

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**NONNA PITTA: SCOPRI
SAPORI DI BUFALA
NELLE RICETTE DEI
NOSTRI CHEF**

**DAL PATRICANO
IL PORCINO DIVENTA
RE DELLA TAVOLA**
di Emiliano Pellegrini

Giubileo 2025 in Ciociaria:
la Certosa di Trisulti
della Redazione del turismo

Ala Balabyshkina
apre le porte alla
CUCINA VEGETALE

Il vino sottovoce:
SETTEMBRE IN UN CALICE
di Alessia Mirone



Cari lettori,

Settembre è il mese dei passaggi, delle soglie da attraversare. È il mese dei ponti: tra estate e autunno, tra memoria e futuro.

E quest'anno, più che mai, sento il bisogno di immaginare e costruire un ponte che vada oltre il nostro quotidiano, oltre i confini del nostro territorio.

Un ponte verso Gaza, verso la Palestina, verso la Cisgiordania. Un ponte fatto di mattoni luminosi di pace, speranza, solidarietà e futuro. Un ponte che non appartenga a un popolo o a un governo, ma a tutti gli uomini e le donne che credono ancora nell'umanità.

Se insieme, con la forza delle nostre coscienze e dei nostri gesti, proviamo a costruirlo, quel ponte non potrà essere abbattuto. Non basteranno muri, armi o ingiustizie a fermarlo. Perché ogni volta che un bambino posa un mattone di luce, ogni volta che un popolo alza la voce contro l'indifferenza, si compie un atto di resistenza pacifica.

Quando una terra diventa pretesto per togliere respiro all'altro, smette di essere casa e diventa ferita. L'unico diritto che conta davvero è quello alla vita, alla dignità, alla speranza.

Questo mese, allora, vi invito a camminare con me su quel ponte immaginario. Non è fatto di cemento né di ferro, ma di coscienze. Non nasce dall'odio, ma dall'amore. Non chiede altro che la nostra presenza, la nostra voce, il nostro impegno.

Perché un giorno, non troppo lontano, Gaza possa non essere più solo il nome di una ferita, ma quello di una rinascita.

“Le parole sono semi, i ponti la loro fioritura.”

l'Editore



TRA POCHISSIMO

FAREMO CENTRO (STORICO)



A FROSINONE IN CORSO DELLA REPUBBLICA

SIAMO AGLI SGOCCIOLI. ECCELLENZE CIOCIARE E QUALCOSA DI GOLOSO STA PER ACCADERE



Le luci si accendono, i dettagli si rifiniscono, il profumo comincia a sentirsi davvero.

La Bomberia non è più un'idea, non è più un mistero.

È quasi pronta.

Le pareti hanno assorbito notti di lavoro, i banconi aspettano solo di essere riempiti.

I forni... quelli scaldano l'anima.

E lui, Manuel, è lì dentro. Con le mani in pasta e il cuore al massimo. Ci siamo.

Siamo **agli sgoccioli**, e lo diciamo con la stessa emozione con cui si aspetta il primo morso, quello che non si scorda più.

Non è solo una nuova apertura.

È una **promessa mantenuta**.

Una dichiarazione d'amore per il gusto fatto bene, per la qualità che non urla ma conquista.

La Bomberia è quasi pronta a conquistarvi

Mancano solo gli ultimi ritocchi.

Un tocco di vernice. Un giro di chiave. Un'insegna che presto brillerà tra i vicoli del centro storico.

E poi, finalmente, tutto sarà reale:

- I cornetti artigianali, fragranti e leggeri.

- Le bombe da colazione e da sera.
- Le idee golose che solo chi ha **passione vera** riesce a sfornare ogni giorno.

Manuel non ha lasciato nulla al caso.

Ogni dettaglio, ogni scelta, ogni sapore racconta un **pezzo della sua storia**.

E presto, potrete gustarla anche voi.

E quando sarà il momento... abBOMBaziamoci.

