatulenza, il gonfiore addominale e la nausea. E' al carvone, principio attivo contenuto nella droga, che vengono attribuiti effetti ad azione antispasmodica. Già Ippocrate e Dioscoride ne menzionavano l'utilizzo per vari disturbi. Molto utilizzata in cucina, dal sapore gustoso e delicato.

COLORI, SAPORI, SALUTE: IL SEGRETO È NEI POLIFENOLI

di **ALESSIA FEOLA**

Li troviamo nei colori intensi dei frutti di bosco, nell'amaro elegante del cioccolato fondente, nel profumo intenso dell'olio extravergine d'oliva. I polifenoli non sono solo molecole benefiche: sono l'essenza vitale degli alimenti più genuini, i custodi naturali del nostro benessere. Da anni, la scienza li studia con sempre maggiore attenzione, scoprendo le loro straordinarie proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e protettive contro le malattie croniche.

Ma cosa li rende davvero speciali? Sono i dettagli, le sfumature: la buccia croccante di una mela, l'infuso intenso di un tè lasciato riposare qualche minuto in più, la scelta consapevole di un bicchiere di vino rosso. I polifenoli sono compagni silenziosi della longevità, capaci di arricchire la nostra tavola e, allo stesso tempo, di proteggerci. In questo articolo, scopriremo quali sono le loro fonti più preziose, come assumerli nel modo corretto e perché rappresentano un vero e proprio alleato della nostra salute, soprattutto in primavera, quando la natura si risveglia con tutto il suo potenziale.

I POLIFENOLI

Si sente sempre più spesso parlare di polifenoli. Ma cosa sono esattamente? Sono delle molecole presenti negli alimenti che hanno innumerevoli benefici sul nostro organismo e infatti sono anche detti “superfood”. Prevengono le malattie croniche, comprese quelle cardiovascolari e i tumori, aiutano a combattere i radicali liberi, responsabili dell’invecchiamento, sono antiinfiammatorie e antiossidanti. Sono responsabili dei colori e dei sapori della frutta e della verdura che mangiamo. In natura troviamo migliaia di composti raggruppati in classi tra cui

Per garantire l’assunzione dei polifenoli del tè verde e nero si raccomanda di lasciare in infusione le foglie almeno 5 minuti; le bevande in bottiglia o in lattina a base di tè non rappresentano una valida alternativa poiché sono ricche di zuccheri aggiunti e povere di polifenoli.

In generale, si è visto che un’alimentazione ricca di polifenoli può ridurre la mortalità fino al 30% e può proteggere dalle malattie croniche. I polifenoli influiscono sulla diminuzione dei livelli di colesterolo nel sangue e possono avere azione antisettica e combattere le infezioni.



i flavonoidi, gli acidi fenolici, i tannini, le lignine sono i principali.

Gli alimenti più ricchi sono mele, broccoli, cipolle, frutti di bosco, agrumi. Si trovano anche nel tè verde e nel tè nero, nel caffè e nel vino rosso. Nel cioccolato fondente, nelle olive e nell’olio evo. Nelle spezie, nelle alghe, nella frutta a guscio.

Il principale polifenolo del vino rosso è il resveratrolo che ha azione protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari. Da qui il consiglio di bere 1 bicchiere di vino rosso al giorno (se si è in buone condizioni di salute).

Per assumere un buon contenuto di polifenoli del cioccolato bisogna scegliere quello fondente al 70%.

Per avere una buona alimentazione ricca di polifenoli è consigliato mangiare le famose 5 porzioni di verdura ogni giorno e la frutta, facendo attenzione a consumare i prodotti di stagione e a variare i colori perché ogni colore (giallo, verde, rosso, bianco, violetto) corrisponde a polifenoli diversi.

E’ una buona abitudine, inoltre, consumare la frutta e la verdura crudi o cucinati per tempi brevi: la mela mangiata con la buccia può essere un buon esempio.

Non è difficile assumere ogni giorno polifenoli se seguiamo un’alimentazione sana e bilanciata, anzi può diventare piacevole sperimentare sapori e gusti diversi soprattutto in primavera e in estate.

