

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

**BEVI COLA GAZA IL
GUSTO DELLA LIBERTÀ,
IL SORSO DELLA PACE**



**Cristian Sabellico:
il talento ha il passo
leggero di un cavallo**

**Giubileo in Ciociaria:
Arpino,
la parola e la pietra**

**Gluten free:
liberi di scegliere,
liberi di vivere**



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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



Cari lettori,

ogni mese scegliamo una copertina, ma questa volta è lei che ha scelto noi. Una semplice bottiglia, una bibita gassata, un'etichetta con scritto "Cola Gaza". Eppure, dietro questa immagine c'è un mondo che grida silenziosamente: dignità, vita, speranza.

In un tempo in cui l'indifferenza anestetizza le coscienze, noi abbiamo deciso di usare lo strumento che conosciamo meglio: la comunicazione pacifica, la forza gentile delle parole e dei gesti quotidiani.

Non siamo politici, non abbiamo poteri sovranazionali, non abbiamo eserciti né confini da difendere. Ma abbiamo penne, idee, e una rivista che da dieci anni racconta la bellezza della terra, del cibo, della cultura. Oggi la bellezza ha bisogno di un altro ingrediente: la giustizia.

Cola Gaza è più di una bevanda. È un simbolo.

È l'idea che anche sotto le bombe si può creare, produrre, offrire.

Che bere un sorso di questa cola non cambia il mondo, ma può cambiare la narrazione, può accendere una luce. È un piccolo atto civile che unisce gusto e coscienza.

E mentre scriviamo, altri fatti si aggiungono al dolore.

In questi giorni, un attacco aereo israeliano ha colpito una scuola a Gaza City, uccidendo 18 bambini.

Poche ore prima, un altro bombardamento aveva tolto la vita a nove dei dieci figli della dottoressa Alaa al-Najjar, pediatra di Gaza, mentre lei era in ospedale a salvare vite.

Una tragedia nella tragedia, come se si volesse cancellare ogni futuro, ogni testimonianza vivente, ogni figlio che un giorno potrebbe raccontare.

Il popolo palestinese sta subendo un genocidio, e noi non possiamo restare immobili.

Anche chi racconta i sapori del mondo, le storie dietro un piatto o un prodotto, può scegliere di stare dalla parte dell'uomo, della vita, della verità.

Per questo abbiamo scelto questa copertina: perché anche tra le righe di una rivista che parla di cibo, può fiorire un gesto di pace.

Lo facciamo a modo nostro: raccontando, denunciando, offrendo spunti di riflessione e, perché no, scegliendo di bere un prodotto che parla di resistenza e dignità.

Per chi vuole compiere un gesto concreto, ecco il link per acquistare la Cola Gaza: <https://gazacola.it/products/>

In questo sorso c'è un popolo. E noi, con loro.

l'Editore



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

STAY TUNED



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

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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence



Concessionario **SUBARU**
Via Monte Lepini, 32 (FR)
T. 0775.89891
www.campioniauto.it





BEVI COLA GAZA IL GUSTO DELLA LIBERTÀ, IL SORSO DELLA PACE

Non siamo politici, non abbiamo poteri sovranazionali, non abbiamo eserciti né confini da difendere. Ma abbiamo penne, idee, e una rivista che da dieci anni racconta la bellezza della terra, del cibo, della cultura. Oggi la bellezza ha bisogno di un altro ingrediente: **la giustizia**.



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



Registro Operatori
Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

Editorialisti:

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

- 10** Cibo di Stagione
- 23** Benvenuto Giugno
- 23** Dove nasce la cucina perfetta di Ristor Impianti
- 25** Pasta alla Parmigiana di Naomi Spaziani
- 26** Mondo vino - Grechetto Doc di Alessia Mirone
- 30** Bambina, la voce che racconta il Sud di Fausto di Alfio Mirone
- 35** La panzanella di pomodoro di Fausto Ferrante
- 39** Moda donna a Frosinone ZED racconta Alessia Santi
- 40** La parmigiana che non ti aspetti di Ala Balabyshkina
- 49** Le dolci ricette della pasticceria Aurora
- 54** Estate e idratazione La salute vien mangiando (bene)
- 60** Giuliano di Roma per il giubileo in Ciociaria di Biancamaria Valeri
- 65** Insalata in bustaldi di Alessia Feola
- 66** Dolcezza VEGAN di Stefania Pelosio
- 67** L'albero dal respiro potente di Antonio Colasanti
- 68** I linguaggi della Fermentazione di Marie Joveneau
- 72** X puntata - In Punta di Strada di Carmela La Rocca

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

Cristian, la grazia in sella

Ci sono storie che parlano piano, senza rumore, ma ti entrano dentro. Hanno il passo lieve delle emozioni vere, quelle che crescono con il tempo, con l'impegno, con l'amore. Cristian Sabellico è una di queste storie. Lo conosco da quando era solo un bambino, curioso e appassionato. Oggi, con i suoi 16 anni, è un cavaliere completo, elegante, educato, un giovane che porta in sella i sogni di tanti. Scrivo queste righe con il cuore di un amico e con la penna di un editore, consapevole che alcune passioni, quando nascono vere, hanno il potere di illuminare tutto quello che toccano. Ma nulla di tutto questo sarebbe stato possibile senza Erminia e Fabrizio, i suoi genitori, due persone straordinarie che hanno accompagnato Cristian con intelligenza e sensibilità, sostenendolo ogni giorno con sacrificio e rispetto.

di ALFIO MIRONE

QUANDO IL TALENTO HA IL PASSO LEGGERO DI UN CAVALLO

della REDAZIONE

Cristian Sabellico, oggi sedicenne, è un nome che inizia a brillare nei cieli dell'equitazione italiana. Ma non è solo per le sue vittorie che merita attenzione: è per il suo modo di essere in sella.

Da quando aveva appena quattro anni, ha scelto

di vivere la magia del rapporto con il cavallo, e l'ha fatto sempre con quella dolcezza controllata e quell'energia rispettosa che solo i veri campioni hanno nel cuore. La sua crescita sportiva è seguita da sempre da Simona Santucci, tecnico FISE e figura guida





presso l'ASD Equilife di Alatri, uno dei centri ippici più apprezzati della regione, fucina di giovani talenti e palestra di valori profondi.

Ed è lì, tra ostacoli e percorsi tracciati con pazienza, che Cristian ha imparato a vincere senza presunzione, a cadere con dignità, a rialzarsi con determinazione.

I successi non si sono fatti attendere. Già nel 2022 entra nella squadra Pony Lazio, con la guida di Aurora Peruzzini, e partecipa alle Ponyadi, evento nazionale di primo livello.

L'anno seguente arriva la consacrazione: oro individuale ai Campionati Italiani Pony 2023, in sella alla splendida TS Fulena, pony affidatagli da Toni Spiriti, anima e cuore dell'ASD Equilife. Nel 2024 inizia una nuova sinergia con TS Akyra, e il connubio tra cavaliere e pony è semplicemente straordinario: fluidi nei movimenti, precisi nei salti, emozionanti da guardare.

Il pubblico applaude, i giudici si inchinano. Oro ai campionati centro-meridionali, successi nei principali trofei, e, il 18 maggio scorso, una spettacolare vittoria nel Trofeo Primaveraile Lazio Pony.

Ma il vero valore di Cristian non è soltanto nel medagliere.

È nella sua umiltà rara: dopo ogni gara lo si trova a confrontarsi con altri giovani cavalieri,

a dispensare consigli con generosità, a dialogare con gli istruttori e i genitori di altri ragazzi.

La sua freddezza in gara, la sua lucidità mentale e la capacità di rimanere sempre concentrato sono qualità che sorprendono anche i tecnici più esperti.

In tutto questo percorso, i genitori Erminia e Fabrizio non hanno mai lasciato la sua mano.

Presenti negli allenamenti quotidiani, in ogni trasferimento, sempre al fianco del figlio, con discrezione e spirito di sacrificio.

Una famiglia che rappresenta al meglio il valore educativo dello sport.

I prossimi impegni sono già all'orizzonte: il 2 giugno parteciperà al Mini Galoppo Pony, all'interno del Derby d'Italia di Galoppo alle Capannelle di Roma, la manifestazione di galoppo più prestigiosa d'Italia.

Poi, dal 27 al 29 giugno, sarà tra i protagonisti degli Open d'Italia Pony a Cattolica.

Due appuntamenti importanti, due nuovi traguardi da vivere con lo stesso cuore e la stessa determinazione che da sempre lo accompagnano. E noi saremo lì, a tifare per lui, emozionati come sempre.

Perché Cristian non è solo un talento.

È un esempio.

Benvenuto
GIUGNO



GIUGNO, IL SAPORE DELL'ESTATE CHE INIZIA

Giugno non arriva. Sboccia.

Come un frutto che si tende al sole, come una finestra che si spalanca all'improvviso sul mare. È il mese in cui la cucina si fa luce, in cui i piatti iniziano a parlare con ingredienti freschi, vivi, non travestiti da salse o cotture complesse. È il tempo dei mercati pieni, del basilico che profuma appena lo tocchi, della frutta che cola dolcezza solo a guardarla.

È l'estate che bussa con delicatezza.

In cucina, questo significa ascoltare la natura e il corpo. Significa lasciarsi guidare dalla stagionalità per nutrirsi meglio, per ridurre gli sprechi, per tornare a cucinare con semplicità e bellezza.

Verdure di giugno: leggerezza da mordere

Giugno porta in tavola un'esplosione di freschezza e croccantezza:

- **Zucchine** (piccole, dolcissime, ottime crude o grigliate)
- **Fagiolini** (teneri, da lessare e condire semplicemente)
- **Cetrioli** (freschissimi nelle insalate, nei

frullati salati o sott'aceto)

- **Peperoni** (più dolci e digeribili se arrostiti e spellati)
- **Pomodori** (i primi veri, maturi al sole, che non hanno bisogno di altro che olio e sale)
- **Lattuga**, rucola, cipollotti, bietole, carote novelle

Frutta di giugno: sole in ogni morso

La frutta di questo mese è generosa, allegra, succosa:

- **Ciliegie**: perfette per crostate o conserve
- **Albicocche**: da gustare crude o trasformare in confetture leggere
- **Pesche e nectarine**: per composte, torte rustiche o semplicemente a spicchi
- **Melone e anguria**: i primi arrivi dell'estate, da usare anche in cucina, con feta o prosciutto
- **Limoni**: fondamentali per marinature, granite, dolci, condimenti

Anche il pesce ha la sua stagione

Non dimentichiamo il pesce: tonnetti, alici, sgombrì, pesce azzurro, perfetti da abbinare alle verdure, da grigliare, marinare, o da inserire in ricette leggere e antispreco.





Cubotti di baccalà, mango e zucchine

della chef **CRISTINA TODARO**

Quando la cucina incontra la leggerezza dell'estate, tutto cambia: i sapori diventano più nitidi, le consistenze più equilibrate, i colori più vivi.

La personal chef Cristina Todaro firma una ricetta che racconta questo momento di passaggio con straordinaria armonia, unendo zucchine, patate e baccalà a un tocco esotico e luminoso: il mango.

I suoi Cubotti di Baccalà con mango e zucchine sono un piatto pensato per chi ama la stagionalità e non ha paura di sperimentare accostamenti nuovi, senza perdere il legame con la cucina di casa.

Cotture semplici ma precise, pochi ingredienti lavorati con attenzione, e una composizione finale che lascia spazio all'istinto creativo di chi impiatta. Una ricetta che profuma di orto, di mare e di sole.

Fresca, bilanciata, sorprendente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 800 g di filetti di baccalà già bagnato • 3-4 patate medie • 3-4 zucchine • 1 mango maturo • 5 foglie di basilico fresco • Olio extravergine di oliva • Sale e pepe

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente le patate e tagliarle a rondelle, lasciando la buccia. Fare lo stesso con **due zucchine**, affettandole a rondelle non troppo sottili. Disporre patate e zucchine su una teglia rivestita di carta forno, condire con olio, sale e pepe, e cuocere in forno preriscaldato a 180°C per circa 20 minuti.

Nel frattempo, tagliare le altre **due zucchine** a cubetti e saltarle in padella con un filo d'olio, sale e pepe per circa 7-8 minuti. Una volta raffreddate, frullarle con le foglie di basilico fresco e due cucchiaini di olio extravergine, ottenendo una crema liscia da utilizzare per l'impiattamento.

Sbucciare il mango, tenendo da parte alcuni

cubetti per la decorazione finale. Frullare il resto della polpa fino a ottenere una crema morbida.

Cuocere i **filetti di baccalà** in padella con un filo d'olio, adagiandoli con la pelle a contatto con la superficie calda. Coprire e lasciar cuocere a fuoco moderato per circa 10-15 minuti, finché saranno teneri ma compatti.

A questo punto, con tutti gli elementi pronti, si può procedere all'impiattamento: giocando con volumi, colori e texture.

Il baccalà diventa protagonista, accompagnato da verdure arrostiti, emulsione di zucchine al basilico e tocchi di crema di mango.

Un piatto che si può anche servire tiepido o freddo, perfetto per un pranzo elegante nei mesi caldi.

C'è chi cucina, e poi c'è chi racconta con il cibo.

Con la sua nuova creazione, la personal chef Cristina Todaro ci invita a tuffarci "In un mare di fragole", un piatto che fonde freschezza, tecnica e grande equilibrio visivo.

La protagonista è una carpacciata di pesce spada, che viene marinata in un frullato naturale di fragole, senza cottura ma con la forza degli acidi della frutta. Il risultato è un piatto che gioca tra dolcezza, acidità e consistenze: le fragole si fanno succo e decorazione, il songino crea la base verde e croccante, il limone profuma con la sua scorza e i pistacchi aggiungono un contrasto aromatico e testurale.

Una ricetta ideale per le giornate calde, da servire fredda, leggera e ricca di personalità.

Un piatto che interpreta con delicatezza l'arte del crudo e l'equilibrio della cucina naturale di stagione.

In un mare di fragole

Cristina Todaro firma il crudo più elegante dell'estate



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 300 g di fragole fresche • 200 g di pesce spada fresco (abbattuto) • 150 g di songino • 30 g di pistacchi sgusciati
Buccia di limone non trattato • Olio extravergine di oliva q.b. • Sale q.b.

PREPARAZIONE

Preparare il pesce spada: abbattere il pesce spada a -20°C per almeno 24 ore. Successivamente, congelarlo in frigorifero. Quando è pronto, tagliarlo a fettine molto sottili, come un carpaccio.

Preparare la marinatura: lavare e mondare le fragole, tenerle in frigorifero per mantenerle fredde, quindi frullarle fino a ottenere un succo denso e brillante. Conservare una parte del frullato per l'impattamento.

Marinare il pesce: immergere il carpaccio di spada nel frullato di fragole e lasciarlo riposare per almeno 6-7 ore in frigorifero. Gli acidi naturali

della frutta "cuoceranno" delicatamente il pesce, rendendolo tenero e aromatico.

Preparare la base: lavare e asciugare il songino. Tamponare delicatamente il pesce spada dalla marinatura e salare leggermente.

Impiattamento: disporre il songino sul fondo del piatto. Adagiare le fettine di carpaccio di pesce spada sopra l'insalata. Completare con julienne di scorza di limone, qualche goccia del frullato di fragole e pistacchi tritati grossolanamente. Finire con un filo di olio extravergine d'oliva.

Un piatto elegante e sorprendente, perfetto per una cena estiva leggera o come antipasto gourmet.



Ci sono gesti che diventano riti, e riti che con il tempo assumono la forma di una memoria collettiva. Il Premio Mario Sarandrea non è solo un evento: è una dichiarazione di identità, un ponte tra ciò che siamo stati e ciò che continuiamo a diventare. È il riflesso autentico di un sapere che non si consuma, ma si rinnova, fatto di studio, di erbe, di alambicchi e di mani sapienti che distillano il tempo.

In un mondo che corre e dimentica, questo premio ci riporta alla radice, là dove il lavoro artigiano incontra la ricerca, dove la bellezza si fonde con la precisione, e dove la giovane mixology trova linfa in un patrimonio millenario. Sarandrea non è solo un nome illustre, è un modo di intendere la vita, la cura, la trasformazione. È un simbolo, che da Collepardo continua a insegnarci che ogni goccia può contenere una storia, e ogni storia può essere servita in un bicchiere, se si ha il coraggio di sognare e la competenza per realizzarlo.

ALFIO MIRONE

Premio Sarandrea 2025: quando il sapere si fa spirito e il cocktail diventa cultura

di EDORADO SARANDREA

Si è tenuta la sesta edizione del Premio Mario Sarandrea, evento dedicato all'arte della mixology.

Organizzata dalla storica Azienda Sarandrea – una delle realtà ciociare più significative nel campo dei distillati – la competizione si è svolta lo scorso 12 maggio, immersa nel suggestivo

paesaggio dei Monti Ernici.