Perché La Bomberia non è solo colazione.

È un **rito di piacere** a tutte le ore.

È il posto giusto per iniziare la giornata con il sorriso...

o per concluderla **con un'esplosione di gusto**.

A breve, molto a breve, sarete voi a varcare quella porta.

E lì dentro, c'è un mondo che aspetta solo di conquistarvi.

Un morso alla volta.

Con la semplicità di chi fa le cose **con le mani, con la testa, con il cuore**.

*Restate connessi. Il conto alla rovescia è cominciato.
E il profumo... già lo sentite, vero?*

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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence



CIOCIARIA & CUCINA

excellence



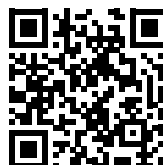
Mondo Vino: Cantina Terenzi	8
Cibo di Stagione: benvenuto Settembre	10
Come alimentarsi <i>di Alessia Feola</i>	15
Diario di Cucina <i>di Pamela Liccardo</i>	18
Diario di Cucina: Risotto con Old Gin	24
Scuola di Sapori: Rinnova la tua cucina con Ristor Impianti	27
Diario di Cucina: La cucina vegetale <i>di Ala Abyshkina</i>	30
Ogni Pa(r)ola <i>di Paola Pisano</i>	34
Eccellenze Ciociare: CasaMadre	38
Eccellenze Ciociare: K•FIBRENU	40
Gluten Free: Farine alternative, consigli e nuove idee	48
Viaggi diversi <i>di Livia Gualtieri</i>	50
Eccellenze Ciociare: Quando il porcino diventa il Re della Tavola	53
Diario di Cucina <i>di Fausto Ferrante</i>	57
Cucina Antispreco: Basilico, il Re verde	58
Diario di Cucina: il Vicolo	61
Diario di Cucina: Una colazione d'Autore	63
50 sfumature di ciccìa: <i>di Stella del Morrone e Giovanni Fedeli</i>	65
In salute <i>del Dott Antonio Colasanti</i>	67
Colazione Salata	68
Diario di Cucina <i>di Pamela Liccardo</i>	72
CioCiaria in Arte <i>di Biancamaria Valeri</i>	74
Guida Enogastronomica <i>di Marco Sargentini</i>	76
Ferment'Action <i>di Marie Joveneau</i>	80
Il Percorso del Gusto	82

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

Editorialisti:
Fausto Russo - Biancamaria Valeri - Livia Gualtieri - Sara Sepahi - Alessia Mirone - Marie Joveneau - Antonio Colasanti
Marco Sargentini - Alessia Feola

**Contattaci per informazioni
pubblicitarie e conquista
i tuoi clienti.**
tel. 377.480.85.60
info@ciociariaecucina.it



WINEHUNTER AWARD GOLD PER IL COLLE FORMA 2022 DELLA CANTINA TERENCEZI

ALFIO MIRONE

Dal 1992 il Merano Wine Festival rappresenta uno degli appuntamenti più esclusivi del panorama enologico internazionale. Nella cornice elegante del Kurhaus, produttori, enologi, giornalisti e appassionati si incontrano per celebrare il vino nelle sue espressioni più alte. La selezione è rigidissima: ogni etichetta premiata supera un percorso di valutazione severo, affidato a commissioni di esperti che ne decretano l'ingresso in un gotha ristretto.



Essere insigniti di un riconoscimento al Merano Wine Festival significa non soltanto attestare la qualità di un vino, ma collocarlo tra le eccellenze capaci di rappresentare il meglio del patrimonio enologico italiano ed europeo.