I LINGUAGGI DELLA FERMENTAZIONE

A hand is shown at the top of the frame, holding a long, thin wooden stick. Below the hand, there are three glass jars filled with a yellowish liquid, likely a fermented beverage. The jars contain slices of citrus fruit and other ingredients. The background is dark, and the lighting is warm, highlighting the jars and the hand.

di MARIE JOVENEAU

PRIMA PUNTATA

C'è un sapere che non si apprende dai libri, ma che si tramanda con mani, sguardi e sapori. Un sapere vivo, che cambia, cresce e si racconta in silenzio: è il linguaggio della fermentazione. In questa prima parte del viaggio, entriamo nel mondo di chi fermenta non solo il cibo, ma anche le relazioni, i pensieri, le culture. Un racconto che comincia con un bicchiere di tibicos e ci accompagna tra mani esperte, conoscenze orizzontali e riti quotidiani che diventano patrimonio collettivo.

Tutto ebbe inizio durante una serata tra amici, con un bicchiere di tibicos – una bevanda fermentata che, fino ad allora, mi era del tutto sconosciuta. Mentre ne assaporavo il gusto pungente e acidulo, capii, ascoltando le loro parole, che quella bevanda raccontava qualcosa di molto profondo: un sapere antico, una tradizione da tramandare, l'espressione di un'identità. In quell'istante nacque il desiderio di comprendere come la fermentazione potesse divenire un ponte tra culture, un autentico catalizzatore sociale, un'opportunità di guardare al mondo con occhi nuovi. Pochi mesi dopo, mossa da questa intuizione, intrapresi un viaggio con l'obiettivo di incontrare persone accomunate dalla stessa passione per la fermentazione. L'idea era raccogliere per tre mesi storie e narrazioni di vita intrecciate ad un processo tanto ancestrale quanto rivoluzionario. Quei tre mesi sono ormai trascorsi eppure il viaggio non si è mai davvero

concluso, perché incontrare e interagire con chi vive quotidianamente la fermentazione è diventato parte integrante della mia vita quotidiana.

In queste righe condivido un frammento di ciò che ho appreso osservando la fermentazione non solo come pratica, ma anche come metafora del vivere. Le conversazioni, gli ascolti e le esperienze condivise con chi abita il mondo della fermentazione mi hanno confermato quanto il cibo fermentato possa diventare un terreno fertile per tessere legami, custodire patrimoni e dare vita a comunità. Dietro ogni vasetto autoprodotta, passato di mano in mano, si cela infatti una storia collettiva, fatta di gesti antichi e di scambi silenziosi. A volte, basta davvero un bicchiere di fermentato per far nascere una conversazione su saperi condivisi, memorie collettive e una visione del mondo in armonia con la vita.



CONDIVISIONE ORIZZONTALE DI SAPERI

La fermentazione possiede una forza straordinaria: non si limita a trasformare gli alimenti, ma opera anche sulle relazioni.

È un gesto che nasce nel profondo, che si alimenta dalla collettività; è un atto silenzioso e semplice eppure capace di mettere in discussione le logiche dominanti. Fermentare non si impara soltanto dai libri o dai tutorial perché è un sapere che si comprende osservando mani esperte, che si affina grazie agli errori e alla condivisione di consigli e che si tramanda attraverso racconti con la voce di chi ha vissuto tale processo. In questo senso, fermentare è una pedagogia alternativa che si sottrae alle logiche gerarchiche del sapere e del potere per fiorire in relazioni orizzontali fondate su un ascolto bilaterale. In molti dei luoghi che ho visitato, la trasmissione di questo sapere avviene in modo circolare, lontano dalle logiche verticali: non esistono maestri da idolatrare, né tecniche

da replicare rigidamente. Al contrario, c'è uno scambio continuo, fatto di tentativi, fallimenti, intuizioni. È una conoscenza che non si riduce quando viene condivisa, ma si arricchisce perché ogni errore diventa un'esperienza utile per tutti, ogni scoperta è un successo da celebrare insieme, ogni variazione è un'opportunità da valorizzare. In un mondo in cui la conoscenza è spesso gerarchica, monetizzata e orientata verso la competizione, la fermentazione ci propone un pensiero alternativo: quello dello scambio, della cura reciproca, della generosità che sfida l'individualismo e il dominio di pochi. Persino i microrganismi che rendono possibile tale processo — batteri, lieviti, muffe — ci ricordano che non esiste fermentazione in solitudine perché è sempre il frutto di un ecosistema, di un delicato equilibrio che nasce dalle differenze.



IN FERMENTO: SCOPRI IL MERCATO DEI SAPORI VIVI

Domenica 11 maggio, a La Redazione di Roma (Via Carlo Emanuele I, 26), il mondo della fermentazione si apre a tutti gli appassionati e curiosi con In fermento, il grande mercato dei fermentati. Un evento imperdibile dedicato alla conoscenza, al gusto e alla pratica, dalle ore 10:00 alle 19:00: produttori artigianali da tutta Italia, laboratori pratici e degustazioni guideranno i visitatori in un viaggio affascinante tra tradizione e innovazione. Alla guida di questo progetto c'è Marie Joveneau, fondatrice di Ferment'Action e autrice della nostra storica rubrica Ferment'Action su Ciociaria&Cucina. Con la collaborazione del centro sociale La Redazione Scomodo, Marie ha voluto creare uno spazio dove esperti, produttori e appassionati possano incontrarsi e scambiarsi saperi, esperienze e sapori autentici.