Ci troviamo a Collepardo, un piccolo borgo a nord di Alatri, noto per la straordinaria biodiversità che gli è valsa il nome di “Paese delle Erbe”. Proprio qui hanno sede gli uffici e lo stabilimento della Sarandrea, azienda attiva da oltre cent'anni nel campo della fitoterapia e



Premio
MARIO SARANDREA
2025

Premio
MARIO SARANDREA

della liquoristica. I suoi prodotti, come in ogni edizione, sono stati fonte di ispirazione e materia prima per i sette bartender in gara. Unica regola per partecipare: ogni ricetta doveva contenere almeno il 30% di ingredienti provenienti dall'azienda Sarandrea.

Novità di quest'anno è il lancio del Sarandrea Old Gin, ottenuto dalla distillazione di una particolare varietà di chinotto, oltre che dalle tradizionali bacche di ginepro. Un prodotto che ha offerto nuovi spunti creativi ai partecipanti.

Ogni concorrente ha presentato due cocktail, per un totale di 14 proposte. A valutarle, una giuria d'eccezione composta da tre grandi nomi del settore:

- Luca Di Francia, bartender pluripremiato e co-responsabile dell'Orvm Bar presso l'hotel Westin Excelsior di Roma;
- Angelo Donnaiola, presidente AIBES (Associazione Italiana Barmen e Sostenitori) e anch'egli co-responsabile dell'Orvm Bar;
- Marco Sarandrea, figura di riferimento dell'azienda, studioso di piante officinali da oltre quarant'anni e docente di fitoterapia presso le università di Tor Vergata, La Sapienza e della Tuscia.

Al termine della competizione, la giuria ha assegnato i premi:

3° posto: Diego Di Giannantonio (proprietario del locale Old Tom a Tagliacozzo) con il cocktail Garibaldino l'Arancino;

2° posto: Brenda Ricci con Honey A;

1° posto: William Cestra (proprietario del cocktail bar Polo Nord a Frosinone) con il cocktail 1204.

Al vincitore è stato offerto un corso AIBES del valore di 750 euro, mentre agli altri partecipanti sono stati donati alcuni prodotti Sarandrea in omaggio.

Eventi di questo genere sono linfa vitale per la nostra provincia e rappresentano un ottimo canale di socializzazione e creatività, valorizzando, allo stesso tempo, le materie prime e l'identità naturalistica del nostro territorio.

In attesa della prossima edizione, auspichiamo che iniziative come questa continuino a crescere, diffondendo sempre più la cultura della mixology di qualità.



della REDAZIONE TURISMO

C'è una città, nascosta tra le colline della Ciociaria, dove ogni pietra sembra parlare. Parole antiche, forti, eleganti. Le stesse che un giorno appartenevano a Marco Tullio Cicerone, uno dei padri dell'oratoria e della cultura occidentale. Arpino è la sua patria, ma anche un luogo in cui storia, filosofia e fede si intrecciano da secoli, rendendola una tappa sorprendente del Giubileo 2025. Nel tema del pellegrinaggio, "Pellegrini di speranza", Arpino rappresenta la ricerca del senso, dell'armonia tra spiritualità e pensiero, tra bellezza e interiorità. Camminare per le sue strade significa risalire il tempo, attraversando epoche e civiltà che ancora oggi lasciano tracce vive e misteriose.

ARPINO, LA PAROLA E LA PIETRA





LUOGHI DI FEDE TRA SILENZIO E PIETRA

La Collegiata di San Michele Arcangelo

Al centro di Arpino svetta la Collegiata di San Michele Arcangelo, ricostruita nel XVIII secolo su una struttura precedente. Imponente e luminosa, custodisce opere pittoriche e altari lignei di grande pregio. San Michele, guida degli eserciti celesti, qui protegge da secoli la città, diventandone simbolo spirituale.

Chiesa di Santa Maria di Civita Vecchia

Poco distante, sulle vestigia dell'antica Civitas, sorge questa chiesa suggestiva, che domina le colline con la sua facciata semplice e la posizione panoramica. È il luogo ideale per la preghiera e il silenzio, immersi nel respiro del paesaggio.

Il monastero di Sant'Andrea Apostolo

Sulla strada che conduce verso il centro antico, si trova questo piccolo ma suggestivo monastero, un tempo rifugio spirituale di monaci benedettini. Oggi rimane luogo di raccoglimento e simbolo di quella fede operosa che ha costruito l'anima del territorio.

UNA CITTÀ MILLENARIA TRA MURA CICLOPICHE E ARTE ROMANA

Ad Arpino, la fede si intreccia con la classicità. È una delle poche città italiane che può vantare origini volsche, sannitiche e romane, tutte ancora leggibili nel tessuto urbano.

L'Acropoli di Civitavecchia e l'Arco a sesto acuto

Uno dei monumenti più affascinanti è l'Arco a sesto acuto in opera poligonale, una costruzione del IV secolo a.C., unica nel suo genere. È il cuore antico dell'Acropoli di Arpino, da cui si gode una vista mozzafiato. Salirvi a piedi è già un pellegrinaggio laico e spirituale, immerso nella bellezza.

Il Liceo Tulliano e la statua di Cicerone

Nel cuore della città nuova si trova il prestigioso Liceo Ginnasio Tulliano, scuola storica della provincia, intitolata proprio a Cicerone. Proprio davanti, la sua statua in bronzo ricorda che Arpino ha dato voce a uno dei più grandi pensatori della storia. Una voce ancora attuale, nei temi della giustizia, del perdono, della libertà



Simone Taglienti

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



MINI TOUR SPIRITUALE, ARTISTICO ED ENOGASTRONOMICO

Itinerario consigliato per i pellegrini del Giubileo

1. Inizio al Belvedere di Civitavecchia

Salite al mattino presto sull'acropoli, circondati da uliveti e pietre megalitiche. Qui, la natura e la storia parlano insieme. Fermatevi per una preghiera o una meditazione privata tra i resti dell'antica città.

2. Discesa verso il centro storico e visita alla Collegiata

Percorrete a piedi il centro antico, visitate la Collegiata di San Michele e lasciatevi ispirare dai suoi interni maestosi e luminosi.

3. Pausa culturale tra statue, liceo e librerie

Sosta nella piazza principale per ammirare la statua di Cicerone e magari acquistare un testo filosofico nelle botteghe del centro.

4. Pranzo tradizionale con piatti del territorio

Fermatevi in una trattoria storica per gustare il cinghiale in umido, i cecamariti o la pasta fatta in casa con sugo di castrato, accompagnata da un buon bicchiere di Cesanese del Piglio.

5. Pomeriggio alla Chiesa di Santa Maria di Civita Vecchia

Prima di ripartire, concludete la giornata in cima al colle, nella quiete della chiesa che domina la valle. Un momento intimo, davanti a un orizzonte aperto.

6. Tappa speciale: Enoteca Barnaba, dove il vino racconta

E quando le luci si abbassano e il ritmo rallenta, è il momento di fermarsi da Alessio, all'Enoteca Barnaba.

In questo angolo elegante del centro storico, ogni bottiglia è una narrazione, ogni calice un'esperienza.

Con la sua raffinata selezione di vini locali, naturali e italiani, Alessio accoglie i visitatori in un ambiente intimo, curato, dove il tempo sembra sospeso.

Qui il Giubileo si trasforma in incontro, ascolto e gusto, tra racconti enologici, pane caldo, eccellenze gastronomiche, sorrisi e piccole meraviglie da scoprire.

Sedersi qui, nel silenzio della sera o nel cuore del borgo, è più di un assaggio: è un rito lento, un brindisi alla bellezza della terra, alla cultura del gusto, e alla convivialità autentica.

E se la serata chiama ancora piacere e scoperta, il consiglio è di spostarsi di pochi chilometri fino ai bordi della cascata di Isola del Liri, dove la notte si accende tra gusto e atmosfera. Qui potrete assaporare una delle migliori pizze d'Italia, da Luppolo & Farina, che raccontano una passione vera, fatta di farine selezionate, lunghe fermentazioni e abbinamenti sorprendenti.

Se invece il richiamo è quello del dolce, basta poco per lasciarsi tentare dalle creazioni notturne della Cornetteria da David, un'istituzione per chi ama chiudere la giornata con un soffice lievito, preparato con cura e fantasia.

Due tappe perfette per concludere il pellegrinaggio tra sapori locali e sorrisi sinceri. Perché il Giubileo, in fondo, è anche accoglienza e gioia condivisa.



ARPINO TI ASPETTA

Il Giubileo 2025 è un invito alla rinascita. Arpino risponde con la sua voce millenaria, i suoi luoghi di silenzio, i suoi muri parlanti, i suoi sapori sinceri. È una tappa per chi non cerca solo emozione, ma connessione: con la storia, con la fede, con sé stessi.

Nel nome di Cicerone, Arpino non smette di parlare. Sta solo aspettando... chi ha ancora voglia di ascoltare.



I CORNETTI DI DAVID



Ancora un po' di pazienza e stiamo arrivando ad

Isola del Liri

Via Verdi, 23



OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



I PROFESSIONISTI DEL TUO

UDITO



I PROFESSIONISTI DELLA TUA

VISTA



LA TUA PREVENZIONE.
LE NOSTRE SOLUZIONI
VISTA & UDITO

FROSINONE

Viale Volsci, 59
Tel: 0775 290922

SORA

Corso Volsci, 35
Tel: 0776 831363

CASSINO

Corso della Repubblica, 19
Tel: 0776 302817

Numero Verde
800 500 569

www.otovision.it

in collaborazione con

mag
OCCHIALI



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali



Ogni centimetro ottimizzato per la tua cucina

Con il servizio di progettazione Angelo Po, hai un esperto al tuo fianco per creare una cucina su misura, perfetta per le tue esigenze.

**CHIAMACI E INIZIA A
PROGETTARE CON NOI**

Progettata per ogni spazio, pensata per ogni esigenza. ICON è la linea di cottura modulare con profondità 70 e 90 cm, che unisce versatilità, resistenza e prestazioni top per la tua cucina professionale.

Ti serve subito una apparecchiatura? Grazie al nostro servizio Fast Delivery, la ricevi in tempi rapidi!

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



DOVE NASCE LA CUCINA PERFETTA

Ristor Impianti e Angelo Po: una sinergia per progettare eccellenza

della REDAZIONE TECNOLOGY

C'è un momento, in ogni progetto di ristorazione, in cui le idee devono prendere forma. Ed è proprio lì, tra un piano di lavoro e una linea cottura, che entra in gioco l'esperienza. Quella di chi sa trasformare lo spazio in funzione, il desiderio in realtà. In questo equilibrio perfetto si colloca la visione di **Ristor Impianti**, che da anni sceglie partner d'eccellenza per realizzare cucine professionali su misura, performanti, solide e affidabili.

Tra questi, un nome spicca per storia, qualità e innovazione: **Angelo Po**, leader nel settore della

caso. Ogni dettaglio è pensato per durare nel tempo e per offrire prestazioni all'altezza delle sfide quotidiane in cucina.

A rendere questa proposta ancora più dinamica c'è **ICON**, la linea di cottura modulare con profondità 70 e 90 cm, che unisce **versatilità, potenza e stile**. Pensata per adattarsi a ogni esigenza, **ICON** è la risposta concreta a chi vuole il massimo dalla propria cucina, senza rinunciare a funzionalità e bellezza.

A supporto di tutto questo, **Ristor Impianti** mette a disposizione un proprio servizio interno



progettazione e produzione di cucine professionali. Ogni centimetro in cucina conta. E proprio su questo principio si fonda il servizio di progettazione **Angelo Po**, pensato per accompagnare chef, ristoratori e imprenditori della ristorazione in ogni fase, dalla consulenza iniziale fino alla realizzazione finale.

Materiali di altissima qualità – come acciaio e ghisa – si uniscono a una progettazione modulare intelligente, in grado di adattarsi tanto ai grandi spazi quanto alle cucine più contenute. Un catalogo vasto, componenti resistenti, manopole robuste, portine affidabili: nulla è lasciato al

di progettazione, che affianca il cliente fin dal **primo sopralluogo**. Un team esperto, capace di valutare spazi, esigenze operative e soluzioni tecniche, per accompagnare ogni ristoratore nella scelta più funzionale, senza sorprese e con una visione chiara fin dall'inizio.

E per chi ha bisogno di partire subito, esiste anche il servizio **Fast Delivery**, che consente di ricevere le apparecchiature in tempi rapidissimi, addirittura in 24h, senza rinunciare alla qualità. La cucina è il cuore di ogni ristorante. Affidarsi a **Ristor Impianti** e alla tecnologia firmata **Angelo Po**, significa farlo battere nel modo giusto.



DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA

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



PASTA ALLA PARMIGIANA

La melanzana si fa regina d'estate

di NAOMI SPAZIANI

Ci sono piatti che non hanno bisogno di presentazioni, ma solo di rispetto. La *Parmigiana di melanzane*, con il suo profumo inconfondibile e la sua anima mediterranea, è uno di quei piatti che hanno attraversato generazioni, tavole e stagioni.

Ma cosa succede se un classico viene ripensato in chiave estiva, fresca, e soprattutto... in formato primo piatto? La risposta ce la regala la chef Naomi Spaziani, che per il mese di giugno ci sorprende con una preparazione tanto semplice quanto geniale: la sua *Pasta alla Parmigiana*.

Un piatto che profuma di casa ma ha la raffinatezza di chi conosce bene la materia prima: *melanzane dorate*, un sugo delicato al pomodoro, la *crema di parmigiano* che regala morbidezza e profondità. E i *paccheri rigati*, che raccolgono ogni sapore con eleganza. Una ricetta perfetta per questi giorni di inizio estate, quando il desiderio di leggerezza incontra ancora il bisogno di comfort.

Un omaggio alla tradizione, rivisitato con il tocco gentile di chi conosce i tempi giusti della cucina.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 350 g di paccheri rigati
- 1 melanzana
- 1 spicchio d'aglio
- Qualche foglia di basilico
- Sale
- Olio extravergine di oliva
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 150 g di panna fresca
- 200 g di pomodori

PREPARAZIONE

In una padella capiente, soffriggere uno spicchio d'aglio con un filo d'olio extravergine.

Tagliare la melanzana a dadini e aggiungerla al soffritto, lasciandola dorare bene su tutti i lati.

Aggiungere le foglie di basilico spezzettate a mano e i pomodori.

Cuocere il tutto a fuoco medio per circa 15/20 minuti, aggiungendo un po' d'acqua se necessario, fino a ottenere una salsa profumata e ben amalgamata.

A parte, in un pentolino, scaldare la panna insieme al parmigiano grattugiato, mescolando continuamente fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

Cuocere i paccheri rigati in abbondante acqua salata, scolarli al dente e saltarli direttamente nella salsa di melanzane e pomodoro.

Per impiattare, adagiare la pasta sul piatto e completare con qualche cucchiaino di crema al parmigiano. Decorare con foglie fresche di basilico e, se si desidera, una spolverata extra di parmigiano.



ALLA SCOPERTA DEI TESORI ENOLOGICI DEL LAZIO TUSCIA, DOVE IL VINO HA LA VOCE DEL TUFO

Quarta Puntata

di ALESSIA MIRONE (sommelier e ingegnera)

UN VIAGGIO CHE INIZIA TRA SILENZI SCOLPITI

Ci sono luoghi che non si attraversano, ma si respirano. La Tuscia è fatta così: parla piano, ma resta impressa. Ogni volta che torno, so che non sarà solo una degustazione. Sarà un'esperienza. Questo percorso comincia nella parte più profonda di questa terra, a Castiglione in Teverina, dove il tufo non è solo roccia ma materia viva. Qui, insieme a Daniele Attini – selezionatore raffinato di etichette per la sua Enoteca Mida di Ferentino – ho varcato le soglie di una delle cantine più affascinanti del Lazio: Paolo e Noemia d'Amico. Una cantina galleria, sospesa tra arte e natura. Camminare tra le botti scolpite nella pietra, circondata da opere contemporanee, è come entrare in un museo liquido. E proprio lì, nel cuore della roccia, ho assaggiato un bianco che ha lasciato il segno.

Castiglione in Teverina

GRECHETTO “AGYLLA” – PAOLO E NOEMIA D’AMICO (TUSCIA DOP)

Nell’altopiano tufaceo di Castiglione in Teverina, al confine tra Lazio e Umbria, le vigne si stendono a 300 metri sul livello del mare, baciata da un clima asciutto e da suoli minerali. È qui che nasce l’Agylla, Grechetto in purezza, selezionato da Daniele Attini per la sua Enoteca Mida come espressione autentica della Tuscia elegante, profonda e luminosa.

Alla vista è giallo dorato, denso, quasi ceroso, con riflessi caldi che anticipano una struttura importante.

Il naso è ampio e stratificato: si apre su fiori bianchi, poi arriva il miele d’acacia, un accenno di nocciola fresca, e infine una mandorla dolce che chiude il cerchio.