In questo contesto prestigioso si è distinta la Cantina Terenzi di Serrone, realtà che negli anni ha saputo trasformare la propria passione per il Cesanese del Piglio DOCG in un progetto di crescita e innovazione. La famiglia Terenzi ha investito nella valorizzazione di un vitigno

autoctono che da secoli caratterizza le colline ciociare, restituendogli il posto che merita sulla scena internazionale. Ogni bottiglia firmata Terenzi è il risultato di un lavoro meticoloso: rispetto della tradizione, attenzione in vigna e in cantina, ricerca di equilibrio tra autenticità e modernità. È così che Serrone, piccolo borgo ciociaro, oggi parla la lingua del vino a livello globale.

Il Colle Forma 2022 non è semplicemente un Cesanese del Piglio DOCG Superiore: è l'espressione più autentica di un territorio che ha saputo custodire la propria identità e trasformarla in eccellenza. Nel calice rivela un colore intenso, profondo, con sfumature violacee che parlano di gioventù e vitalità. Al naso si apre con un bouquet complesso e avvolgente: frutti rossi maturi, marasca e prugna in primo piano, seguiti da note speziate che si intrecciano con sentori balsamici e sfumature di erbe officinali. Ogni respiro è una scoperta, una stratificazione di profumi che raccontano la ricchezza della terra di Serrone e la dedizione della famiglia Terenzi.

In bocca conquista con la sua struttura elegante: i tannini sono presenti ma finemente integrati, la freschezza accompagna il sorso e regala equilibrio, mentre la persistenza lunga e armoniosa lascia un ricordo che invita alla meditazione. È un vino che non cede mai all'eccesso, ma che sa sorprendere per la sua misura e la sua profondità.

Il Colle Forma 2022 è, in definitiva, un vino "ambasciatore": racchiude la forza del Cesanese, la grazia del territorio ciociaro e l'impronta di chi lo produce con passione e competenza. Non stupisce che al Merano Wine Festival abbia conquistato il WineHunter Award Gold: in ogni goccia si avverte la dignità di un grande rosso italiano, capace di competere sulle scene più prestigiose del mondo.

Il riconoscimento al Merano Wine Festival non appartiene soltanto alla Cantina Terenzi: è un traguardo che rende orgogliosa l'intera Ciociaria. In questo vino c'è il lavoro di una famiglia, ma anche il respiro di un territorio che sa trasformare la sua natura in eleganza enologica. Il Colle Forma 2022 diventa così ambasciatore di Serrone e di tutta la Ciociaria, dimostrando che la qualità nasce anche nei luoghi meno battuti dai riflettori. Un sorso che non racconta solo di uva e vigne, ma di passione, identità e futuro.





BENVENUTO SETTEMBRE

Il mese che segna il passaggio

Settembre è il mese della transizione. L'estate cede il passo all'autunno e le tavole si arricchiscono di nuovi colori e profumi. È un tempo sospeso, in cui possiamo ancora godere degli ultimi doni estivi, ma già iniziamo ad accogliere i frutti della nuova stagione. Il ritmo si fa più lento, l'aria più fresca, e la cucina segue questo cambiamento con piatti che diventano via via più avvolgenti.

Mangiare secondo stagione a settembre significa assecondare il ciclo naturale: scegliere ciò che cresce e matura in questo momento, valorizzando i prodotti locali e autentici della nostra terra. È un gesto di rispetto per la natura, ma anche di cura verso noi stessi, perché i cibi stagionali sono più ricchi di nutrienti e sapore.

Frutta di settembre

L'uva è la regina del mese: dolce, succosa e perfetta anche per composte o mostarde. Con lei arrivano mele e pere, che accompagneranno tutto l'autunno, ricche di fibre e vitamine. I fichi, al culmine della dolcezza, si sposano bene anche con piatti salati. Le prugne depurano e rinfrescano, mentre il melograno, simbolo di abbondanza, inizia a comparire sui banchi dei mercati.

Verdura di settembre

È il tempo della zucca, che annuncia i colori caldi dell'autunno. Arrivano anche cavolfiori, broccoli, spinaci e finocchi, fondamentali per depurare e rafforzare l'organismo dopo l'estate. Le verze e le bietole offrono consistenza e versatilità, mentre il radicchio porta in tavola la sua nota leggermente amara, perfetta per piatti più strutturati.