Durante la giornata:

- **Mercato dei fermentati** con produttori artigianali da tutta Italia
- **Laboratori pratici e degustazioni** su prenotazione:

Ore 12:30: Cucina in fermentato, show cooking e degustazione con **Leonardo Ortolani** e **Marie Joveneau** (durata 2 ore)

Ore 16:00: Le mani in pasta (d'argilla), laboratorio di ceramica con **Manuela Faiola** (durata 1 ora e mezza)

Ore 17:30: Un viaggio tra le bollicine acetiche, degustazione guidata di kombucha con **Eldis Sertani** e **Marie Joveneau** (durata 1 ora e mezza)

L'ingresso alla giornata è **gratuito** (con tessera associativa della Redazione, sottoscrivibile all'ingresso), mentre i laboratori sono su prenotazione e a pagamento.

Perché la fermentazione?

Come ci racconta **Marie Joveneau**, la fermentazione è un processo millenario che oggi assume un valore rivoluzionario: risponde in modo semplice e creativo ai bisogni di sostenibilità, benessere e qualità del cibo. Attraverso sapori nuovi e tecniche antiche, ci insegna a rispettare il tempo e la natura, diventando una pratica quotidiana di consapevolezza e di scoperta.

Un'occasione unica per vivere un'esperienza autentica, imparare a conoscere il mondo dei fermentati e portarsi a casa un nuovo modo di guardare al cibo... e alla vita.

Tutti i dettagli sui laboratori, i programmi e le iscrizioni sono disponibili sui canali ufficiali IG di @laredazioneroma e @fermentaction

Ti aspettiamo domenica 11 maggio: lasciati contagiare... dalla fermentazione!

S. PIETRO CELESTINO E IL GIUBILEO A FERENTINO

di BIANCAMARIA VALERI



Pietro del Morrone (noto anche come Celestino V), intorno al 1260, si fermò sul colle detto “del Fico” un grazioso colle, che si erge sulle propaggini dei Monti Ernici in territorio ferentinato. Si “innamorò” del luogo dove sorgeva una piccola chiesa dedicata a S. Antonio abate con annesso monastero, curato dai monaci antoniani, e vi fondò una sua filiazione; la prima eretta fuori del territorio abruzzese. Correva forse l'anno 1263 periodo in cui il Santo ebbe riconosciuta la sua congregazione dei Fratelli dello Spirito Santo.

La pratica del riconoscimento iniziò il 1° giugno 1263 in Orvieto con la bolla Cum Sicut (Orvieto), quando Urbano IV incaricò il vescovo di Chieti di incorporare S. Spirito a Maiella nell'Ordine benedettino. Il giorno seguente, con la bolla Sacrosancta Romana Ecclesia, il pontefice concesse alla comunità la protezione apostolica e ne confermò i beni, presenti e futuri, specialiter autem ortos, virgulta et alia bona.

Il vescovo di Chieti assolse al suo compito il 21 giugno 1264 (voce Celestino V di Peter Herde, in Treccani, Enciclopedia dei papi, 2000; cfr. anche Adolfo Morizio, Codice Diplomatico Celestino, 1249-1320, Ferentino 2023, pp. 132-133). Il più antico documento relativo al monastero ferentinato di S. Antonio Abate ne attesta l'esistenza in data 23 aprile 1268: si tratta di un

atto di donazione al monastero, conservato nel Fondo Celestini dell'Archivio Vaticano (U. Paoli, Fonti per la storia della Congregazione Celestina nell'Archivio Segreto Vaticano, p. 117, n. 1, Cesena 2004).

L'Abbazia di S. Antonio abate, così chiamata nei documenti più antichi, è annoverata quale possesso celestiniano anche nella Bolla, emanata a Lione il 22 marzo 1275, con cui Gregorio X riconobbe i privilegi e le proprietà della Congregazione dei Fratelli dello Spirito Santo, fondata da Pietro del Morrone.