In bocca è equilibrato ma vibrante, con un ingresso pieno, materico, che si apre in larghezza e resta sospeso su un finale minerale e persistente, come se il vino volesse trattenere la voce della

terra che l’ha generato.

L’affinamento in anfora e acciaio per otto mesi, seguito da tre mesi in bottiglia, gli conferisce una finezza dinamica, mai sovraccarica, con una struttura che regge anche i piatti più gastronomici.

Abbinamenti: perfetto con frutti di mare, pesce al forno, ma anche con carni bianche in umido, vellutate speziate e formaggi semistagionati a pasta morbida. Un vino che non accompagna soltanto: dialoga.

Degustarlo in cantina, tra installazioni artistiche e silenzi di tufo, è stata un’esperienza totale.

Daniele Attini, con la sua cura nel selezionare le etichette che raccontano davvero, ha visto lungo. L’Agylla non è solo un Grechetto. È una dichiarazione di stile.

È la voce della Tuscia che ha trovato il suo linguaggio più elegante.

DA UN BIANCO SCOLPITO AL CUORE ROSSO DELLA TUSCIA

Terminata la visita, ho proseguito da sola tra i vigneti della Tuscia, inseguendo vini che Daniele seleziona e rappresenta con passione. Ogni tappa è stata una rivelazione, e ogni calice una finestra su un pezzo diverso di territorio.

Il primo a sorprendermi è stato un vino che sembra nato da un tramonto sul lago.



Paolo e Noemia d'Amico



GRECHETTO “AGYLLA”

ECCELLENZA DEL LAZIO



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

ALEATICO DI GRADOLI DOC LA CAREZZA INTENSA DEL LAGO DI BOLSENA

Alle pendici di Gradoli, affacciato sul Lago di Bolsena, l'Aleatico si mostra in tutta la sua aristocratica dolcezza. Un rosso passito che è quasi un profumo liquido.

Il colore è granato lucente, il profumo incanta: petali di rosa appassita, visciole sotto spirito, fichi secchi, una punta di chiodi di garofano. In bocca è velluto puro, un'onda morbida che

avvolge senza sovrastare. Ha equilibrio, spina acida, profondità.

Non è un vino per accompagnare, è un vino per ricordare.

Lo immagino con cioccolato fondente, ma anche con un erborinato stagionato. Oppure da solo, a fine sera, per chiudere una giornata che ha ancora bisogno di parole.

EST! EST!! EST!!! DI MONTEFIASCONI DOC LA LEGGENDA CHE SORPRENDE

Mi spingo verso Montefiascone con un pizzico di scetticismo e tanta curiosità. Trovo invece un bianco che ha saputo emanciparsi dalla leggenda.

Una versione elegante, fresca e verticale, con note di mela verde, sambuco e fieno. Il sorso è scorrevole, salino, con una punta di mandorla amara che invita a un secondo calice.

Ideale con pesce di lago in carpione, tielle rustiche alle verdure, o anche con una panzanella classica rivisitata con cetriolo e basilico viola. Un vino che è tornato a parlare la lingua della sua terra

COLLI ETRUSCHI VITERBESI DOC - I VINI CHE NON FINGONO

Nel cuore più agricolo della Toscana, tra Montefiascone, Grotte di Castro, Viterbo, ho incontrato cantine che sembrano case. Famiglie che vinificano con rigore e affetto.

Qui si coltivano varietà come Trebbiano Giallo, Sangiovese, Malvasia e Grechetto, e i vini che ne nascono sono quotidiani, ma mai scontati.

Il bianco che ho degustato aveva note di pera matura, erbe aromatiche, una punta di miele di castagno.

Il rosso, a base Sangiovese, era asciutto, franco, con sentori di prugna, pepe nero e corteccia bagnata.

Sono vini per chi ama il gesto vero. Il bicchiere del contadino, quello che non cerca l'applauso ma la compagnia.

VIGNANELLO DOC - LA GRAZIA NASCOSTA TRA I NOCCIOLETTI

Ultima tappa: Vignanello, tra colline silenziose punteggiate da noccioli e filari ordinati.

Qui ho scoperto un blend di Grechetto, Malvasia e Trebbiano di sorprendente armonia.

Colore dorato e naso su note di pesca gialla,

fiori d'arancio e sambuco. Il sorso è rotondo, equilibrato, con un finale che profuma di primavera e nostalgia.

Un vino che si sposa con gnocchi alla salvia, pollo arrosto alle erbe, ma anche con una semplice crostata di frutta fresca.

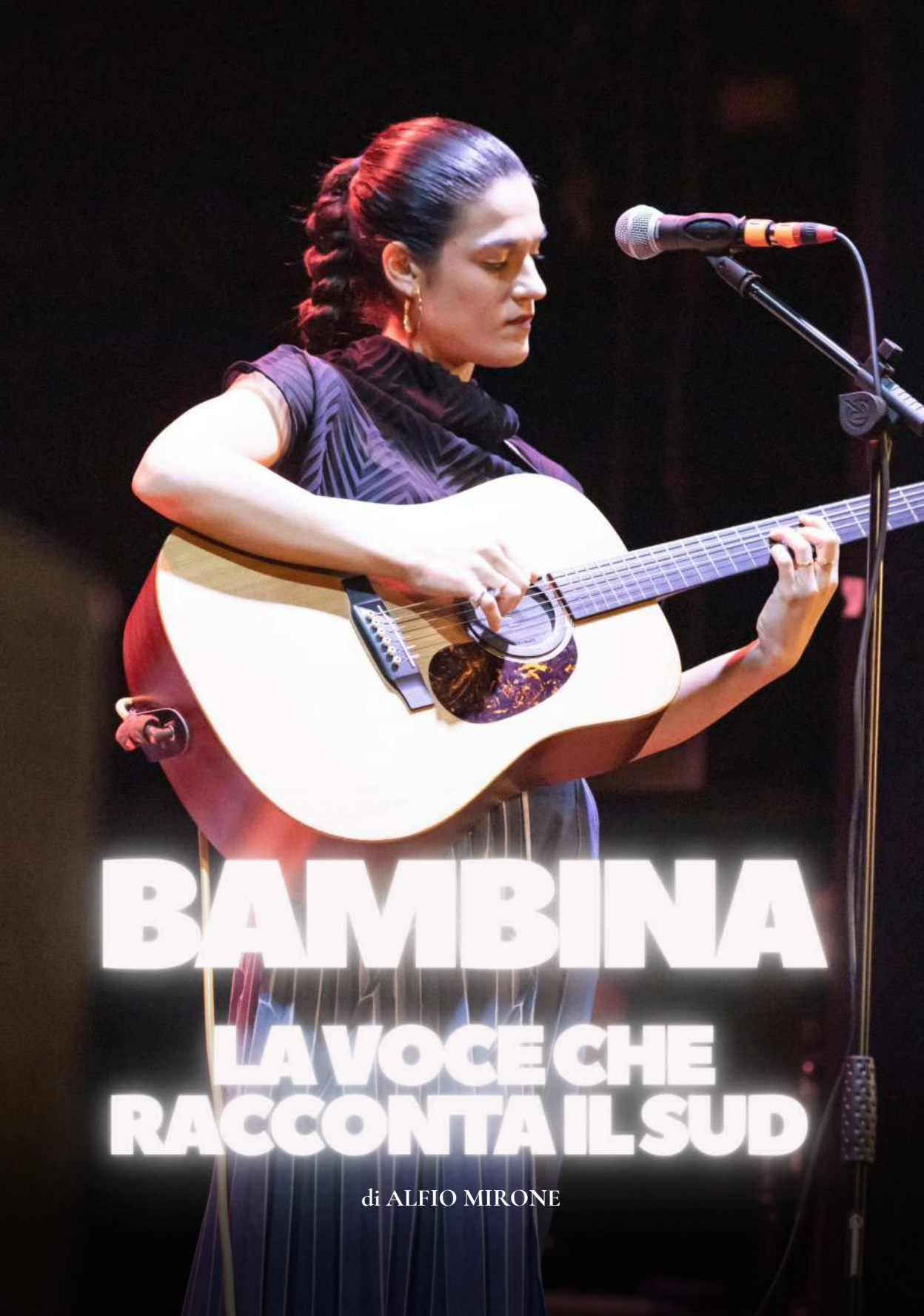
TORNARE DOVE TUTTO È COMINCIATO

E mentre il viaggio si chiude, torno con il pensiero alla cantina di Paolo e Noemia d'Amico, al primo sorso di Grechetto che mi ha dato il ritmo di questo cammino.

Ogni calice successivo ha avuto in sé qualcosa di quella mineralità, di quella eleganza, di quella voce che nasce nel tufo e arriva fino al cuore.

Questa è la Toscana. Non solo una zona vitivinicola, ma un luogo dell'anima.

E i suoi vini non si bevono soltanto: si attraversano.

A woman with dark hair in a braid, wearing a dark patterned top and a blue skirt, is playing an acoustic guitar on a stage. A microphone is positioned in front of her. The background is dark with some stage lights.

BAMBINA

LA VOCE CHE RACCONTA IL SUD

di ALFIO MIRONE



È IL GRIDO DOLCE DI CHI PARTE, PER TORNARE

C'è un filo invisibile che lega le note al cuore, e quel filo, nel caso di **Bambina Cesario**, ha il colore del mare del Sud e il suono di un'anima gentile. La vincitrice del Festival Nazionale dei Conservatori di Frosinone 2024 torna a farsi sentire – e lo fa con un disco che commuove, che vibra, che resta.

“**Na vita fa**”, uscito il 23 maggio 2025, è molto più di un brano. È una confessione, una lettera aperta, un sussurro che diventa grido.

Questa storia nasce da un messaggio. Uno di quei messaggi che non hanno bisogno di molte parole per lasciare un'impronta. Bambina mi ha scritto così, con la discrezione di chi non si impone ma si racconta:

“**Alfio, è uscito il mio brano. È una cosa bella.**”

E in quella semplicità c'era tutto: l'orgoglio, l'attesa, la timidezza, la forza.

Ho premuto play, e ho lasciato che la sua voce facesse il resto.

Perché quando una canzone ti entra sottopelle, non ha bisogno di spiegazioni. Ha solo bisogno di essere ascoltata.

“**Na vita fa**” è un canto in dialetto calabrese che si fa lingua universale per chi ha lasciato casa, terra, genitori, per inseguire un futuro. Ma il brano non cade mai nella retorica. È asciutto, vero, pudico. È la voce di una figlia che parla con i genitori — mamma, papà — e dice:

“**Vorrei restare, ma non ce la faccio. Eppure, il mio cuore è sempre lì, dove siete voi.**”

C'è una psicologia profonda in questo testo.

Non quella da manuale, ma quella dell'anima:

- la tensione tra l'identità che ci ha forgiati e la realtà che ci costringe a trasformarci,
- il senso di colpa per ciò che si abbandona e l'amore infinito per chi resta,
- la nostalgia che si mescola alla libertà,
- la solitudine scelta, che fa meno male del dolore trattenuto.

Ogni verso è come una stanza di casa da cui si è usciti lasciando la luce accesa.

Ogni parola è una carezza trattenuta, un abbraccio rimandato.

La sua voce, delicata ma ferma, riesce a portare dentro ogni parola **la fragilità e la forza di una generazione.**

Di chi guarda i genitori invecchiare e sogna di poter restituire, un giorno, tutto ciò che ha ricevuto.

Di chi sa che il proprio talento non può restare chiuso tra le mura di un paese, ma non smette di credere che il ritorno – anche simbolico – sia ancora possibile.

Fu una serata indimenticabile, quella dell'estate 2024, anche grazie alla presenza scenica, elegante e luminosa, di **Mary Segneri**, che con il suo modo unico di condurre trasformò il palco del *Festival dei Conservatori* in un vero e proprio abbraccio collettivo.

Mary non presentava, accompagnava. Non annunciava, raccontava.

Narratrice appassionata, sapeva tenere il tempo del cuore del pubblico, regalando sorrisi, profondità, ritmo e verità.

Riuscì a far emergere il lato umano di ogni artista in gara, e quel momento in cui premiò **Bambina** rimase inciso come uno dei più autentici e commoventi di tutta la manifestazione.

Oggi, mentre aspettiamo con entusiasmo una nuova edizione del Festival – nella speranza di rivedere entrambe sul palco: **Bambina come ospite d'onore, Mary come regina della serata** – vogliamo celebrare una storia che continua a intrecciarsi di bellezza.

Il percorso di Bambina è fatto di studio, passione, impegno.

Dal diploma al *Saint Louis College of Music*, alle udizioni di Musicultura, fino al Premio Mia Martini e ai corsi di Songwriting al C.E.T. di Mogol: ogni tappa è una tessera del mosaico che



componne la sua identità artistica.

Ma ciò che la rende davvero speciale è la sua capacità di restare umana: fragile e forte, presente e sognatrice.

Una ragazza che crede nei sogni senza paura, e che con rispetto e dedizione li costruisce giorno dopo giorno. Noi, che abbiamo avuto l'onore di raccontarla per primi, le auguriamo che questo viaggio la porti ovunque lei desideri.

Perché il talento apre le porte. Ma è la delicatezza, l'autenticità, la luce negli occhi che le fa restare spalancate.

E mentre aspettiamo con entusiasmo il ritorno del Festival, noi due — io e Giulietta, la mia cagnolina, che lei coccolò mentre mangiavo un panino — saremo lì ad accoglierla, come un anno fa. Ricordo bene quel momento: poco prima dell'inizio della serata, ci presentarono.

Lei, sorridente ma raccolta. Io, spettatore curioso di storie.

La guardai un istante più a lungo e, senza pensarci troppo, le dissi:

“Vai, questa sarà la tua serata.”

Non c'era retorica. Solo quella strana, lieve certezza che arriva quando il talento si lascia intuire, ancora prima di farsi voce.

E così è stato.

Perché a volte, per riconoscere il talento, non servono grandi palchi... basta lo sguardo silenzioso di chi sa ascoltare con il cuore.



INQUADRA E ASCOLTA
“NA VITAFA”





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



LA PANZANELLA DI POMODORO

CON STRACCIATELLA DI BUFALA
DELLO CHEF FAUSTO FERRANTE

IL GUSTO
DELL'ESTATE,
CON STILE

di **FAUSTO FERRANTE**

Quando il caldo inizia a bussare con decisione e la cucina chiama piatti freschi, leggeri ma intensi, è il momento di tornare ai grandi classici della tradizione mediterranea. Ma non sempre ciò che è semplice è banale.

Lo dimostra lo chef Fausto Ferrante, che firma una Panzanella di pomodoro dal carattere deciso, arricchita da una stracciatella di bufala morbida e voluttuosa, che trasforma un piatto contadino in una proposta elegante e perfetta per l'estate.

Qui il pane raffermo, simbolo del recupero e della cucina di una volta, si reidrata in un'emulsione profumata di pomodori freschi, sedano, cipolla rossa e cetriolo. Il tocco finale? La cultivar Itrana dell'olio extravergine d'oliva, che sigilla con la sua nota fruttata l'equilibrio tra rusticità e raffinatezza.

Un piatto da gustare con il cucchiaino e con gli occhi, perché anche le ricette più popolari possono diventare alta cucina se affidate alle mani giuste.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 350 g di pane raffermo • 200 g di pomodorini datterino o ciliegino
- 1 costa di sedano • ½ cipolla rossa • 150 g di cetriolo • 200 g di stracciatella di bufala • Basilico fresco q.b. • 2 cucchiaini di aceto • 1 bicchiere d'acqua • Olio extravergine di oliva cultivar Itrana q.b. • Sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare il pane raffermo a cubetti e tenerlo da parte.

In un frullatore unire i pomodorini, la cipolla rossa, la costa di sedano, il cetriolo pelato, le foglie di basilico, il sale, l'aceto e l'acqua. Frullare fino a ottenere una crema omogenea.