Pesce di settembre

Il mare regala ancora varietà preziose: orata e spigola mantengono carni delicate e leggere, alici e sgombro offrono il meglio in termini di Omega 3. Settembre è anche il mese del tonno, ottimo fresco o per conserve, e del cefalo, ideale per zuppe e grigliate.



Consigli per la spesa

Settembre è il momento giusto per rallentare: fare la spesa nei mercati locali, scegliere prodotti maturi e freschi, ascoltare i profumi e i colori. È così che il cibo diventa non solo nutrimento, ma un racconto di stagione che porta con sé il ritmo vero della natura.

FICHI, ENERGIA E BONTÀ

ALESSIA FEOLA

Frutti tipici dell'estate e, in particolare, del mese di settembre. Le origini risalgono al Medio Oriente, ma oggi i fichi vengono coltivati in molti Paesi, soprattutto mediterranei. Le varietà coltivate sono circa 700 e si differenziano per il colore della buccia: bianco, verde, gialla o con sfumature violacee. La varietà a buccia scura viene consumata fresca o trasformata in confettura. Quella a buccia chiara, invece, è più adatta all'essiccazione, così da essere a disposizione tutto l'anno. I fichi secchi possono essere anche glassati e ricoperti di cioccolato.

Quando acquistiamo i fichi, dobbiamo fare attenzione che non siano né troppo duri né troppo maturi. Non devono essere presenti parti con muffe o da cui fuoriesca il succo, responsabile della fermentazione più veloce. I fichi raccolti dall'albero vanno conservati in frigorifero su un vassoio coperto da carta assorbente. I frutti maturi durano al massimo due giorni. Quando diventano troppo maturi, per non buttarli, si possono impiegare per fare confetture o cotti e usati, ad esempio, per una crostata.



I fichi sono ricchi di sali minerali, come la maggior parte della frutta, in particolare di potassio, ferro e calcio. Le vitamine presenti sono la A, quelle del gruppo B e la C. Sono un'ottima fonte di fibre e questo li rende adatti a chi soffre di stitichezza; sono considerati, infatti, dei veri e propri lassativi naturali. Contengono antiossidanti naturali e polifenoli che prevengono l'invecchiamento cellulare. I fichi freschi contengono la ficina, un enzima che raggiunge la sua massima attività a 60 °C e, per questo, possono essere usati per rendere più tenera la carne durante la cottura a bassa temperatura.

Tuttavia, sono frutti molto zuccherini e devono essere consumati con moderazione dai pazienti diabetici. Ancora più ricchi di zuccheri sono i fichi essiccati, indicati come snack per gli sportivi per avere una pronta carica energetica.

Sono anche ricchi di ossalati, molecole che, se presenti in grandi quantità, possono favorire la formazione di calcoli: sono infatti sconsigliati a chi soffre di tale disturbo. Hanno proprietà emollienti ed espettoranti e, soprattutto in inverno, sono ottimi per preparare decotti contro tosse e mal di gola.

In cucina i fichi sono utilizzati maggiormente per preparazioni dolci, ma anche le ricette salate non sono da meno, come l'abbinamento al classico prosciutto o ai formaggi. Ricordiamo che la buccia è commestibile e quindi basterà lavarli bene e asciugarli per mangiarli freschi.

Vi propongo di preparare un'insalatona di fine estate con **lattuga verde, rucola e indivia**; aggiungete i **fichi neri a spicchi** e la **feta** e completate con **olio evo** e, se gradite, un filo di **aceto balsamico**.