Dopo la clamorosa rinuncia al papato, avvenuta a Napoli il 13 dicembre 1294, Pietro del Morrone-Celestino V non ebbe soddisfatto il suo desiderio di tornare eremita e praticare l'ascesi sul Monte Carmelo, ma fu rinchiuso nella Rocca di Fumone nella provincia di Campagna, onde scongiurare la possibile eventualità di uno scisma, poiché molti cristiani non riconoscevano legittima l'elezione del suo successore, Bonifacio VIII.

Questi in data 8 aprile 1295 dal Laterano con la Bolla Olim Coelestinus revocò tutte le grazie concesse dal predecessore e in data 18 agosto 1295 scrisse al Priore e ai frati di S. Maria di Collemaggio per confermare loro di aver abrogato già dall'8 aprile 1295 la Bolla della Grande Perdonanza Aquilana di Celestino V.

Il Papa chiedeva inoltre al vescovo Nicola



Ferentino, Chiesa e monastero di S. Antonio abate, panorama sullo sfondo la città di Anagni (Foto Pietro Scerrato)

Sinizio dell'Aquila entro 15 giorni, sotto pena di scomunica, di restituire a lui tutte le lettere apostoliche celestiniane emanate su tale indulgenza. Con la bolla del 20 novembre 1295, infine, rese pubblicamente esecutivo quanto da lui deliberato: "Si proibisce a tutti i cristiani severamente che nessuno visiti S. Maria di Collemaggio col pretesto di conseguire le indulgenze revocate ed irritate".

La morte colse Celestino in Fumone, a circa 83 anni, il 19 maggio 1296. Con un funerale solenne il corpo del santo Eremita fu sepolto nella chiesa del cenobio da lui stesso fondato e dove aveva avuto anche mistiche locuzioni e contemplazioni, S. Antonio abate.

Nel periodo di sepoltura il sacrario celestiniano di S. Antonio abate fu meta di

pellegrinaggi e devozioni, perché Celestino già in vita godeva fama di santità ed era acclamato da tutti taumaturgo; molti miracoli, altresì, avvennero nel luogo della sepoltura e ciò determinò a furor di popolo la sua canonizzazione in Avignone il 13 maggio 1313. Il culto del Papa Angelico si incrementò ancor di più nella città di Ferentino, che lo acclamò patrono insieme al centurione martire Ambrogio. (cfr.: S. Antonio abate in Ferentino. 864 anni di storia, arte e devozione, a cura di Biancamaria Valeri, Susil 2024; Monastero e Chiesa di S. Antonio abate in Ferentino. Storia, Devozione e Spiritualità, a cura di Biancamaria Valeri, Susil 2024)

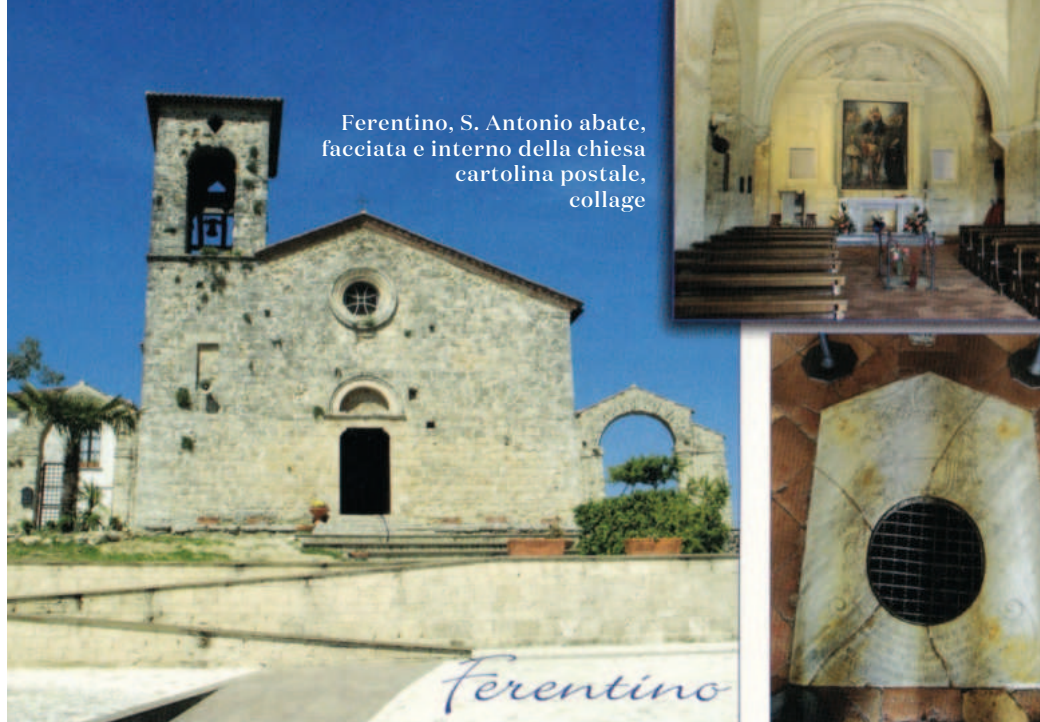
Nella chiesa di S. Antonio abate on Ferentino fiorirono le devozioni e si praticò il rito penitenziale dell'indulgenza, rito che Celestino aveva iniziato, concedendo la famosa Perdonanza Aquilana nell'anniversario della sua incoronazione, il 29 agosto, giorno dedicato alla memoria di Giovanni il Battista.