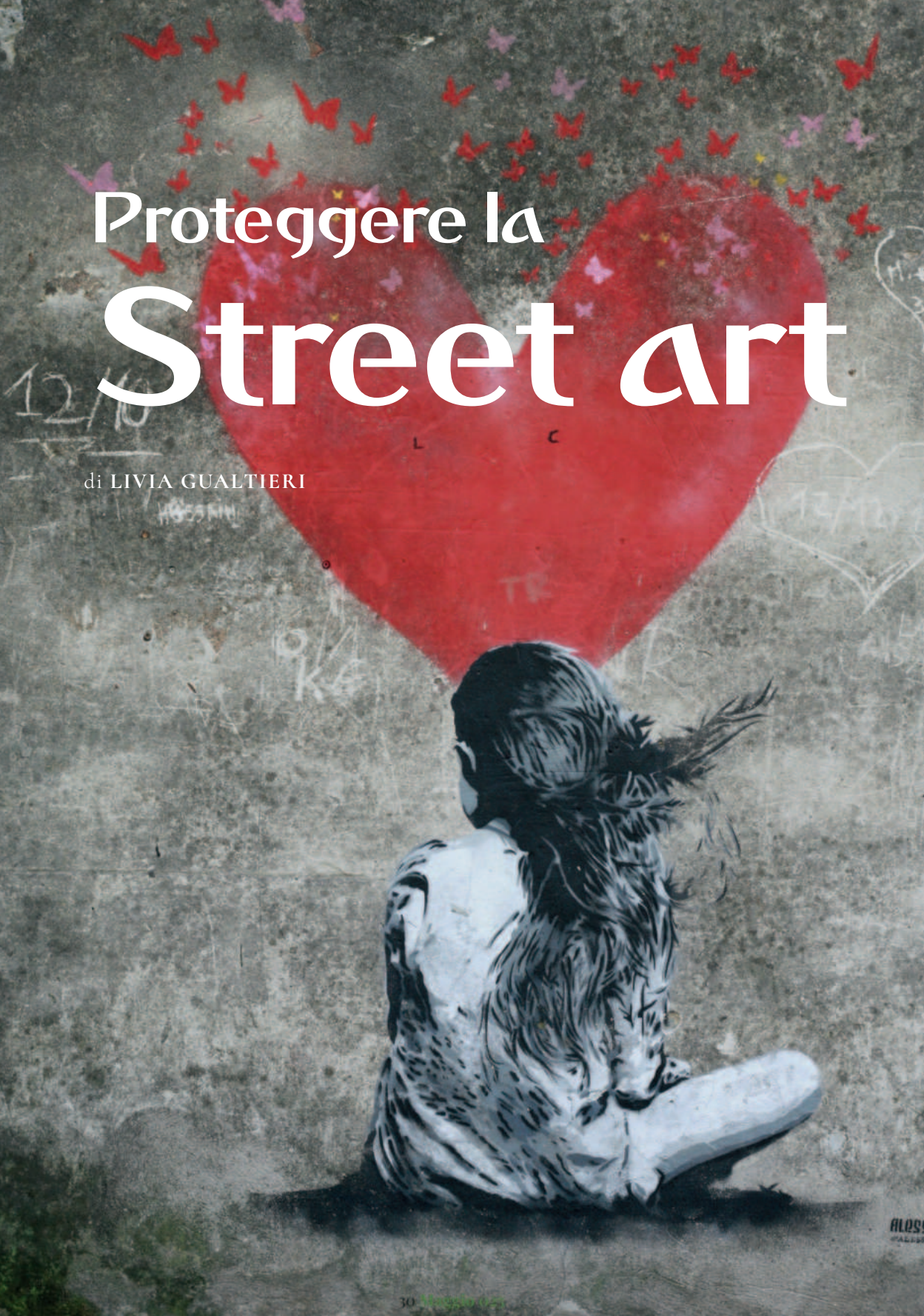
Versare l'emulsione ottenuta sul pane e lasciarlo assorbire completamente.

Dare una leggera frullata per rendere la consistenza morbida ma non liquida.

Con un coppapasta formare quattro cilindri di panzanella direttamente nei piatti.

Completare con un cucchiaino di stracciatella di bufala sopra ogni cilindro e un filo generoso di olio extravergine di oliva cultivar Itrana.

Servire fredda, guarnendo con foglie di basilico fresco.



Proteggere la Street art

di LIVIA GUALTIERI

Tutti conosciamo la street art, quella forma d'arte murale urbana che ha preso piede ormai da decenni nelle città di tutto il mondo. Un'arte che, spesso, si fa forma di denuncia sociale, tramite per la diffusione di ideali, mezzo di comunicazione di massa, strumento di cristallizzazione di eventi storici. E, nel fare questo, diviene memoria collettiva del tempo in cui si esprime. Proprio per questa sua funzione, oltre che per il valore artistico ed iconografico di alcune di queste opere, si è fatta impellente l'esigenza di trovare modi per proteggerle nel tempo affinché possano trasmettersi alle generazioni future come pagine storiche a cielo aperto. Per la sua stessa natura, la street art appare effimera, dati i supporti sui quali si esplicita.

Muri, facciate di edifici ed arredi urbani subiscono gli insulti del tempo come le opere su tela o scultoree, se non di più. L'esposizione agli agenti atmosferici, spesso estremi - picchi di temperature calde o fredde, piogge più o meno acide, smog, inquinamento atmosferico - nonché l'intervento spesso ostile dell'essere umano che manifesta, a volte, il proprio dissenso con atti di vandalismo, unito al deperimento del colore, rende queste opere murali estremamente a rischio di scomparire con relativa rapidità.

Ora che questa forma d'arte è stata quasi universalmente assimilata come familiare dalle moderne società e, per così dire, codificata come genere, con il riconoscimento di stili e la consacrazione dei nomi più illustri ad essa legata, ne è scaturito uno studio approfondito con lo

scopo di preservarla.

Un paese come l'Italia, con la sua connaturata vocazione all'arte e con le sue eccellenze scientifiche, non poteva non intervenire in questo campo per dare un contributo. E' così che i ricercatori dell'università di Pisa e del Cnr, per tre anni, hanno applicato le loro conoscenze e tecnologie al progetto SuPerStar, studiando con metodi scientifici i pigmenti colorati per catalogarli e monitorarne il degrado e lo scolorimento, il possibile distacco o le contaminazioni biologiche. Sono stati usati microscopi, spettrometri e perfino droni che potevano scattare immagini ravvicinate anche delle porzioni più inaccessibili di murales di enormi proporzioni, quali quelli usati come base di studio, nonché analisi chimico/fisiche accurate.

Tutti questi sforzi hanno lo scopo di creare e validare protocolli che possano costituire la base di linee guida per la conservazione delle opere, studiando i colori più resistenti, i materiali protettivi da applicare e i metodi di pulizia più conservativi e delicati. Si sono, così, individuati metodi e prodotti non aggressivi per rimuovere lo sporco senza danneggiare i murales e procedure di monitoraggio atte a sorvegliare l'evoluzione delle opere nel tempo. Si è, inoltre, compreso che è necessaria una collaborazione con gli enti locali, le amministrazioni e gli artisti stessi per salvaguardare un patrimonio che si arricchisce sempre più e che è ormai divenuto un libro di storia vivente e facile per tutti da sfogliare e comprendere.



ZEDSTORE.COM

ZED



SPRING / SUMMER 2025

Alessia Santi

Frosinone

Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora

Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

Ceccano

Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

Sora

Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

M. San Giovanni Campano

Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Isola del Liri

Corso Roma, 23 - 25
Tel. 0776.807233

LA SCELTA CONSAPEVOLE DI ZED STORE PER UNA MODA AUTENTICA

della REDAZIONE MODA

Ogni scelta fatta con cura è un atto di rispetto verso chi la riceve. È questa la filosofia che da sempre guida Zed Store, una realtà diventata sinonimo di stile in tutta la provincia di Frosinone. Non si tratta semplicemente di moda, ma di offrire esperienze di eleganza, adattate ai gusti e ai desideri di una clientela attenta, curiosa, raffinata.

In questo contesto nasce l'inserimento del brand Alessia Santi all'interno della proposta dei punti vendita Zed. Un nome che, nel panorama del fashion italiano, ha saputo distinguersi con decisione e delicatezza. La sua forza non è gridata: è fatta di scelte coerenti, di materiali nobili, di uno stile che coniuga libertà e struttura. Ed è proprio questa visione ad aver convinto Zed Store a darle spazio, perché il suo modo di vestire la donna si avvicina moltissimo al modo in cui Zed interpreta la moda: non come imposizione, ma come alleanza con chi la indossa.

Alessia Santi, dopo una lunga esperienza alla guida creativa di brand prestigiosi, ha deciso di fondare un progetto tutto suo. Lo ha fatto nel segno dell'autenticità, con una collezione 100% Made in Italy, dove la maglieria – raffinata, morbida, confortevole – è solo uno degli elementi che raccontano una femminilità libera, pensata per la vita reale.

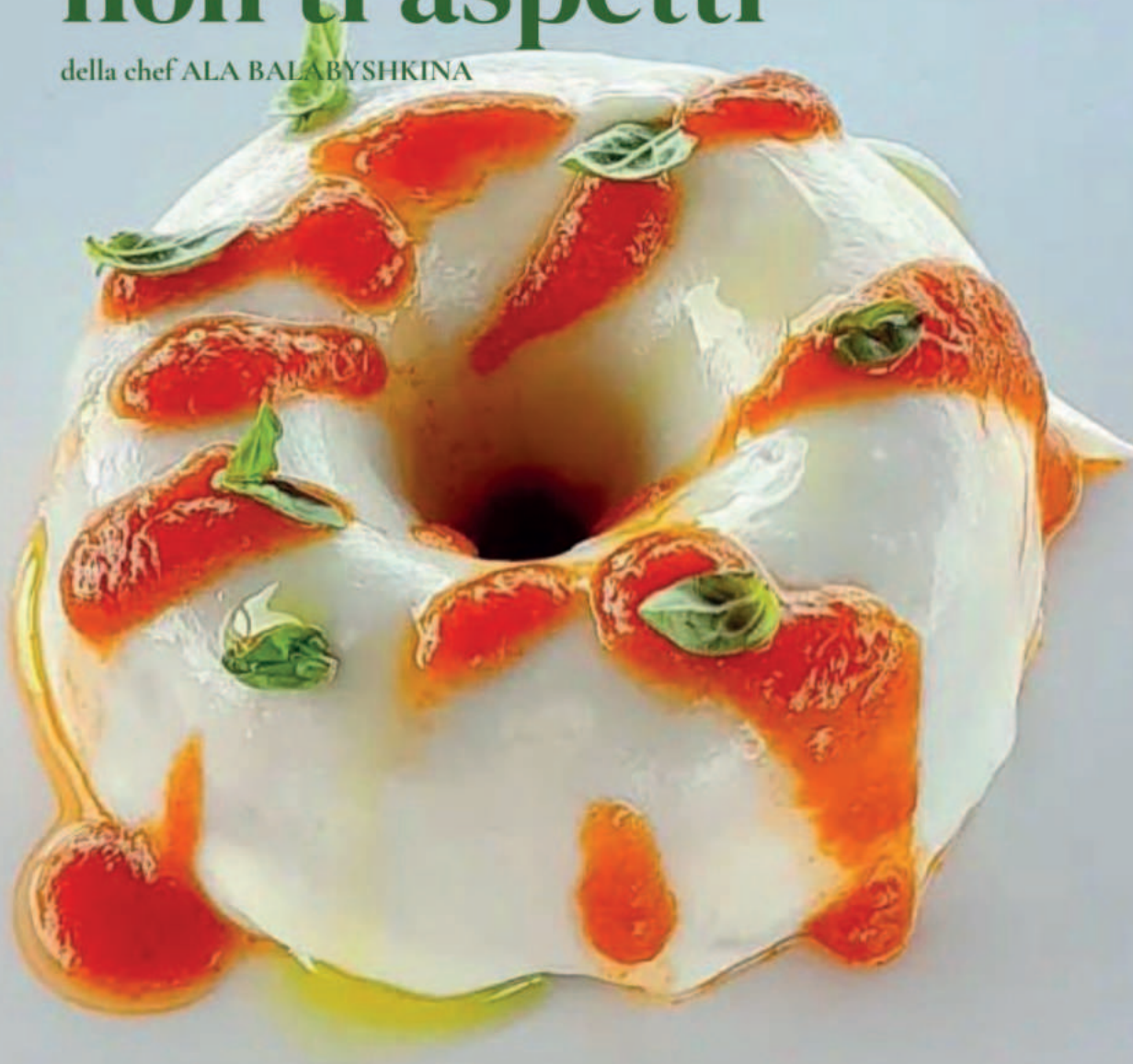
La selezione di un brand così identitario da parte di Zed Store non è casuale: è una dichiarazione d'intenti. Perché chi entra nei suoi negozi – da Frosinone a Cassino, da Ceccano a Sora – sa di trovare più di un vestito: trova scelte pensate, identità valorizzate, storie da indossare. E Alessia Santi, con le sue linee fluide, i suoi tagli decisi e il suo rispetto per la qualità, incarna esattamente il tipo di moda che Zed Store ama proporre.

Quella tra Zed e Alessia Santi è, quindi, un'alleanza di visione. Entrambi credono che la moda debba offrire bellezza, sì, ma anche benessere, consapevolezza, continuità. Una moda che accompagna la donna in ogni momento della giornata, senza forzature, senza ostentazioni. Solo con gusto, equilibrio e quella forma rara di eleganza che resta anche quando finisce la stagione.

Zed Store dimostra così, ancora una volta, di non inseguire semplicemente le tendenze, ma di saperle leggere, interpretare, tradurre per il proprio territorio, con una sensibilità che nasce dall'ascolto dei desideri veri delle persone. In questo, l'arrivo di Alessia Santi nei suoi negozi non è solo una novità: è un passo naturale verso un futuro di stile pensato con il cuore.

La parmigiana che non ti aspetti

della chef ALA BALABYSHKINA



L'estate è alle porte, e con lei arrivano i colori intensi e i sapori autentici della nostra terra. Tra i protagonisti di questo mese non possono mancare le **melanzane**, i **pomodori maturi** e il **basilico fresco**: ingredienti semplici, ma capaci di dar vita a piatti straordinari.

Anche questa volta, la nostra chef **Ala Balabyshkina** ci sorprende con una **parmigiana in chiave moderna**, elegante nella forma e intensa nel gusto. Un gioco tra **tradizione e creatività**, dove ogni elemento è pensato con cura: la melanzana frita incontra la dolcezza del pomodoro, la ricchezza della mozzarella di bufala e la delicatezza di una besciamella profumata.

Un piatto che è insieme comfort e bellezza, da servire come **entrée raffinata** o protagonista di un pasto indimenticabile.

PARMIGIANA MODERNA IN MONOPORZIONE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 2 melanzane medie • 1 kg pomodori rossi da sugo • 1 spicchio d'aglio rosso • Basilico fresco • 100 g mozzarella di bufala di Amaseno Nonna Pitta • 200 g parmigiano grattugiato • 1 uovo intero • 100 g pane raffermo grattugiato • Olio evo + olio di semi per friggere • Sale

PER LA BESCIAMELLA:

• 500 ml latte • 50 g burro • 50 g farina 00 • Noce moscata e sale q.b.

PREPARAZIONE

SALSA AL POMODORO

In una pentola con olio caldo e uno spicchio d'aglio in camicia, aggiungere i pomodori tagliati grossolanamente. Salare e far stufare a fuoco medio nel loro succo, regolando la consistenza con poca acqua fredda se necessario. Una volta cotti, frullare e passare al setaccio. Raffreddare rapidamente (anche con ghiaccio) e conservare in frigorifero. Si può preparare anche il giorno prima.

BESCIAMELLA

Sciogliere il burro in un pentolino, unire farina, sale e noce moscata. Mescolare con la frusta fino a ottenere un colore nocciola. Aggiungere il latte freddo e continuare a mescolare fino a ottenere una consistenza cremosa. Volendo, è possibile utilizzare latte tiepido per velocizzare l'addensamento. Regolare di sale e noce moscata, poi raffreddare e coprire con pellicola a contatto. Conservare in frigorifero; anche questa preparazione può essere anticipata.

MELANZANE FRITTE

Scaldare l'olio di semi a 180°C. Pelare le melanzane, lasciando a piacere qualche striscia di buccia. Tagliarle a cubetti e friggerle in piccole quantità. Scolare su carta assorbente e lasciar raffreddare.

MOZZARELLA DI BUFALA

Tagliare la mozzarella a pezzetti e lasciarla scolare in un setaccio per eliminare il latticello, che andrà conservato per insaporire la besciamella. Questa operazione può essere svolta anche il giorno prima.

COMPOSIZIONE DEL DONUT

In un recipiente, unire le melanzane fritte, la salsa al pomodoro, il parmigiano grattugiato, l'uovo e la mozzarella ben scolata. Amalgamare tutto e, se necessario, aggiustare la consistenza con pane raffermo grattugiato: il composto deve risultare maneggiabile. Trasferirlo con un cucchiaino nello stampo a forma di donut, compattando bene. Cuocere in forno a 180°C (statico o ventilato) per circa 30 minuti.

GLASSATURA E IMPIATTAMENTO

Lasciare intiepidire il donut fino a circa 36°C, poi sfornarlo con delicatezza. Riscaldare la besciamella, ammorbidendola con un po' di latticello, fino a renderla fluida. Verificare la copertura con la prova cucchiaino e, se serve, procedere con una seconda glassatura. Lasciare rapprendere, completare con qualche goccia di salsa al pomodoro, foglie fresche di basilico e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Un piatto che racconta l'estate con eleganza e cuore. Grazie chef Ala, per la tua poesia nel piatto.



www.dfgocce.com



THE BEST OR NOTHING

QUANDO LE VISCIOLE RACCONTANO L'ESTATE

C'è una magia che ogni estate porta con sé. È fatta di sapori che non si dimenticano, di profumi che restano nell'aria, di colori che sembrano rubati alla memoria. La *Ratafià di DF Gocce* è tutto questo. Un racconto liquido che parte da lontano, affonda le radici nella tradizione contadina, e arriva fino a noi, in una veste elegante, moderna, profonda.