IL FICO DIVENTA GOURMET BICCHIERINI DI RICOTTA DI BUFALA, FICHI FRESCHI E MIELE ALLE NOCI

CHEF DI CIOCIARIA & CUCINA

Un dolce al cucchiaino che celebra la dolcezza dei fichi di stagione con la ricotta di bufala di Nonna Pitta



**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

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 300 g di ricotta di bufala fresca – Nonna Pitta • 6 fichi maturi • 3 cucchiaini di miele (meglio millefiori o di castagno) • 40 g di gherigli di noci tostati • 2 cucchiaini di zucchero a velo • 1 pizzico di cannella (facoltativo)

PREPARAZIONE

Lavorate la ricotta con lo zucchero a velo fino a renderla cremosa e soffice. Se gradite, aggiungete un pizzico di cannella per profumare.

Tagliate i fichi in spicchi sottili, lasciandone qualcuno intero per la decorazione finale.

In un padellino scaldate leggermente il miele con le noci tritate grossolanamente: otterrete un condimento aromatico e croccante.

Componete i bicchierini alternando uno strato di crema di ricotta, uno di fichi freschi e un cucchiaino di miele alle noci.

Completate con un ultimo ciuffo di ricotta, fichi freschi e qualche noce croccante in superficie.

Un dolce veloce, senza cottura, che unisce freschezza, cremosità e croccantezza. Perfetto per un finale di pasto leggero ma raffinato, o come merenda speciale nelle giornate di fine estate.

CROSTONI CON RICOTTA DI BUFALA E FICHI CARAMELLATI

Quando l'estate diventa fine dining

Il fico è il frutto che più di ogni altro racconta l'estate: dolce, morbido, intenso. In questa ricetta si veste di eleganza e diventa protagonista di un piatto semplice ma sorprendente. Su crostoni di pane croccante, la cremosità della ricotta di bufala incontra la dolcezza avvolgente dei fichi caramellati e l'intensità di un olio extravergine d'oliva di carattere.

Un antipasto che unisce rusticità e raffinatezza, capace di conquistare con pochi ingredienti ma tanta personalità. Perfetto per un Ferragosto speciale o per una cena estiva da ricordare.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 8 fette di pane casereccio o ai cereali • 250 g di ricotta di bufala – Nonna Pitta • 6 fichi maturi ma sodi • 60 g di zucchero semolato • Scorza grattugiata di 1 limone non trattato • ½ bicchiere di vino rosso (facoltativo) • 1 cucchiaino di brandy (facoltativo) • Olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

Caramellare i fichi

Lava i fichi, incidi la buccia con uno stuzzicadenti e adagiali in una casseruola. Aggiungi zucchero e scorza di limone, versa il vino rosso se desideri un tocco aromatico. Lascia riposare un paio d'ore, poi cuoci a fuoco molto dolce per circa 2 ore, finché diventano lucidi e immersi in uno sciroppo denso. Negli ultimi minuti, se vuoi, sfuma con brandy.

Il segreto dei fichi caramellati

Per non romperli, non girarli troppo durante la cottura: devono "candire" dolcemente. Otterrai fichi morbidi dentro e caramellati fuori, pronti a trasformare un semplice crostone in un piatto gourmet.

Preparare i crostoni

Tosta le fette di pane in forno o in padella finché risultano croccanti.