E questo fino al punto di determinare un intervento di modifica della volontà di papa Celestino V sulla famosa bolla del Perdono. Nel fondo Celestini dell'Archivio Segreto Vaticano si conserva una copia semplice del sec. XVI, tratta da copia autentica esemplata dal notaio Citadano di Berardo da Barisciano, per ordine di Filippo, vescovo dell'Aquila, "anno nativitatris tricesimo <sic> mensis augusti die vigesima secunda, tertie decime indictionis, regnante excelentissimo <sic> domino nostro Roberto regnorum eius anno septimo", sull'originale presentato da fra Angelo dall'Aquila, priore di Santa Maria di Collemaggio. Verosimilmente la copia autentica non fu redatta nel 1300, ma nel 1315, corrispondente al VII anno del regno di Roberto il Saggio (1309-1343), e nel quale correva anche l'indizione XIII. Nel documento risultano aggiunte, rispetto all'originale - conosciuto come bolla della "Perdonanza" e conservato nell'archivio comunale dell'Aquila - le parole "et in ecclesia Sancti Antonii de", con la successiva modifica di "premissas ecclesias accesserint" in luogo di "premissam ecclesiam accesserint". (Ugo Paoli, Fonti per la storia della Congregazione Celestina nell'Archivio Segreto Vaticano, 2004, p. 124).

Come conferma Adolfo Morizio la bolla originale di Celestino V (Inter sanctorum) è stata interpolata aggiungendo la chiesa di S.



Ferentino, Busto reliquiario di S. Pietro Celestino (sec. XVIII)



Ferentino, S. Antonio abate,
facciata e interno della chiesa
cartolina postale,
collage

Antonio di Ferentino (cfr. Adolfo Morizio, *Codice Diplomatico Celestino*, 1249-1320, cit., p. 230-231).

A Ferentino S. Pietro Celestino è stato sempre venerato e acclamato, anche oltre la cassazione della bolla *Inter Sanctorum* e con continue e ripetute indulgenze.

Gli statuti comunali medievali di Ferentino (*Statuta Civitatis Ferentini*, sec. XV, conservato in Biblioteca del Senato, ms 89, edizione critica a cura di Marco Vendittelli, Roma 1988) ne danno notizia alla rubrica 43 del libro V, *De pretio et salario braviorum in festivitatibus infrascriptis fiendis*. In tale disposizione si prescrive l'acquisto dei drappi pregiati da dare ai vincitori della gara equestre non solo nella festa di S. Ambrogio il giorno 16 agosto, ma anche nella festa della decollazione di S. Giovanni Battista in onore di S. Pietro Confessore.

In Ferentino l'indulgenza si lucrava in S. Antonio abate in tutte le feste del santorale celestiniano e particolarmente nei venerdì del mese di marzo.

Queste devozioni rimasero vive nella città fin quando restarono i monaci celestini (fine del XVIII secolo); ma con la soppressione della loro Congregazione poco alla volta si affievolirono. Restò la memoria del culto a S. Pietro Celestino il 19 maggio e la devozione della processione e della benedizione della Città con il Cuore incorrotto del Santo, reliquia gelosamente conservata dalla

monache Clarisse fino al 2020.

Su continua richiesta da parte della Chiesa e della Comunità ferentinate è stata ripristinata la Perdonanza Celestiniana di Ferentino; l'auspicio è divenuto realtà il 12 ottobre 2001. Giovanni Paolo II ha concesso l'indulgenza plenaria, alle solite condizioni (confessione sacramentale, comunione eucaristica, preghiera secondo le intenzioni del Papa, pentimento e cuore staccato da ogni peccato), con privilegio valido in perpetuo.

L'indulgenza può essere lucrata visitando la chiesa di S. Antonio abate di Ferentino e partecipando in essa a una sacra celebrazione o almeno recitando devotamente il Padre Nostro e il Credo.