Dietro questa eccellenza ci sono *Dario Ferri* e *Katia Cassiano*, custodi di una ricetta antica quanto autentica: visciole mature, raccolte al momento giusto, lasciate macerare in un blend selezionato di vini rossi, tra cui *Cesanese*, *Merlot*, *Cabernet* e *Syrah*, per creare un infuso che ha il sapore del tempo e della cura. Il risultato è un liquore dal colore rubino intenso, denso di aromi e con una dolcezza naturale che non stanca, ma accarezza il palato.

La *Ratafià DF Gocce* non è solo un prodotto. È una dichiarazione d'intenti. È la volontà di restare fedeli alla terra, di esprimere identità, di trasformare un frutto in una *poesia da bere*, da condividere con chi sa apprezzare la verità delle cose buone.

In un mondo in cui il mercato è invaso da etichette senz'anima, questo liquore ci ricorda che esistono ancora artigiani del gusto, narratori silenziosi che sanno ascoltare la voce dei campi, il ritmo delle stagioni, la bellezza della semplicità. E l'estate, con la sua luce piena, è il momento perfetto per celebrare questa meraviglia. Non solo a fine pasto o nelle serate in compagnia, ma anche come protagonista di un *cocktail fresco ed equilibrato*, capace di sorprendere e raccontare, in un sorso, tutta la potenza gentile delle visciole.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 5 cl di Ratafià DF Gocce
- 3 cl di succo di limone fresco
- 2 cl di vermouth secco
- Ghiaccio q.b.
- Top di soda o acqua tonica
- Decorazione: fetta di limone e fogliolina di menta

PREPARAZIONE

In un tumbler alto colmo di ghiaccio, versare la Ratafià, il succo di limone e il vermouth. Mescolare con delicatezza per non disperdere gli aromi. Completare con un top di soda o acqua tonica per dare freschezza e una nota amaricante. Decorare con una fetta di limone e una fogliolina di menta. Il risultato? Un aperitivo armonico, che profuma di estate e artigianato vero, dove la dolcezza naturale delle visciole incontra l'equilibrio e la freschezza in un brindisi che racconta storie.

Tre terre, un impasto

di PAOLA PISANO

A volte, per ritrovare se stessi, basta tornare al gesto più semplice: mettere le mani in un impasto. È da lì che parte il nuovo racconto di Paola Pisano, che ci arriva, ancora una volta, da oltre oceano — eppure sembra parlare proprio a ciascuno di noi.

In queste righe, Paola non ci racconta solo di un piatto ma un legame che attraversa tempo, terre e generazioni. Ci parla di ñoquis, di domeniche rumorose e familiari, del 29 del mese e di quella moneta sotto il piatto che, più che un rito, è una promessa: che anche nelle giornate più difficili, c'è sempre un modo per ritrovare casa.

In un tempo in cui tutto sembra consumarsi in fretta — relazioni, pasti, tradizioni — Paola ci riporta alla cucina come spazio sacro e imperfetto. Fatto di farina tra le dita, di errori ripetuti e di mani che insegnano. E lo fa con una scrittura così autentica che sembra lievitare da sola, come l'impasto quando è giusto.

"Tre terre, un impasto" è molto più di un articolo: è un invito a riprendere in mano il tempo, a ricucire memorie, a fare della cucina un ponte tra ciò che siamo stati e ciò che vogliamo restare.

Grazie, Paola, per ricordarci che l'identità si impasta, si condivide e si serve con amore.

Alfio Mirone



Ho imparato a fare gli gnocchi solo dopo aver lasciato l'Argentina. La prima volta che ho impastato gnocchi completamente sola, erano passati solo tre mesi da quando vivevo in questa città, e già sentivo il bisogno urgente di mangiare il mio cibo. Non sapevo nemmeno che farina comprare, non avevo il rigagnocchi e avevo fatto un disastro in quella piccola cucina del mio primo appartamento in Austin. Ma sotto quel caos c'era una sola cosa chiara: mi mancavano i miei cibi ed i profumi della cucina di mia madre. Ma soprattutto, mi mancava quella tradizione del 29 del mese. In casa mia, a Buenos Aires, il 29 di ogni mese si faceva gli gnocchi, noti localmente come ñoquis. Nessun posto, allora, faceva la pasta come a casa. E io non cercavo un ristorante. Cercavo qualcosa che potesse colmare la distanza tra me e ciò che avevo lasciato. Così, un giorno, ho deciso di provarci. Ho sbagliato tante volte! La prima volta erano troppo duri, un'altra volta erano troppo morbidi, poi troppo pochi. Ma nonostante tutto, li facevo. Chiamavo mia madre su Skype per farmi guidare passo dopo passo, e quando veniva a trovarmi li preparavamo insieme. Col tempo ho imparato a sentire con le mani quando la pasta è pronta, senza ricette, senza dosi esatte, quella sapienza che non si legge, si tramanda.

Da bambina passavo solo sulla forchetta o sul rigagnocchi, ma non avevo mai fatto l'impasto degli gnocchi. Qui, lontana, ho imparato tutto. E piano piano è diventato un rito nuovo per la mia famiglia texana e il mio modo di sentirmi vicina alle mie radici, di ricostruire un pezzo di me.

Da bambina non capivo perché ci riunivamo ogni domenica a mangiare pasta o perché i 29 erano delle vere e proprie cerimonie di famiglia. Quelle riunioni di quattro o cinque fratelli, tutti i cugini, i rumori, il caos... a volte mi infastidivano. Quando siamo cresciuti, sono diventate meno frequenti. E, con la morte dei nonni, ancora di più. Quando sono emigrata, ho finalmente capito: quelle riunioni creavano la tribù che si perde quando si lascia il proprio paese. Era una tradizione iniziata con i miei bisnonni, nata dalla necessità di avere la famiglia intorno, perché una gran parte era rimasta dall'altro lato del mondo. Ora quei momenti che da giovane mi sembravano caotici e a volte pesanti, sono tra i ricordi più belli che custodisco: tempi semplici, senza fretta, in cui il valore era stare insieme. Non c'era nessuna aesthetic: tutto era una mescolanza di piatti spaiati, tovaglie stropicciate e lunghe tavole improvvisate, assemblate con quello che c'era. Ci si sedeva dove capitava, stretti ma contenti, con il rumore delle voci che



The background of the advertisement is a rustic, warm-toned scene. It features a large, dark wooden bowl, a white egg, and a loaf of rustic bread with a thick, cracked crust. The lighting is soft and directional, creating a cozy, traditional atmosphere. The Poliselli logo is prominently displayed at the top center in a white, stylized, outlined font. Below it, the tagline 'LA FARINA ITALIANA' is written in a clean, white, sans-serif font. In the center-left, two bags of Poliselli flour are shown. The bag in the foreground is labeled 'IL FARRO' and 'PUROGRANO', while the one behind it is labeled 'IL FRUMENTO' and 'PUROGRANO'. Both bags have a light beige color with green geometric patterns at the bottom. The overall composition emphasizes the quality and tradition of Italian flour.

poliselli®
LA FARINA ITALIANA

L'arte della
FARINA

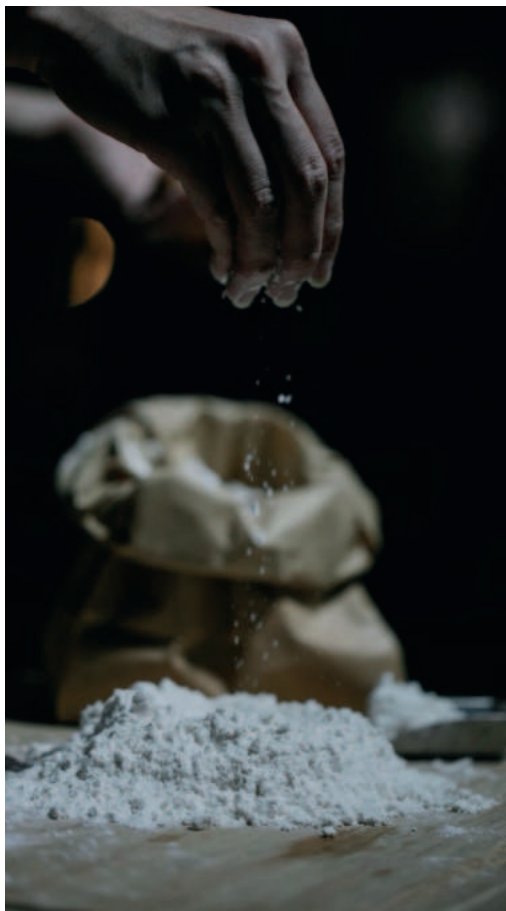
Via Casilina, Km 112

03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.poliselli.it

servizioclienti@poliselli.it



si sovrapponevano come il sugo sopra gli gnocchi. Le Coca Cola sulla tavola, accanto ai bicchieri di vino rosso e le bottiglie d'acqua.

Dicono che questa usanza da mangiare gnocchi nel 29 affonda le sue radici in una leggenda legata a San Pantaleone. Secondo la narrazione, durante il suo viaggio di pellegrinaggio fu accolto per una famiglia di pescatori veneti, che nonostante la loro povertà, gli offrì gnocchi. In segno di gratitudine, il santo predisse un anno di abbondanza per loro. E dopo questo evento, sotto il piatto comparvero monete d'oro. Con l'arrivo degli immigranti italiani in Sud America tra la fine del XIX e l'inizio del secolo XX, la tradizione si radicò, particolarmente in Argentina. E in un contesto in cui gli stipendi venivano spesso pagati all'inizio del mese, il 29 rappresentava un momento di ristrettezze economiche. Preparare gnocchi, un piatto economico e sostanzioso, divenne quindi una soluzione pratica e simbolica

per affrontare la fine di mese. Però gli ñoquis del 29 non sono un piatto povero, sono un gesto di speranza. Un rito che ancora oggi celebra la capacità di trasformare la scarsità in festa.

Oggi, ogni 29 continuo a mettere una moneta sotto il piatto, come si faceva (e si fa ancora) nella mia casa in Buenos Aires, come augurio di abbondanza. Ma per me, la vera abbondanza si vive già nel gesto semplice di impastare e nel profumo di casa che riempie la cucina. E oggi, quel gesto lo condivido con mia figlia. Ogni 29 del mese impastiamo insieme, come se quel piccolo rito tenesse vivo il filo sottile che ci unisce quelli che sono venute prima di noi. Lei aspetta con gioia quel giorno, mette le mani nell'impasto con entusiasmo. E in quel momento capisco che non sto solo cucinando. Sto cucendo insieme vite, terre, appartenenze. E all'impastare con mia figlia, le insegno non solo a fare ñoquis, ma a capire che il cibo non è solo nutrimento: è memoria, identità e amore che si trasmette da una generazione all'altra. Ogni 29 impasto memoria, impasto Buenos Aires, impasto la nostra storia. Il 29, da sempre, è impastato nel mio cuore.

** Quando ho finito di scrivere questa narrazione, mi sono resa conto di una cosa che non avevo mai collegato prima. La farina italiana che compro da più di sei anni, per tutte gli gnocchi e pizze fatte in casa, viene proprio dalla Ciociaria. Polselli! Incredibile la coincidenza, no?*





dolce o salato
Aurora



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



GALETTE RUSTICA DI PESCHE, RICOTTA DI BUFALA E MIRTILLI

della PASTICCERIA AURORA

Non tutte le torte devono essere perfette. Alcune, come questa, sono fatte per raccontare l'estate così com'è: sincera, disordinata, irresistibile. Una crostata rustica, o meglio una galette, che profuma di frutta matura, di mani infarinate e di pomeriggi lenti in cui il forno diventa complice di un piccolo momento di felicità.

Un dolce semplice, da fare a casa, con quel pizzico di poesia che sa trasformare un forno acceso in una finestra sull'estate.

INGREDIENTI (PER UNA GALETTE DA 26 CM):

PER L'IMPASTO (TIPO BRISÉE DOLCE):

250 g di farina tipo 1 per un gusto più rustico

125 g di burro freddo a cubetti

2 cucchiaini di zucchero di canna

1 uovo

Un pizzico di sale

2 cucchiaini di acqua fredda (se serve)

PER IL RIPIENO:

250 g di ricotta di bufala ben scolata (Nonna Pitta)

50 g di zucchero semolato

Scorza grattugiata di mezzo limone bio

2 pesche gialle mature ma sode

1 manciata di mirtilli freschi

1 cucchiaino di amido di mais (facoltativo, per addensare la ricotta)

PER LA FINITURA:

1 cucchiaino di zucchero di canna

Latte per spennellare i bordi

Miele o gelatina per lucidare (facoltativo)



PREPARAZIONE

Prepara la base. In una ciotola, unisci farina, burro a pezzetti, zucchero e sale. Lavora con la punta delle dita fino a ottenere un composto sabbioso. Aggiungi l'uovo e impasta rapidamente fino a formare un panetto. Se serve, aggiungi un po' di acqua fredda. Avvolgi con pellicola e lascia riposare in frigo 30 minuti.

Prepara il ripieno. In una ciotola, lavora la ricotta di bufala con lo zucchero e la scorza di limone. Se la ricotta è molto morbida, puoi aggiungere un cucchiaino di amido di mais per renderla più stabile in cottura.

Stendi l'impasto. Su un foglio di carta forno, stendi la brisée in un disco di circa 3–4 mm di spessore. Spalma la crema di ricotta al centro, lasciando un bordo libero di circa 4 cm.

Aggiungi la frutta. Taglia le pesche a fettine sottili e disponile a raggiera sulla ricotta. Aggiungi i mirtilli tra le fette di pesca.

Ripiega i bordi. Solleva il bordo della pasta e ripiegalo sulla frutta in modo rustico. Spennella i bordi con un po' di latte e spolvera con zucchero di canna.

Cuoci. Inforna a 180°C per circa 35–40 minuti, finché la galette è dorata e fragrante.

Lucida e servi. Una volta sfornata, puoi spennellare le pesche con miele leggermente scaldato per renderle brillanti. Servi tiepida o fredda.

GLUTEN-FREE

LIBERI DI SCEGLIERE. LIBERI DI VIVERE.

della REDAZIONE DEL GUSTO

C'è una parola che in cucina ha il potere di aprire mondi e abbattere confini: libertà.

Libertà di mangiare bene.

Libertà di godere del gusto.

Libertà di sentirsi accolti, compresi, ascoltati.

Ed è proprio da questa parola che nasce la nostra nuova rubrica dedicata al mondo gluten free.



Parlare di alimentazione senza glutine non è una moda, né un vizzo. È una necessità per molti, una scelta consapevole per altri, una sfida quotidiana per chi desidera **nutrirsi con gusto e salute**, senza rinunciare al piacere della tavola. Perché il cibo, quello vero, quello che emoziona, non ha limiti né esclusioni: può e deve essere inclusivo, accogliente, buono per tutti.

Nel mese di giugno, apriamo ufficialmente questo nuovo spazio che sarà con noi in ogni numero, **dedicato a chi convive con la celiachia o con una sensibilità al glutine**, ma anche a chi è curioso, a chi vuole sperimentare, a chi desidera conoscere alternative sane e golose.

Lo faremo come sempre nel nostro stile: con **competenza**, ma anche con **calore umano**. Racconteremo storie, intervisteremo esperti, metteremo le mani in pasta insieme a chef e appassionati, **creeremo ricette facili e sorprendenti**, utilizzando ingredienti naturalmente privi di glutine: farine di riso,

grano saraceno, mais, miglio, amaranto, legumi, frutta secca e semi, per dare vita a piatti che parlano al cuore prima ancora che al palato.

Nel primo appuntamento, vi guideremo tra due proposte perfette per accogliere l'estate:

- una **torta salata di ceci e zucchini**, leggera ma saporita, perfetta anche da portare al mare
- un dolce al cucchiaino con crema di mandorle e frutti rossi, senza latte, senza glutine e senza rimpianti

Perché la cucina gluten free **non è una rinuncia**, è una riscoperta.

È un modo nuovo di amare se stessi attraverso ciò che si mangia.

E noi vogliamo accompagnarvi in questo viaggio con lo stesso entusiasmo con cui da sempre raccontiamo il gusto della vita.

Benvenuti in una nuova pagina di libertà.

Benvenuti nella rubrica **Gluten Free** di *Ciociaria&Cucina*.

TORTA SALATA DI CECI E ZUCCHINE

**FACILE, SENZA
GLUTINE, 100%
VEGETALE**

Una torta rustica ma elegante, profumata d'estate, realizzata con farina di ceci e zucchini fresche. Perfetta da gustare tiepida o fredda, anche in versione creativa con fiori eduli.