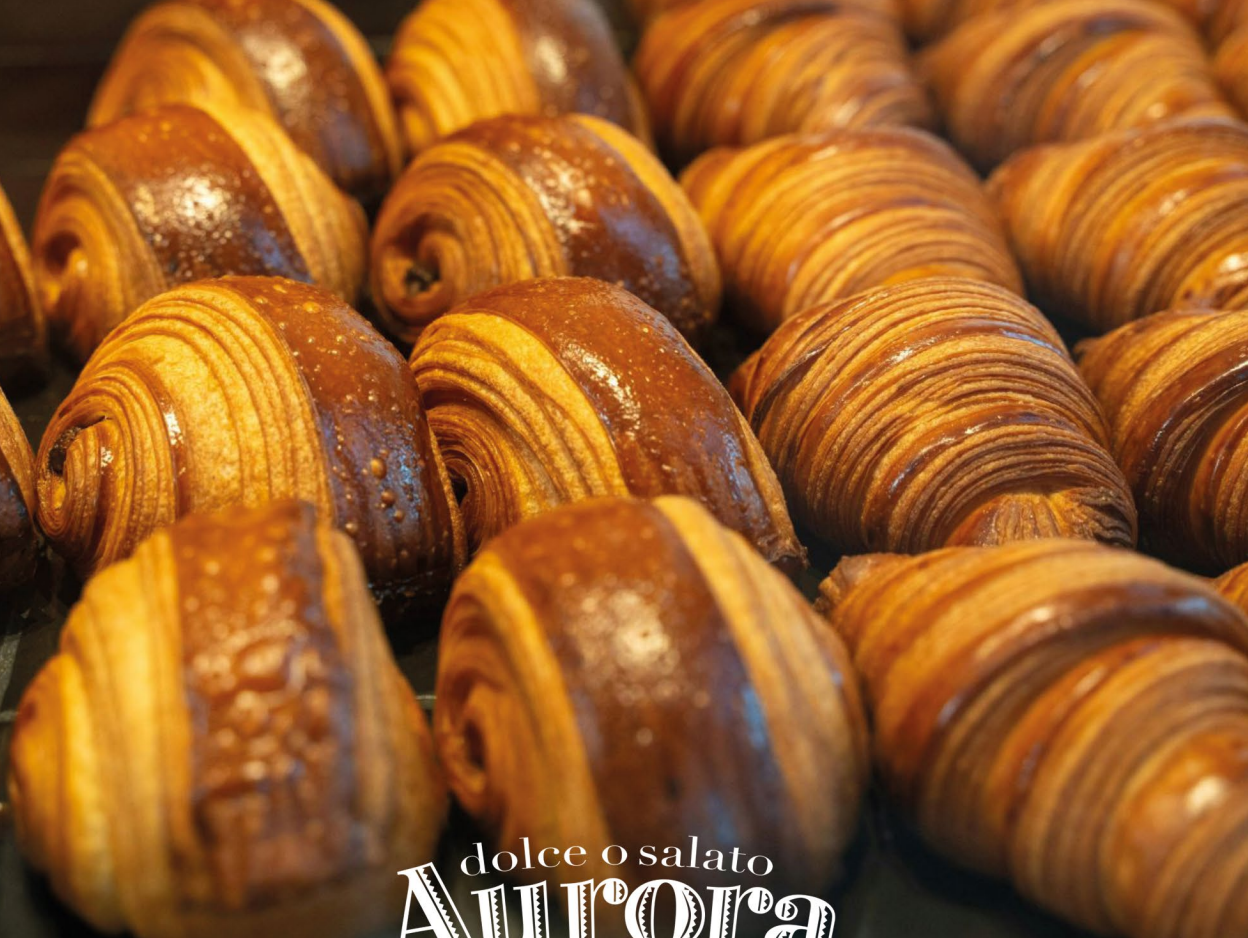
Assemblare il piatto

Spalma la ricotta sui crostoni, adagia sopra i fichi



caramellati, aggiungi un filo di olio EVO Cerquozzi e completa con fiocchi di sale.

Servi subito, con i fichi ancora tiepidi per un contrasto di temperature che amplifica i sapori.



dolce o salato
Aurora



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





COLAZIONE D'AUTORE

Ogni mese, una nuova meraviglia.
Ogni mattina, una dolce rivoluzione

C'è un luogo, nascosto tra i profumi di burro e i riflessi dorati delle vetrine, dove le stagioni si fanno colazione. È la **Pasticceria Aurora**, e da qualche mese le sue pastry chef hanno scelto di non accontentarsi più della perfezione: vogliono stupire. Con la grazia di un gesto artigiano e la visione di un artista, ogni mese propongono un **lievitato inedito**, pensato per raccontare la **frutta del momento** e l'anima di una stagione che cambia.