I giorni in cui si può lucrare questa Indulgenza sono: il 19, 20, 21 maggio (morte e sepoltura di S. Pietro Celestino); inoltre tutte le volte in cui gruppi di pellegrini si rechino in S. Antonio abate per compiere gli atti prescritti; e, ancora, una volta l'anno anche da parte di singoli fedeli, che si rechino in questa chiesa in giorni da essi liberamente scelti.

Un Giubileo a tutti gli effetti che si svolge annualmente a Ferentino, la città di Celestino V. Sigillo a questa devozione il cuore incorrotto di S. Pietro Celestino che lui stesso, come attesta la tradizione, donò alla sua beneamata città di Ferentino.



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...

La vita di Annabelle è un altalena di emozioni profonde e contrasti laceranti.

Dopo il dolcissimo incontro con Franco, un ragazzo capace di vedere oltre il suo dolore, una nuova speranza aveva cominciato a nascere dentro di lei: il desiderio di essere finalmente sé stessa, senza paura, senza dover sempre chiedere il permesso di esistere.

Ma il ritorno alla realtà è stato brutale.

La rabbia cieca del padre ha infranto quell'attimo di serenità.

Accuse ingiuste, umiliazioni, punizioni severe: Annabelle si è ritrovata ancora una volta schiacciata dal peso di una casa che non sa accoglierla, ma solo giudicarla.

Eppure, questa volta, qualcosa in lei è cambiato davvero: per la prima volta, ha trovato il coraggio di rispondere, di urlare il suo dolore, di non abbassare più lo sguardo.

Il legame con Franco si fa ogni giorno più forte.

Tra messaggi, sorrisi, e parole gentili, Annabelle scopre quanto possa essere dolce sentirsi importante per qualcuno.

Una semplice videochiamata si trasforma in un momento indimenticabile: occhi negli occhi, senza maschere, senza difese.

E in quelle parole sussurrate, in quel sorriso sincero, Annabelle comincia a intravedere una strada diversa: un futuro possibile, una via di fuga dalla prigionia invisibile che la soffoca.

Ma la vita, ancora una volta, non fa sconti.

Tra le mura di casa, il silenzio è carico di tensione, e anche il ritorno a scuola sembra promettere poco riposo.

Quando tutto sembra finalmente scorrere senza ostacoli, qualcosa — o qualcuno — all'uscita della scuola è pronto a spezzare di nuovo la fragile serenità di Annabelle.

Il Capitolo 8 è pronto per svelare un altro pezzo di verità.

Un altro ostacolo da superare.

Un altro passo verso la libertà.

VIII capitolo

«Mamma è andata a prendere il pane.»

L'improvvisa voce che udì provenire dall'altra parte della sala la spaventò, andando a notare solo qualche secondo dopo che la voce in questione apparteneva al fratello. Subito la sua figura, che precedentemente si trovava sul balcone, si fece largo nella stanza e si avvicinò a lei, poggiandole un braccio intorno alle spalle.

«Stai tranquilla sorella, non mordo mica!»

Pronunciò ridendo di gusto.

«Mi hai fatto venire un colpo, cretino! Comunque va bene. Papà invece dov'è andato?»

Egli si staccò e, sospirando amaramente, le rispose.

«Al bar, ovviamente.»

Annabelle ne fu subito amareggiata: in cuor suo sapeva già la risposta e che sarebbe ritornato con il piede di guerra.

Sentì dal profondo che non sarebbe stata nuovamente una serata tranquilla, e così decise di godersi quel momento di pace; accantonando per un po' il malessere che l'aveva circondata e cominciando a preparare tutto l'occorrente sulla tavola per l'ora di cena.

Al ritorno della madre, le due si misero subito all'opera e, una volta che tutto fu pronto, i tre si sedettero serenamente a mangiare, intervallando con chiacchiere riguardanti il più e il meno; ma la sensazione continua di paura non l'abbandonava: in qualsiasi momento, il giro di chiavi avrebbe segnato l'inizio di un'altra serata troppo pesante per il suo piccolo cuore.

Una volta finito, i tre si soffermarono a guardare un vecchio film trasmesso in televisione; ed in un attimo successe tutto in pochissimo tempo: il padre rientrò violentemente, rivelando le sue pessime condizioni.

Nessuno osò parlargli o guardarlo, distogliendo subito lo sguardo altrove; impegnandosi nello sparecchiare e sistemare le loro cose: minuziosi ed attenti gesti che non potessero infastidirlo. Si buttò sulla sedia, aspettando che il piatto rigorosamente caldo gli venisse servito, e non proferì una sola parola; rimanendo distorto a guardare davanti a lui.