**INGREDIENTI (PER 4
PERSONE):**

- 200 g di farina di ceci
- 400 ml di acqua
- 2 zucchini medie
- 1 porro (o cipollotto fresco)
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di sale
- Pepe q.b.
- Erbe aromatiche a piacere (timo, origano, menta)
- Fiori eduli (es. margheritine) e foglie di basilico per decorare



PREPARAZIONE

In una ciotola, mescola la farina di ceci con l'acqua, unendo il liquido poco alla volta per evitare grumi. Aggiungi sale e 1 cucchiaino d'olio. Lascia riposare 30 minuti.

Taglia le zucchine a rondelle sottili e affetta finemente il porro. Falli saltare brevemente in padella con un filo d'olio, un pizzico di sale e le erbe aromatiche.

Versa l'impasto in uno stampo tondo oliato o su una teglia rivestita di carta forno. Distribuisci sopra le zucchine e il porro in modo uniforme.

Cuoci in forno statico a 200°C per circa 35-40 minuti, finché la torta sarà ben dorata e asciutta.

Per una presentazione più elegante, una volta raffreddata leggermente, decora con **fiori eduli** (margheritine o fiorellini commestibili) e qualche foglia di basilico fresco.

CONSIGLIO DELLO CHEF

Servila con una salsa fresca di **yogurt vegetale al limone e menta** oppure con una insalata croccante di **rucola, olive e pomodorini**. Un piatto semplice, che conquista anche con lo sguardo.

DOLCE AL CUCCHIAIO CON CREMA DI MANDORLE, LAMPONI E CIOCCOLATO FONDENTE

FRESCO, SENZA GLUTINE, SENZA LATTICINI
UNA COCCOLA NATURALE



INGREDIENTI (PER 4 PORZIONI):

- 400 ml di latte di mandorla non zuccherato
- 30 g di amido di mais
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave (o zucchero di cocco)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- Lamponi freschi q.b.
- Scaglie o grattugiata di cioccolato fondente (min. 70%)
- Qualche fogliolina di menta per decorare

PREPARAZIONE

In un pentolino, versa il latte di mandorla e unisci l'amido di mais setacciato, lo sciroppo e la vaniglia. Mescola bene a freddo.

Porta sul fuoco a fiamma bassa e cuoci mescolando fino a ottenere una crema liscia e densa.

Versa il composto in 4 coppette o ciotole e lascia raffreddare prima a temperatura ambiente, poi in frigo per almeno 1 ora.

Al momento di servire, decora con lamponi freschi, cioccolato fondente grattugiato e una fogliolina di menta.

CONSIGLIO DELLO CHEF

Per un'alternativa più golosa, prova ad aggiungere anche qualche **mirtillo** o **nocciola tritata**. E se vuoi stupire, servi con una cialda croccante senza glutine

Erzinio

Salumificio Ciociaro

ERZINIO
Contrada Castagnola, 14
03016 Guarcino (FR)
Tel: 0775.46286
Cell: 392.1536260
www.erzinio.it





LA SALUTE VIEN MANGIANDO (BENE)

Estate e idratazione

**Come proteggere l'organismo (e l'intestino)
con frutta, verdura e cereali integrali**

*Come proteggere l'organismo (e l'intestino) con frutta, verdura e cereali integrali
Con l'arrivo dell'estate, il nostro corpo ci chiede qualcosa di semplice, ma essenziale: freschezza, idratazione e leggerezza. E come sempre, la risposta può partire da quello che mettiamo nel piatto.*

Mangiare bene in estate non significa solo rinunciare ai piatti pesanti, ma nutrirsi in modo intelligente, scegliendo alimenti di stagione che ci aiutano a:

- reintegrare i liquidi,
- combattere il gonfiore,
- mantenere l'intestino attivo,
- e affrontare la calura con più energia e meno stanchezza.

Se beviamo acqua per dissetarci, è anche vero che possiamo "mangiare acqua" con frutta e verdura ad alto contenuto idrico: cetrioli, zucchine, pomodori, anguria, melone, pesche e albicocche sono veri alleati del benessere.

In estate è fondamentale anche non trascurare l'intestino. Spesso l'alimentazione disordinata, il consumo eccessivo di zuccheri raffinati e l'uso frequente di cibi industriali (gelati confezionati, snack e bevande zuccherate) alterano la flora intestinale, rendendo più facile sentirsi gonfi, stanchi e poco reattivi.

Noi di Ciociaria&Cucina, come sempre, torniamo a dirlo con forza e semplicità: il benessere comincia dal cibo, dalla scelta consapevole degli ingredienti che la natura ci offre. A giugno, la terra ci regala vere meraviglie. Ed è lì, tra un banco di pesche e una manciata di farro, che possiamo costruire ogni giorno il nostro star bene.



INSALATA ESTIVA DI FARRO CON PESCHE, CECI E RUCOLA

Un piatto unico bilanciato, colorato e rinfrescante. Perfetto per pranzi leggeri che nutrono e idratano.

INGREDIENTI PER 4

PERSONE:

- 200 g di farro perlato
- 2 pesche gialle sode
- 150 g di ceci cotti
- 1 mazzetto di rucola
- 1 cipolla rossa piccola
- Succo di ½ limone
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- Menta fresca, sale integrale e pepe nero q.b.

PREPARAZIONE

Cuoci il farro in acqua leggermente salata, scolalo e raffreddalo. Taglia le pesche a fettine sottili, affetta la cipolla e spezzetta la rucola. Unisci tutti gli ingredienti in una ciotola capiente, aggiungi i ceci, la menta tritata, il succo di limone e l'olio EVO. Mescola bene, lascia insaporire in frigo per almeno 30 minuti e servi fresca.

VALORI NUTRIZIONALI (PER PORZIONE)

Energia: 320 kcal

Fibre: 9 g

Proteine: 11 g

Effetto: energizzante, antiossidante, riequilibrante

FOCUS: LA PESCA

Ricca d'acqua, vitamina C e betacarotene, la pesca è un frutto leggero e digestivo. Aiuta la pelle, la pressione e l'intestino grazie al suo contenuto di fibre solubili.

In un tempo in cui il cibo rischia troppo spesso di diventare un prodotto da scaffale, svuotato del suo valore e delle sue origini, scegliere ingredienti freschi, locali e di stagione non è solo un atto di salute: è una forma di rispetto. Per il nostro corpo, per la nostra terra, per chi ancora coltiva e produce con passione.

Seguire le linee guida nutrizionali non significa rinunciare al gusto, ma riconoscere ciò che ci fa bene, giorno dopo giorno. È un cammino semplice, che passa per una spesa consapevole e per piatti che raccontano storie vere: quelle di chi lavora la terra, accudisce gli animali, raccoglie con le mani e tramanda ricette con il cuore.

Noi di Ciociaria&Cucina continueremo a difendere questa verità, a distanza siderale da quel mondo di cibo finto, precotto, addizionato e impoverito, che chiamiamo – senza mezzi termini – Schi-Food. Perché la libertà alimentare comincia proprio da qui: dalla conoscenza, dalla scelta, e dal buon gusto. Mangiare bene non è una moda. È un atto d'amore.



**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

ZUPPA FREDDA DI CETRIOLO E YOGURT DI BUFALA, LIMONE E MENTA

Un piatto fresco e digestivo, arricchito dal potere dei fermenti vivi del kefir. Perfetto per idratare, riequilibrare l'intestino e rinfrescarsi nei giorni caldi di giugno.



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

- 2 cetrioli medi
- 150 ml di yogurt di bufala
- Succo di ½ limone bio
- Menta fresca q.b.
- 1 cucchiaino di olio EVO
- Sale integrale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

1. Sbuccia i cetrioli e frullali con lo yogurt, il succo di limone, l'olio EVO, un pizzico di sale e pepe.
2. Aggiungi la menta tritata finemente e lascia raffreddare in frigorifero almeno 30 minuti.
3. Servi in ciotole con foglie di menta e un filo d'olio crudo.

BOX NUTRIZIONALE (PER PORZIONE)

Energia: 130 kcal
Grassi: 5 g
Probiotici vivi: altissimo contenuto
Effetto: riequilibrante del microbiota, digestivo, rinfrescante.

FOCUS SULLO YOGURT DI BUFALA:

Lo yogurt di bufala è una vera eccellenza lattiero-casearia: più ricco e cremoso rispetto a quello vaccino, contiene una maggiore concentrazione di proteine, calcio e fermenti lattici vivi.

Ha un sapore rotondo, leggermente dolce, che si abbina perfettamente a preparazioni salate e fresche come la nostra zuppa estiva.

Grazie alla presenza di grassi buoni e alla biodisponibilità dei minerali, sostiene la salute intestinale e la funzione digestiva, soprattutto se consumato al naturale e senza zuccheri aggiunti.

È ideale per:

- chi cerca un'alternativa allo yogurt classico più nutriente,
- chi desidera una fonte naturale di probiotici e calcio,
- chi ama valorizzare prodotti artigianali locali e stagionali.

Una coccola buona per l'intestino... e per il palato.



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



TARTARE DI SCOTTONA

L'ELEGANZA CRUDA SECONDO STELLA DEL MORRONE

di STELLA DEL MORRONE

Ci sono piatti che non chiedono cottura, ma solo rispetto. La tartare è uno di questi. E quando la materia prima proviene dalla norcineria macelleria di famiglia come La Car, dove il tempo è un ingrediente fondamentale, tutto cambia.

La chef Stella Del Morrone ci guida in una preparazione che è al tempo stesso essenziale e raffinatissima: una Tartare di Scottona frollata almeno 40 giorni, realizzata con carne di altissima qualità, lavorata a mano e servita in una composizione elegante e vibrante.

La lunga frollatura regala alla carne una consistenza tenera e una profondità aromatica che non ha bisogno di sovrastrutture. Ogni ingrediente qui è calibrato per esaltare, non coprire: il sale in fiocchi, l'olio EVO, la scorza di limone, le olive taggiasche, gli asparagi crudi tagliati a julienne... tutto è leggerezza e intensità, equilibrio e gusto netto.

Una ricetta che valorizza il saper fare artigianale della macelleria La Car, dove ogni taglio di carne è seguito con cura e maestria, e che diventa piatto d'autore nelle mani di una chef che conosce profondamente il linguaggio della semplicità e della qualità.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 700 g di filetto di scottona frollata almeno 40 giorni • Olio extravergine di oliva q.b. • Sale in fiocchi q.b. • Olive taggiasche q.b. • Scorza di limone non trattato • Succo di limone q.b. • Asparagi freschi • Pepe q.b. • (Facoltativo) 4 tuorli d'uovo abbattuti

PREPARAZIONE

Tagliare il filetto di scottona a listarelle sottili, quindi procedere con la **battitura a coltello** su un tagliere, utilizzando una lama ben affilata, fino a ottenere una consistenza simile a un macinato grosso.

Trasferire la carne in una ciotola e condirla con un filo di **olio EVO**, un pizzico di **sale in fiocchi**, una grattugiata di **scorza di limone** e, a piacere, un tocco di **pepe nero**. Mescolare delicatamente e lasciare riposare per pochi minuti a temperatura ambiente.

Nel frattempo, **pulire gli asparagi** con un pelapatate per eliminare la parte esterna più dura. Utilizzando sempre il pelapatate, ricavare delle strisce sottili in stile **julienne**. Condirle con olio EVO, sale e qualche goccia di succo di limone.

Per completare il piatto, usate un **coppapasta** per dare forma alla tartare: un cerchio preciso che racchiude tutto il valore della materia prima.

Adagiatela con delicatezza nel piatto, poi aggiungete la **julienne di asparagi** appena condita, qualche goccia d'olio a crudo, una grattugiata sottile di **scorza di limone**.

E se volete portare la preparazione su un livello più sensoriale, un **tuorlo d'uovo abbattuto** posato in cima farà il resto: non solo per gusto, ma per bellezza.

Un dettaglio che trasforma una tartare in un atto d'amore per la cucina, dove la **carne parla**, gli **asparagi raccontano** e ogni elemento sussurra poesia.



IL SANTUARIO DELLA MADONNA DELLA SPERANZA A GIULIANO DI ROMA

di BIANCAMARIA VALERI

Maria D'Ercole una donna di Giuliano di Campagna, assai devota alla Vergine Maria, il giorno 29 marzo 1755, sabato santo, al ritorno dai campi si inginocchiò davanti all'edicola che custodiva l'icona della Madonna della Speranza, sita nella contrada detta "Cona dei Venti". La donna stava pregando per la guarigione di un certo Urbano, che giaceva ammalato, quando si sentì chiamare. Dopo un primo turbamento, perché non riusciva a capire da dove venisse la voce, continuando a pregare si accorse che la voce proveniva dall'icona affrescata nell'edicola. Era la voce della Vergine Maria che

le chiedeva di recarsi dal parroco, per invitarlo a visitare la Madre di Dio e costruire un tempio a lei dedicato proprio in quel luogo.

Trepidante Maria si recò dal Parroco, l'arciprete Giovanni Fedele; gli raccontò l'accaduto e gli presentò la richiesta che le era stata fatta della stessa Vergine. Come di solito accade in questi eventi così straordinari che coinvolgono persone umili e forse anche analfabete, il Parroco la invitò a tornarsene a casa, consigliandola, per l'avvenire, a non essere troppo credulona. Maria D'Ercole non si perse d'animo e il giorno seguente, giorno di Pasqua, tornò alla Cona per



riferire alla Vergine dell'esito dell'ambasciata. La Vergine benevolmente rinnovò a Maria l'invito di tornare dal Parroco e chiedergli di costruire un tempio in suo onore proprio in quel luogo. Questa volta, però, la Vergine aggiunse una richiesta: quella di ricordare al signor Pietro Antonio Bonelli la promessa fatta.

Maria D'Ercole tornò di nuovo da don Giovanni Fedele e gli raccontò per filo e per segno quello che la Vergine Maria le aveva detto, compreso l'invito al signor Pietro Antonio Bonelli di ricordare la promessa fatta. A questo punto il Parroco dovette cedere all'insistenza della donna e fece chiamare il Bonelli. Quando questi si presentò al Parroco e, al sentire la domanda: "Avete fatto mai promesse alla Vergine della Speranza?", trasecolò domandandosi come mai il Parroco sapesse della sua promessa, che non aveva mai rivelato ad alcuno. Allora dovette raccontare quanto era accaduto qualche tempo prima. Pietro Antonio Bonelli, mentre era inseguito da un suo nemico armato di fucile, passando davanti all'immagine della Madonna della Speranza, in procinto di essere raggiunto dal nemico e temendo di essere ucciso, chiese alla Madonna con preghiera mentale che se l'avesse scampato da morte certa, l'avrebbe ricompensata offrendo 10 scudi per la costruzione di una cappella in

suo onore. Il Parroco, al sentire questa pubblica dichiarazione, non frappose indugi e convocò tutto il popolo di Giuliano per comunicare la miracolosa apparizione a Maria D'Ercole e la richiesta della Vergine di avere edificata una chiesa in suo onore. Intanto si sarebbe svolta una processione di ringraziamento alla Vergine della Speranza che, partendo dal paese, si sarebbe recata alla Cona dei Venti.

Sparsasi la notizia di questo prodigioso evento, da ogni paese e città del territorio ci fu un accorrere di fedeli; e i miracoli cominciarono ad essere copiosi. Storpi, sordi, ciechi dalla nascita, chiedevano la grazia ed erano guariti dalle loro infermità invalidanti. Infermi per ogni sorta di malattia chiedevano la guarigione e l'ottennevano immediatamente. Dapprima i fatti miracolosi non furono registrati; poi don Gregorio Berardi iniziò a catalogarli e descriverli e dal 22 aprile al 29 giugno 1755 se ne contarono oltre cento.

L'afflusso dei devoti e dei pellegrini, che accorrevano a Giuliano per venerare la sacra immagine, era sempre più imponente tanto che si dovette accendere un censo di 150 scudi per venire incontro ai bisogni, anche alimentari, dei pellegrini. Gli ufficiali della Comunità, il sindaco Francesco Tassinari, Arduino Felici e Giacinto Maselli, rivolsero supplica al vescovo Pietro Paolo Tosi, che approvò in data 20 agosto 1755. Intanto fiorivano gli ex voto dei miracolati: arredi liturgici, anelli e orecchini d'oro, monili di argento, ex voto in argento a forma di cuore, di occhi, di manine, collane di corallo, vezzi di donna in ambra, granati, oro, medaglie d'argento con bordo a filigrana, spilloni di donna in argento a forma di spadino, persino una collana di denti di lupo confermati in capsule d'argento. Le oblazioni in denaro tra il 31 marzo al 20 agosto 1755 raggiunsero una cifra notevolissima per quei tempi: 756 scudi, 22 baiocchi e tre quattrini. Si stamparono le immaginette della sacra effigie utilizzando la lastra di rame incisa dal "santaro", il piemontese Giuseppe Antonio Bedotti.

Giuseppe Antonio Bedotti, Vera effigie della Madonna miracolosissima della Speranza prodigiosamente scopertasi nella terra di Giuliano diocesi di Ferentino, 1755, Xilografia, mm 320x217

Nella xilografia, che riproduce la Madonna della Speranza, in basso al termine della lettera "Con lic. dé Sup. G.A.B.P.", le iniziali sono da riferire



a Giuseppe Antonio Bedotti. La xilografia riproduce un'immagine diversa rispetto a quella attualmente collocata sull'altare maggiore del Santuario, frutto del restauro ottocentesco operato dal P. Giovanni Spillman.

“La prodigiosa manifestazione della Madonna della Speranza risale al 1755; il 24 giugno di quell'anno il piemontese Giuseppe Antonio Bedotti, di professione “santaro”, desiderando incrementare il culto alla Vergine della Speranza, incise in rame la miracolosa immagine. Per poter recuperare le spese affrontate, supplicò il Vescovo di volergli concedere la privativa delle vendite sia delle immagini stampate in rame, sia di quelle in legno; intanto avrebbe donato al deputato tante immaginette quante ne potevano permettere tre risme di carta”. (in: Biancamaria Valeri, *Le carte dell'Archivio Vescovile di Ferentino: appunti per una storia della religiosità nella Diocesi, Archiva Ecclesiae*, anno 34-35. La citazione di Biancamaria Valeri è riportata dalla Casa d'Aste Gonnelli di Firenze) L'affresco, che ancor oggi si conserva in una cornice raggiante, ha subito molteplici ritocchi nel corso degli anni, per cui è difficile datarlo con precisione, anche se è presumibile ricondurlo al XV secolo. Molti problemi e contestazioni sorsero nel

momento in cui si stabilì di edificare la chiesa al cui interno collocare il prodigioso affresco. Il popolo giulianese e gli ufficiali della Comunità desideravano costruire il sacro edificio sul luogo stesso della prodigiosa manifestazione della Vergine; il Capitolo della Collegiata di S. Maria si mostrò di parere contrario, perché, temendo che con il passar del tempo la devozione si sarebbe affievolita, pensava più opportuno staccare l'affresco e trasportarlo nella collegiata al centro del paese. Nel lungo e arroventato contenzioso, infervorato anche dalla convinzione che si potessero avere loschi giri di denaro, alla fine vinse la pietà popolare e il tempio fu costruito sul luogo del miracolo. Il vescovo Tosi benedì la prima pietra e iniziarono subito i lavori, che terminarono ben sette anni dopo. Il 20 giugno 1762 avvenne la solenne consacrazione del santuario, costruito anche grazie al lavoro gratuito di tutti i giulianesi.

Si raccolsero moltissime testimonianze di fatti prodigiosi avvenuti. Uno tra tutti merita particolare attenzione per la dovizia di particolari registrati. Il 17 novembre 1850 Cataldo Coretti, mentre tornava a Prossedi, nello smontare dalla cavalcatura scivolò e cadde battendo la testa. Portato a casa esanime, il medico prontamente accolto rilevò, dopo aver praticato le cure che il caso richiedeva (numerosi salassi), la criticità della situazione che faceva presagire un esito infausto. Quindi invitò i parenti a chiamare il prete per amministrare l'unzione degli infermi. Un amico venuto a conoscenza del caso, spontaneamente e all'insaputa di tutti, fece celebrare una messa al Santuario della Madonna della Speranza con l'intenzione di ottenere dalla Vergine almeno



Santuario della Madonna della Speranza, bomba inesplosa caduta sul santuario il 23 maggio 1944

la salvezza dell'anima di Cataldo. La guarigione fu repentina. Cataldo, svegliatosi dal coma, raccontò di aver visto la Vergine contornata da due Santi, che lui non aveva saputo identificare. Assillato dai nemici infernali che lo volevano strappare alla vita, si aggrappò con forza al manto della Vergine, supplicandola di salvarlo. La vergine gli accordò la grazia. Il sacerdote che lo assisteva, mostrò a Cataldo l'immaginetta della Madonna della Speranza venerata a Giuliano e lui riconobbe la sua salvatrice.

Le cure del Santuario furono affidate al clero locale e ad eremiti con funzione di guardia-cappella o sacrestani; ma era necessario ricorrere a sacerdoti per offrire un servizio liturgico condegno. Furono chiamati, nel 1833, i Liguorini che, per l'esiguità dei redditi, rifiutarono. Solo nel 1846 il problema della custodia del luogo fu risolto con l'arrivo dei Gesuiti, provenienti da Ferentino. I Gesuiti non si dedicarono solo alla cura del Santuario, ma prestarono opera di insegnamento e di amministrazione dei sacramenti in paese. Divisaronο di ampliare la chiesa della Madonna della Speranza, unendovi il fabbricato della loro casa. Grazie all'interessamento di P. Antonio Ciccolini, docente di filosofia nel Collegio Gesuitico di Ferentino, e di suo cognato, il marchese Ermete Cavalletti, fu chiamato Andrea Busiri Vici a redigere il progetto. L'architetto Busiri Vici svolse la sua opera gratuitamente e redasse il progetto di una costruzione grandiosa, prevedendo la possibilità di edificare oltre alla casa dei Gesuiti anche un padiglione da adibire a casa di esercizi spirituali. Il 21 maggio 1850 mons. Bernardo Tirabassi, vescovo di Ferentino, benedisse la posa della prima pietra, l'inizio dei lavori di costruzione della nuova fabbrica, che ebbe alterne vicende e si concluse nel 1872. Al P. Giovanni Spillman si deve il restauro dell'affresco, deteriorato in alcuni punti dagli ex voto.

La seconda guerra mondiale arrecò gravi danni al sacro edificio ma il potente patrocinio della Vergine impedì che il 23 maggio 1944 la bomba, sganciata per colpire l'edificio del convento, dove si erano stabilite truppe tedesche, cadde invece nel piazzale antistante la chiesa e non esplose. Si evitò una carneficina, perché nella chiesa erano rifugiate oltre 50 persone. Il bombardamento del 29 maggio fu furioso: durò dalle 8.30 alle 9.45. La chiesa fu sventrata; il porticato d'ingresso al

sacro edificio gravemente danneggiato insieme al campanile; la casa venne demolita in più punti dalle cannonate. Unico a non ricevere danni fu l'affresco della Madonna, rimasto illeso insieme al vetro che lo proteggeva. La cura del santuario fu affidata dal 1955 al 1967 ai Fratelli di S. Gabriele; nel 1967 subentrarono gli Agostiniani Scalzi che lo ressero fino ai primi anni Duemila. Il convento è ora sede del Centro Diurno Alzheimer del Distretto Socio Sanitario B di Frosinone. La chiesa è officiata dal clero diocesano che vi celebra la festa il 21 ottobre di ogni anno.

Il santuario della Speranza sorge sull'ultima propaggine rocciosa della serie di collinette che da Giuliano si protendono verso la Valle del fiume Amaseno. Al viandante si mostra illuminato dal sole e impreziosito dal balenio argenteo dei numerosi uliveti, che rendono ricco il panorama collinare. Protetto dalla catena dei Monti Lepini, che si allargano in un ampio abbraccio nella valle sottostante, si presenta come una suggestiva visione. "Quando intorno c'è silenzio e dal Monte Siserno, che gli è sovrastante, cala il vento, la pioggia o la frescura, il Santuario è vivo ed animato perché c'è sempre qualcuno che prega ... i fedeli e i pellegrini lo sanno ...e nel silenzio del tempio ritrovano pace e la forza necessaria per vivere serenamente e fiduciosamente". (Mons. Michele Federici, in "Avvenire-Pagina di Ferentino", domenica 9 novembre 1980)

(per ulteriori notizie cfr.: Biancamaria Valeri, Il santuario della Madonna della Speranza. Oasi di contemplazione tra le Valli del Sacco e dell'Amaseno, in *Lunario Romano, Santuari cristiani del Lazio* 1992, pp. 423-434, Roma 1992)



Giuliano di Roma, Santuario della Madonna della Speranza, foto scattata dopo i bombardamenti del maggio 1944

DH

RESTAURANT

DIETRO OGNI
PIATTO,
RICERCA,
DEDIZIONE,
PASSIONE



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



INSALATE IN BUSTA

COSA BISOGNA SAPERE

di ALESSIA FEOLA

Finalmente è arrivata l'estate e come ogni anno in questo periodo siamo alla ricerca di piatti freschi per affrontare il caldo. Le insalate in busta sono una grande comodità tutto l'anno ma in particolare in estate perché sono veloci e ci permettono di non accendere i fornelli. Le insalate in busta fanno parte dei "prodotti di IV GAMMA": sono tagliate, lavate e pronte da consumare! Eppure, anche se le diciture sulle confezioni sembrano tranquillizzarci riguardo le varie fasi della filiera, non è tutto oro quello che luccica!

Per quanto facilitino la vita perché "pronte all'uso", ci sono opinioni contrastanti circa la loro sicurezza. Le insalate in busta presentano spesso una contaminazione batterica inferiore rispetto a quelle sfuse e non lavate. Le procedure industriali di lavaggio, infatti, riducono sensibilmente la carica microbica. Tuttavia, può capitare ogni tanto qualche richiamo di determinati lotti contaminati. La contaminazione può essere presente già al momento del confezionamento, ma può peggiorare notevolmente se la scadenza è prossima. I batteri patogeni più frequenti sono *Escherichia C.* e *Staphylococcus A.* che danno principalmente disturbi gastrointestinali. In un'ottica di sostenibilità e impatto ambientale dovuto ai processi di lavorazione e agli imballaggi

le insalate in busta sono altamente sconsigliate. Viene prodotta un'inutile quantità di plastica che inquina e fa lievitare anche il prezzo (spesso il prezzo è tre volte superiore rispetto a quello dell'insalata sfusa). La lavorazione comporta notevoli emissioni di CO₂ e quindi un elevato consumo di energia.

Per chi sceglie di consumare le insalate in busta ci sono alcuni piccoli accorgimenti che possono aiutare ad evitare spiacevoli sorprese:

- Al momento dell'acquisto scegliete il prodotto più fresco, se possibile confezionato il giorno stesso;
- Non acquistate se la confezione è gonfia o presenta condensa all'interno o se alcune foglie sono attaccate alla plastica;
- Non fate passare troppo tempo per consumarla: va bene fino a due giorni prima della scadenza, ma non oltre!
- Non lasciate la confezione aperta in frigorifero;
- Anche se non indicato sulla confezione, rilavate l'insalata prima di consumarla;
- E poi fidatevi sempre dell'odore e del sapore che sentite, e naturalmente evitate di consumarla se questi sono poco gradevoli

DOLCEZZA VEGAN DI RISO ANANAS UVETTA CON PICCANTE DI ZUCCHINE

di STEFANIA PELOSIO



PREPARAZIONE

La sera macerare in 3 cucchiaini olio santoreggia peperoncino anice e miso la zucchini tagliata sottile per il lungo con un pelapatate. Cucinare il riso ad assorbimento. Passare in padella con semi di girasole 5', aggiungere 1 cucchiaino di olio mescolare e spegnere. Far raffreddare, aggiungere 1 fetta di ananas tagliata a piccoli pezzi e uvetta.

IMPIATTAMENTO:

Sulle fette di ananas: il riso dolce con accanto la zucchini piccante. Riporre in frigorifero 30' e servire. Degustare insieme. Buon fresco piatto VEGAN di benvenuto all'estate.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 2 tazzine riso arborio • 1 zucchini media bio • 3 fette di ananas h 2 cm ca • 2 cucchiaini uva sultanina bio • 2 cucchiaini semi girasole crudi • 1/2 cucchiaino santoreggia polvere • 1/2 cucchiaino anice verde polvere • 1/4 cucchiaino peperoncino • 1 cucchiaino miso • 4 cucchiaini olio evo

CURIOSITÀ NEL PIATTO

ZUCCHINA, *Cucurbita pepo L.*, il miglior uso è nel mangiarla fresca, appena raccolta, per preservare le proprietà nutrizionali. Molto digeribile, può essere consumata cruda o con breve cottura. Ricca in acqua ca 95 % e K, il minerale più abbondante, che la rendono diuretica. Apporta ca 15 calorie ogni 100 gr.

ANANAS, *Ananas comosus (L.) Merr.*, contiene acqua, proteine, lipidi, glucidi, vitamine A B C, acido citrico, malico, Ca P Fe Mg K, niacina (vitam. B3) fondamentale per la respirazione delle cellule, protettiva per la pelle, utile nella digestione. Azione antiossidante. La tiamina presente è essenziale per le reazioni enzimatiche per produrre energia. Ricca in bromelina, enzima che, agendo su fegato e intestino facilita la digestione e la disintegrazione delle proteine, è presente soprattutto nel gambo ed è molto usato in fitoterapia.

ANICE VERDE semi, *Pimpinella Anisum*, regola attività gastrointestinale, antispasmodica e carminativa, attività balsamica, stimolante generale. Masticare a fine pasto semi d'anice leggermente tostati è digestivo e profuma l'alito.

PEPERONCINO, *Capsicum annuum L.*, genere con le varie specie piccanti. Ricco in vitam C e antiossidanti,

carotenoidi, polifenoli. La molecola capsaicina contenuta è responsabile della sua piccantezza. Porre attenzione in caso di problematiche gastro-intestinali.

SANTOREGGIA, *Satureja montana L.*, o erba pepe. Le sue foglioline, intere o in polvere, possono essere utilizzate nei piatti in delicata sostituzione del pepe.

UVA SULTANINA è una cultivar della specie *Vitis vinifera L.*, in forma essiccata ha elevati zuccheri semplici, fibre K e Fe e antiossidanti tra cui resveratrolo e antocianine con proprietà antinfiammatorie. È ricca della molecola quercetina che durante il processo di essiccamento si concentra nell'acino.

SEMI di GIRASOLE, *Helianthus annuus L.*, ricchi in minerali Mg Fe P Se Zn Mn e vitamine gruppo B ed E (antiossidante), acidi grassi essenziali insaturi, omega-6 e omega 9, utili per la pelle e metabolismo. Antinfiammatori e di supporto al sistema immunitario.

MISO di soia, alimento fermentato dalla soia e altri cereali, ricco di enzimi, detossificante. La fermentazione arricchisce il profilo aminoacidico, sono contenuti tutti gli aminoacidi essenziali, e vitam. del gruppo B. Ricco di probiotici.

EUCALIPTO: L'ALBERO DAL RESPIRO POTENTE



dell Dott. **ANTONIO COLASANTI**

Da secoli, le foglie dell'eucalipto sono utilizzate in medicina popolare per le loro proprietà curative. Tisane, impacchi e suffumigi preparati con queste foglie sono tradizionalmente impiegati per trattare una vasta gamma di disturbi: raffreddore, influenza, tosse, nevralgie, reumatismi, dolori dentali e gengivali. Ma oggi, grazie anche alla ricerca scientifica, conosciamo meglio le sue straordinarie virtù.

L'eucalipto è considerato a pieno titolo un antibiotico naturale. Ha azione antibatterica, antimicotica, antinfiammatoria e balsamica, risultando particolarmente efficace per il benessere delle vie respiratorie:

- Aiuta a fluidificare il catarro e favorirne l'espulsione;
- Calma la tosse;
- Allevia i sintomi della sinusite, bronchite e laringite.

L'olio essenziale di eucalipto si è dimostrato efficace anche contro alcuni batteri intestinali nocivi, come l'*Escherichia coli*, spesso coinvolto in infezioni urinarie, cistiti e candida.

Ma i benefici non si fermano qui:

- Allevia i dolori reumatici;
- Aiuta a ridurre i livelli di glucosio nel sangue, risultando utile per chi soffre di diabete o obesità;
- La corteccia è ricca di antiossidanti, capaci di contrastare i radicali liberi.

In ambito cosmetico e dermoestetico:

- Normalizza la pelle grassa;
- Disinfetta e cicatrizza piccole ferite;
- Regola il sebo dei capelli grassi;
- È efficace contro gli acari della polvere.

ATTENZIONE ALL'USO

L'olio essenziale va usato con moderazione:

- Per uso orale, si consigliano 3 gocce su un cucchiaino di miele o zucchero, fino a 3 volte al giorno;
- Per uso esterno, 5 gocce in mezzo litro di acqua calda per suffumigi o impacchi.

Non utilizzare in gravidanza. Un uso eccessivo può provocare nausea o irritazioni cutanee.

L'eucalipto è dunque un alleato prezioso per il nostro benessere, da conoscere e utilizzare con consapevolezza: una vera forza della natura racchiusa in poche gocce.