La moglie gli porse delicatamente il piatto davanti, ritirandosi subito verso la cucina; il fratello si diresse verso la cagnolina, preparandole le crocchette; lei si protese verso una forchetta rimasta lì, facendola però poi cadere involontariamente a terra. Qualcosa non andò bene all'uomo; un lapsus lo colse e subito la fulminò:

«Sei incapace anche a prendere una forchetta! Sei brava solo a dire cazzate e fare la scema in giro!»

Disse egli, sbiancicando; il sangue che ribolliva.

Annabelle si sentì infranta; colpevole; vulnerabile e subito un mix di emozioni amare la travolsero.

«Sai, mi fai proprio schifo... levati da davanti ai miei occhi!»

Le ultime parole dolorose la colpirono come un getto d'acqua ghiacciata.

Si abbassò, raccolse la forchetta e la posizionò nel lavandino; dirigendosi poi a passo spedito verso la sua camera.

Si chiuse la porta alle spalle e cominciò a piangere; sopraffatta da tutta quella tensione e, in un attimo, l'impulsiva e bisognosa voglia di riscrivere a Franco la investì: anche se l'aveva sentito tutto il giorno; anche se l'avrebbe disturbato, lei ne ebbe il più totale bisogno.

Subito se ne sentì così dipendente da sentirsene in colpa; ma la verità era che, nonostante tutto, parlare con lui la faceva rinascere dal suo dolore; come non ne avesse mai avuto.

Così, decisa, riaccese il computer e aprì la sua chat.

«Ei :)»

Due semplici lettere. Si fermò a quello.

E passati diversi ed interminabili minuti, la risposta le arrivò come una boccata d'aria fresca.

«Anny! Pensavo ci sentissero domani... ma sono più contento di sentirti ora!»

Non appena terminò di leggere il messaggio per la centesima volta, continuando a sorridere genuinamente, cominciò a saltellare mentalmente.

Pura felicità: ecco cosa l'aveva resa così dipendente da lui.

E mentre la notte continuò ad avanzare, in una strana e totale assenza del padre, i due continuarono a parlare ininterrottamente; come racchiusi in una bolla magica senza tempo né spazio.

Poi, come un fulmine a ciel sereno, una domanda interruppe tutto.

«Ti va di uscire insieme uno di questi giorni?»

Rimase pietrificata dalla sua richiesta.

Un moto di vergogna le attraversò le guance; le parole ed i pensieri bloccati su se stessi; voleva così tanto vederlo ma al contempo aveva paura.

Cosa gli avrebbe detto? Di sì o di no? E in caso di un sì, come avrebbe potuto fare per non farsi scoprire dal padre?

Rimase a pensare e pensare e pensare, finché un'altra notifica non la richiamò alla realtà.

«Terra chiama Anny»

Il suo cuore prese improvvisamente a martellare dalla gioia e, presa dall'istinto, decise di rispondergli accettando il suo invito: avrebbe vissuto il momento, affrontando le incerte conseguenze che le si sarebbero prospettate davanti.

«C-certo, mi piacerebbe davvero tantissimo. Però dovrò organizzarmi, sai, mio padre è molto rigido e tra l'altro ha scoperto del cambio di programma dell'altra sera; inutile dire che non l'ha presa bene.»

Nonostante il coraggio preso di sé stessa, digitò quelle parole dopo un'eternità a causa dell'indescrivibile macigno nel petto che la teneva prigioniera, e la conseguente risposta non tardò ad arrivare.

«Mi dispiace moltissimo; ma tranquilla: ti aspetterò.»

Sorrise, sorrise e sorrise ancora, rimanendo come un ebete davanti allo schermo.

«Posso farti una domanda se non sono indiscreto?»

Il suo stato di trance venne interrotto ed, una volta letto, rimase a fissare la chat pensierosa, incapace di rispondergli; e, prima che la sua mente potesse elaborare i peggiori scenari, decise di rispondergli immediatamente.

«Certo, dimmi pure.»

Attese qualche minuto e, dopo ciò che sembrò durare un'eternità, il quesito apparve.

«Mi è sembrato di capire che hai un padre abbastanza rigido; serio. È solo questo? Sai, ho una situazione particolare anche io e mi sembra, da come parliamo, che il dolore che ci accompagna è lo stesso. Magari, se ti andrà, quando ci vedremo ne potremmo parlare; vorrei davvero ascoltarlo il tuo dolore.»

Annabelle rimase esterrefatta dalle sue parole; effettivamente forse era questo il motivo per il quale stava così bene nel parlare con lui e forse il dolore lo conosceva davvero molto bene.

«No, non è solo questo. La situazione è lunga e complicata e io ne voglio davvero parlare con te; ne sarei felice. Mi spiace che anche tu viva una cosa del genere, sappi che vale anche per me: insieme forse possiamo alleggerire questo peso.»

Quelle parole le uscirono automatiche; limpide; senza alcuna traccia di pensiero e ripensamento. Voleva davvero tenere stretto tutto ciò: qualcosa di bello in un buco nero.

«Scommetto che è come dici tu, Anny.

Ora però direi che si è fatto molto tardi ed è decisamente molto meglio andare a dormire. Se non erro, domani andrai a scuola e

non voglio privarti di troppe energie.»

«Sono d'accordo con te; ammetto di aver già sbadigliato più di qualche volta! No, purtroppo non sbagli: vorrei non doverci andare. Buonanotte Franco, grazie.»

«Mi racconterai anche di questo; mi racconterai tutto. Buonanotte piccola Anny.»

I due si salutarono così definitivamente e, richiudendo il suo portatile, si gettò sotto le coperte: la consapevolezza di totale serenità che l'avrebbe accompagnata per quella notte ed i prossimi giorni le scaldarono il cuore.

Un debole raggio di sole filtrò dalla finestra ed il forte cinguettare degli uccellini la risvegliarono dal suo sonno profondo; si stropicciò gli occhi e, rigirandosi dal lato opposto all'attuale, afferrò il cellulare per controllare l'ora: le 6:30.

Sbadigliando leggermente, si mise a sedere pronta ad affrontare la giornata che le si prospettava: un'insolita carica e tranquillità le diedero modo di prepararsi velocemente e al meglio; il padre, fortunatamente, era già uscito per il suo turno lavorativo e, salutandole poi la madre, si diresse verso scuola.

Il tragitto fu sereno e stranamente anche il suo arrivo: riuscì a percorrere l'entrata ed il corridoio senza che nessuno la intralciasse.

Attese con impazienza la ricreazione per poter rivedere la sua amica, ma stranamente in quell'ora non riuscì a trovarla; decise così di mandarle un messaggio.

«Sere buongiorno. Non sei a scuola?»

Le rispose subito.

«Buongiorno a te tesoro. No, sono a casa. Non sto bene. Scusami se non ti ho avvisata, però tranquilla, è solo influenza.»

Sospirò, rasserenata dall'informazione ma anche piena di dispiacere per le condizioni della sua amica; così le rispose imponendole di riposarsi per bene e la salutò, ridirigendosi verso la sua aula.

Le lezioni proseguirono pacificamente, fluidamente, e il suonare dell'ultima campanella della giornata rese la ragazza ancora più contenta.

Raccolse le sue cose e si diresse all'uscita della scuola; dove ad attenderla ci fu una bruttissima sorpresa.

La sua giornata venne rovinata completamente ed ogni senso di felicità e serenità scomparve in un istante..



IL PERCORSO

RISTORANTI

ALATRI

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

ATINA

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

AUSONIA

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

CASTRO DEI VOLSCI

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

CEPRANO

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

FALVATERRA

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

FIUGGI

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

FROSINONE

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

GUARCINO

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

PIGLIO

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

PONTECORVO

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

SORA

PAPARÒ - Via Tombe
Tel. 348 3115930

VEROLI

DOMUS HERNICA - Via Giovanni
Sulpicio Tel. 0775 236047

LATINA / FONDI

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

FORNI / PASTICCERIE / PASTIFICI

ALATRI

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

GUARCINO

L'AMARETTO DI GUARCINO
Via Arringo, 5
Tel. 333 7647355

FROSINONE

ANTICO PASTIFICIO GIZZI - Via Gi.
Garibaldi, 12
Tel. 0775 250658

VEROLI

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



GROSSIIMPIANTI **CATERING** **EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ENOTECHES & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

CASSINO

BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI - Via
Cerro Antico, 3
Tel. 328 9383705

COLLEPARDO

SARANDREA - Via per Alatri, 3/b
Tel. 0775 47012

LA FORMA - SERRONE

VINI GIOVANNI TERENCE - Via Forese, 13
Tel. 0775 594286

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

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

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

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

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

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

FROSINONE

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

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

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

ROMA

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



Benvenuto **MAGGIO**

**La scelta migliore
per le novità**

sul mondo turistico ed
enogastronomico della Ciociaria

Abbonati alla rivista

www.ciocariaecucina.it