I LINGUAGGI DELLA FERMENTAZIONE

di MARIE JOVENEAU

SECONDA PUNTATA

Il silenzio che racconta il mondo

La fermentazione è molto più che un gesto antico: è un rito che attraversa territori e storie, è un linguaggio muto che unisce le persone e restituisce voce alla memoria collettiva. In questa seconda parte del viaggio, esploriamo le connessioni invisibili che i fermentati creano tra generazioni, culture e luoghi. Un'ode al vivere insieme, dove ogni fermentato diventa testimone silenzioso di relazioni, identità e biodiversità.

Trasmissione della memoria collettiva

In molte culture, come in Caucaso o nei Balcani, la trasmissione di fermenti avviene attraverso riti simbolici e gesti tramandati che raccontano un'appartenenza e custodiscono storie. Anche nei contesti urbani odierni, quel gesto conserva la sua forza: donare uno SCOBY di kombucha (Coltura Simbiotica di Batteri e Lieviti di tè fermentato) o una pasta madre è una forma silenziosa di trasmissione della memoria collettiva. Attraverso il cibo fermentato, molti riscoprono un legame profondo con la propria terra e le proprie radici familiari. Tra coloro che ho incontrato, tante persone hanno iniziato a fermentare in casa ritrovando ricette tramandate nel tempo e risvegliando gesti e sapori dimenticati del proprio territorio. In provincia di Rieti, l'azienda agricola Tularù ha riportato in vita un'antica varietà di grano autoctono, trasformandola in pane a lievitazione naturale e dando vita a un progetto collettivo dove il pane diventa racconto, identità e patrimonio condiviso. Sulle pendici orientali dell'Etna, Selvatica Lab — piccolo laboratorio di kombucha artigianale — coltiva un sogno: creare una kombucha che parla il linguaggio del proprio territorio, utilizzando soltanto ingredienti locali in modo che ogni bottiglia possa raccontare il paesaggio da cui nasce. Un approccio che richiama quello dei vini naturali dove la parola terroir diventa chiave di lettura: anche qui, la fermentazione restituisce la voce del territorio e della sua biodiversità. Fermentare, in questo senso, è un atto di memoria e di appartenenza, un percorso collettivo che intreccia saperi, luoghi e relazioni, un'arte paziente che ci invita a rinnovare il legame con la propria terra.

Ode alla vita universale e silenziosa

Ciò che più incanta nei fermentati è la loro sorprendente capacità di toccare la nostra parte più profonda senza il bisogno di parole. Attorno a un vaso di kimchi, a un bicchiere di tepache o di vino, nasce un silenzio carico di significato: si intrecciano legami invisibili, si accorciano le distanze, si apre uno spazio di condivisione dove a parlare non sono le voci ma i gesti, i sapori e le fragranze. Nel condividere un cibo fermentato accade qualcosa di speciale: si attiva un sapere antico che si trasmette senza clamore, scivolando di mano in mano, di tavola in tavola, come una storia sussurrata. È una narrazione fatta di sopravvivenza e adattamento, di radici profonde e relazioni che sfidano il tempo e soprattutto di elogio alla vita e alla convivenza — tra esseri umani, piante e microrganismi — che ci ricorda come l'esistenza sia un continuo intreccio di relazioni e mai un cammino solitario. In questo

senso, il cibo fermentato diventa un linguaggio filosofico silenzioso e universale capace di ricordarci che la vita non si domina ma si accompagna con rispetto e cura e che ogni trasformazione nasce dall'incontro tra elementi diversi dove ciascuno parla con la propria voce facendo parte dell'insieme.

La fermentazione non è semplicemente un processo biochimico che trasforma il cibo, ma un linguaggio profondo, un idioma ancestrale capace di narrare chi siamo, da dove veniamo e in che modo le nostre esistenze si intrecciano. Ogni fermentato risuona come memoria condivisa, aprendo le porte a culture diverse, fatte di rituali, condivisioni di saperi e tradizioni che sfidano il tempo rinnovandosi ad ogni atto di condivisione. Questa pratica è un'invito silenzioso a ripensare i nostri modelli di società, a ritrovare il valore del territorio e a vivere con consapevolezza, rispetto e meraviglia.





IL VIAGGIO È LA META, LA RICOMPENSA IL TRAGITTO

di MARCO SARGENTINI

"Il Vortice di Prospettiva Totale elabora l'immagine dell'Universo intero basandosi sul principio dell'analisi della materia estrapolata. Infatti, dato che tutti i frammenti di materia dell'Universo hanno una precisa relazione con tutti gli altri frammenti di materia dell'Universo, in teoria è possibile estrapolare tutta la vastità del creato da, diciamo, un pezzettino di cupcake".

D. Adams

Non esiste viaggio senza un racconto che lo preceda. Può nascere da un mito, da sogni, libri, film, conversazioni, sfide.

In un mondo in cui spesso ci si perde nella frenesia quotidiana, l'essenza del viaggio emerge come uno specchio dell'anima, capace di riflettere emozioni, pensieri e stati d'animo nascosti. Il Viaggio risveglia l'anima. La destinazione è un destino, forse un piccolo destino, un temporaneo, o forse no; biforcazione di strade.

C'è chi gira tanto e chi rimane solo intorno al suo luogo. C'è il pellegrino, il turista, il flâneur. Ogni viaggiatore del proprio viaggio scrive una Guida prima e la riscrive dopo, creando a sua volta altri girovaganti. Diverse sono le retoriche del viaggio, redattori di Guide, esperti di scorribande, investigatori di strade lontane o prossime.

Ogni pezzo della storia è un frammento della nostra interiorità, una finestra aperta alle

esperienze, sogni e paure. Condividendo un elemento comune: la capacità di toccare le corde più profonde dell'essere umano.

Questo è un invito a intraprendere un viaggio introspettivo attraverso azioni che parlano direttamente al cuore e alla mente.

Tra le vie soleggiate e i murales di Garbatella, la Guida Enogastronomica per Autostoppisti scopre al lotto 30 un rifugio di mare.

Garbatella non è solo un quartiere, è un romanzo a cielo aperto. Palazzi color pastello, piazzette silenziose, murales e voci di mercato raccontano storie di un tempo che resiste. E in questo teatro urbano, l'Autostoppista moderno, con i suoi occhi curiosi si ferma, attratto da un profumo salmastro che sfida la distanza dal mare. "E' qui che, passata la Cristoforo Colombo ed entrato nella spianata della Garbatella, Tommaso conosce Irene seduta su uno di quei muretti



sfranti a piazza Giovanni da Trionfo” P.P.Pasolini. Quel profumo lo conduce al Molo 9/12, ristorante che porta il sapore dell'Adriatico nel cuore di Roma. Un'Osteria del Mare in Terra che nasce con un'idea semplice ma potente: portare in tavola il mare vero. Non il solito pesce da carta patinata, ma quello delle barche, delle reti, delle tradizioni. Qui l'Autostoppista, stanco ma curioso, si siede al tavolo e ordina quasi per istinto Strangozzi di spigola con asparagi e limone. Un boccone e tutto cambia: Roma non ha più il Tevere, ma un molo. Non c'è traffico, ma vento salato.

Tra profumi e sorrisi, accompagnati da Bellone Roma DOC Cantina Solis Terrae, Uve 100% Bellone, un prodotto laziale per eccellenza che trova in questa etichetta un'espressione autentica e raffinata. Alla vista si presenta di un giallo paglierino luminoso, mentre al naso regala profumi delicati di frutta a polpa gialla, arricchiti da note floreali che evocano la macchia mediterranea. Al palato colpisce per l'equilibrio tra freschezza e morbidezza, con una persistenza piacevole e una leggera sapidità, segno del legame con il suolo vulcanico. Il viandante scopre che Molo 9/12 è più di un ristorante: è una sorta di porto per chi ha voglia di scoprire, per chi ama il mare anche quando non lo vede. I tavoli in legno chiaro, le lampade in corda, Curzio Maltese

alle pareti... tutto parla di autenticità; come i piatti che Emiliano, oste appassionato di arte propone. Un'armonia elegante e sorprendente tra sapori delicati e profumi decisi, rappresentando l'essenza della “cucina del mare” di Garbatella.

“Tutta la Garbatella brillava al sole: le strade in salita coi giardinetti in fila, le case coi tetti spioventi e i cornicioni a piatti cucinati, i mucchi di palazzoni marone con centinaia di finestrelle ed abbaini, e le grandi piazzette cogli archi e i portici di roccia finta intorno. In una di queste piazzette, al capolinea del tram accanto ad un cinemotto dei preti, Tommaso spipettava nervosamente, tutto apparecchiato, aspettando Irene” P.P.Pasolini.

L'Autostoppista dopo questa esperienza non è più solo un viaggiatore, ma un narratore. Ha trovato a Garbatella un luogo dove fermarsi, anche solo per poco, per riempire non solo la vista, ma anche la memoria.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Pulire e lavare gli asparagi, spezzare con le mani la parte finale più dura e poi con un pelapatate pelare l'ultima parte del gambo. In una padella in ghisa mettere gli asparagi e lo spicchio d'aglio sbucciato e schiacciato, aggiungere l'olio di cocco e insaporire con 1 pizzico di sale. Cuocere per 8-10 minuti, quindi trasferire gli asparagi sopra un piatto. Nella stessa padella adagiare la spigola, spruzzare con il succo di limone, insaporire con 1 pizzico di sale e cuocere per 4-5 minuti. Poi girare delicatamente con l'aiuto di una spatola dall'altro lato e continuare la cottura per 3-4 minuti. Sistemare la spigola sopra gli asparagi. Cospargere con la scorza grattugiata di limone e servire.





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...

Nel cuore di un'estate fatta di sogni e confidenze, Annabelle scopre il sapore dolce e incerto dell'adolescenza. Tra giornate afose e notti cariche di pensieri, si muove in equilibrio tra un mondo che la chiama a crescere e un altro che cerca di trattenerla ancora bambina. Nei primi capitoli impariamo a conoscere la sua sensibilità, la sua timidezza, il rapporto burrascoso ma profondo con il padre, e soprattutto la nascita di un sentimento nuovo: quello per **Franco**, il ragazzo che con uno sguardo riesce a sciogliere i nodi che Annabelle porta dentro.

Cresce così, passo dopo passo, tra le paure che bloccano e i sorrisi che liberano. Accanto a lei, la fidata **Serena**, confidente e spalla insostituibile, e un gruppo di amici che rappresenta un'oasi di normalità e calore.

Capitolo dopo capitolo, le prime uscite, gli scontri generazionali, i messaggi mai inviati e i silenzi colmi di significato disegnano il ritratto di una giovane donna che inizia a scoprire la propria voce. Tra un litigio col padre, un abbraccio inaspettato, una notte passata a scrivere pensieri e una spiaggia illuminata dalla luna, Annabelle si avvicina sempre più a se stessa.

Fino a quel momento che segna un punto di svolta: un bacio.

Un istante fragile e potente, che apre la porta a nuove consapevolezze.

Il **Capitolo 10** ci porta proprio lì, dove le emozioni non hanno più paura di mostrarsi. Dove tutto può finalmente iniziare.

X capitolo

Si alzarono di scatto, allontanandosi controvoglia; l'aria intrisa di imbarazzo avvolse i due ragazzi.

Annabelle si allontanò leggermente, ancora con le guance rosse, ed estraendo il cellulare dalla borsa non rimase stupita nel vedere che il mittente di quella chiamata fosse il padre.

«Ehi papà.»

Ricordò solo dopo che un'ora era passata abbondantemente e che lei avesse dimenticato di chiamarlo.

«Non capisci che devi mantenere i patti?

Ti ho detto di chiamarmi e tu devi farlo!»

La sua voce, carica di rabbia, il tono alto e rabbioso, la fecero tremare, bloccandole totalmente la saliva in gola; il respiro accelerato e l'ansia l'avvolsero totalmente.

«Annabelle, non prendermi in giro; ti ho concesso già troppo.»

D'un tratto sentì le sue dita intrecciarsi ad altre; un calore pervase il suo corpo e in un istante ogni traccia di oscurità scomparve, lasciando posto alla luce che in quel momento Franco le stava donando.

Alzò leggermente lo sguardo sulla sua figura e i loro occhi si incastrarono nuovamente; le rivolse un sorriso rassicurante e finalmente trovò la forza per rispondere a suo padre.

«Papà, non ti sto prendendo in giro. Hai ragione, scusami tanto, stavamo camminando sulla sabbia, chiacchierando allegramente, e non ho fatto caso al tempo. Va tutto bene comunque e scusami, ti assicuro che tra un'ora esatta ti richiamerò.»

Seguì un lungo silenzio, poi un sospiro frustrato e nervoso.

«D'accordo. Ma non farmelo ripetere: è l'ultima occasione. Ed ovviamente voglio che mi chiami quando rientrate, in presenza di Marco.»

«Va bene papà, grazie.»

Una volta terminata la chiamata, le loro mani erano ancora strette l'una all'altra; incapaci di lasciarsi andare, stettero a guardarsi in quella posizione ancora per minuti che sembrarono interminabili.

«Anny...»

Le guance, più rosse di prima, il cuore accelerato ed il petto martellante ritornarono a farle visita, togliendole ogni possibilità di respiro ed impedendole di rispondergli, ma rimase a guardarlo intensamente.

«Tutto bene?»

La sua voce era come una sinfonia ipnotizzante.

«Mi farai preoccupare di questo passo... non che non adori restare a guardarti, però vorrei ascoltare anche la tua voce, sai?»

Sorrise profondamente, trovando poi la forza di rispondergli.

«S-sì, tutto bene; sai, papà è un po' apprensivo. Considera che questa è la prima serata in cui dormo fuori casa... Quindi è abbastanza nervoso.»

«Davvero? Beh, della sua apprensione mi ero accorto... quando vorrai parlarne sarò qui.»

Ad un tratto si sentì avvolgere tra due braccia; Franco la strinse così forte, e al contempo così delicatamente, che rimase inerme.

Alzò delicatamente lo sguardo e lo fissò intensamente; poi si fece coraggio e si sporse per baciare.

Egli rimase con gli occhi spalancati, ma qualche secondo dopo ricambiò.

I minuti successivi passarono tra teneri e pieni baci, concludendosi con un altro abbraccio.

Serena richiamò l'attenzione sulla sua amica, proponendole l'idea di un ultimo giro sulla spiaggia con il conseguente ritorno delle due a casa; Annabelle annuì contenta e l'ora successiva la passò così: per

mano con Franco, mentre tutti ridevano e scherzavano.

Successivamente si fermò qualche minuto, allontanandosi da tutti, e telefonò a suo padre, avvisandolo che la serata si stava concludendo e che erano in attesa di Marco per il ritorno.

Una volta terminata la chiamata, salutò tutti, allontanandosi a qualche metro di distanza, sola con Franco.

«Sono stata davvero bene.»

Disse lei, sorridendo timidamente.

«Anche io, Anny, davvero.»

La prossima volta saremo solo noi, te lo prometto. E potrai parlarmi di tutto ciò che vorrai.»

Le sue guance si tinsero nuovamente di rosa. Egli si sporse per darle un casto bacio a fior di labbra e si diresse a salutare il resto del gruppo. Poco dopo Marco arrivò al parcheggio iniziale, in attesa delle due, che subito salirono a bordo, riservando un ultimo saluto a tutti i presenti, e partirono per il fantastico pigiama party in programma.

«Allora ragazze... vi siete divertite? Annabelle, tesoro, tutto bene?»

«Sì, grazie mille Marco. Devo chiederti un favore: dovrei chiamare papà una volta arrivati e passartelo... sai com'è...»

«Nessun problema, tesoro, davvero.»

Sorrise e, cantando a squarciagola, il viaggio proseguì serenamente.

Una volta arrivati e rientrati nella confortevole casetta, chiamò subito il padre, intenta il più possibile a togliersi quel peso da dosso.

«Pronto, papà...»

«Dimmi.»

«Siamo a casa di Serena... ti passo subito Marco.»

«D'accordo.»

I due parlarono per un'eternità; intanto le due ragazze si stavano

organizzando in cucina con le schifezze, pronte per una serata di pura frenesia.

Una volta terminato il discorso tra i due, salutò suo padre e Marco e si diresse con la sua amica al piano superiore, felice e contenta come non mai.

La serata proseguì tra gossip, canzoni, giochi e varie cose, terminando con un abbraccio tra le due e il conseguente momento della buonanotte. Annabelle si coprì fin sopra la testa e, guardando un punto indefinito del lenzuolo, cominciò a pensare a quanto fosse davvero felice di quella boccata d'aria; se lo meritava. La sua mente pensò a come Franco l'avesse baciata, alla serata trascorsa serenamente e a quanto fosse fortunata ad avere tutto ciò: un qualcosa di bello, tutto suo.

Con questa consapevolezza chiuse lentamente gli occhi e si addormentò in un sonno sereno e profondo, pronta ad affrontare la giornata successiva...



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

ATINA

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

COLLEPARDO

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

LA FORMA - SERRONE

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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

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

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

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

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

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

FROSINONE

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

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

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

ROMA

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

D'O
DI ORIGINE



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

ilPAPPAMONDO