Il croissant non è più lo stesso

Non aspettatevi il "solito" cornetto: ciò che esce dal forno della Pasticceria Aurora è una piccola scultura di pasta sfogliata, **lucida, fragrante, sinuosa**, farcita con **creme originali** e rifinita con ingredienti stagionali sorprendenti.

Ogni creazione è unica, come il mese che rappresenta. E a settembre?

Il nuovo protagonista del gusto è ancora **avvolto nel mistero**, ma le mani sapienti delle pastry chef stanno già lavorando per stupirvi ancora una volta.

Un rituale di gusto che anticipa l'autunno

Questa colazione gourmet è diventata un vero e proprio appuntamento per gli appassionati, per chi cerca ogni mattina qualcosa che vada oltre il solito cappuccino.

Una coccola, un gesto per sé, un'esperienza che dà ritmo alla giornata e la colora di bellezza.

La differenza? L'anima

Solo alla Pasticceria Aurora succede una magia così. Perché è l'**unica pasticceria del territorio** a immaginare e realizzare ogni mese un **nuovo lievitato di stagione**, con attenzione quasi sartoriale per gli ingredienti, per l'equilibrio delle consistenze, per l'armonia visiva.

È la firma inconfondibile di chi ama il proprio lavoro e ha deciso che anche una colazione può essere arte.

Curiosi? Il gusto di settembre vi aspetta.

Ogni creazione è disponibile solo per poche settimane, in edizione limitata.

E il nuovo lievitato sta per uscire dal forno...

Passate in pasticceria, lasciatevi sorprendere e godetevi settembre... a colazione.

UN SECONDO LEGGERO E DECISO MERLUZZO, FAGIOLI E CICORIA

PAMELA LICCARDO



Il ritorno alla semplicità che diventa eleganza

C'è qualcosa di profondamente rassicurante nei piatti che nascono dall'incontro tra ingredienti poveri e sapienza culinaria. Con il suo Merluzzo, fagioli e cicoria, Pamela Liccardo ci accompagna dentro un settembre che sa di terra, mare e memoria, trasformando un abbinamento classico in un racconto gastronomico raffinato.

In questo piatto le fibre e i minerali della cicoria dialogano con la cremosità dei fagioli cannellini e la delicatezza del merluzzo fresco, cotto a bassa temperatura per preservarne morbidezza e profumo. A dare intensità arriva il lardo di Colonnata, reso croccante in padella: un dettaglio che aggiunge carattere senza togliere equilibrio. La cicoria viene interpretata in due consistenze: foglie saltate e gambi trasformati in una crema verde brillante, a testimoniare quella cura del dettaglio che rende la cucina di Pamela un'arte di armonie.



Un piatto che racchiude i valori della stagionalità, il rispetto per la materia prima e la capacità di portare in tavola un'esperienza completa: proteine nobili, fibre vegetali, carboidrati complessi e gusto intenso. Non è solo un secondo, ma un modo di vivere la cucina: nutriente, elegante e profondamente mediterranea.

Ideale per le prime giornate settembrine, quando l'estate lascia spazio a nuovi ritmi ma il desiderio di leggerezza rimane vivo, questo piatto si presta a diventare protagonista di pranzi speciali o cene tra amici che amano condividere sapori autentici.

Un invito a scoprire che la semplicità può essere sorprendente e che basta poco – un pesce fresco, una manciata di legumi, un'erba amara – per creare un piatto che nutre, racconta e conquista.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 250 g di fagioli cannellini secchi • 450 g di cicoria • 200 g di merluzzo fresco (pulito, in filetti) • 6–8 fette di lardo di Colonnata • 1 spicchio di aglio • Erbe aromatiche fresche (timo, rosmarino o alloro) • Olio extravergine d'oliva q.b. • Olio di semi q.b. • Amido di mais q.b. • Sale

PREPARAZIONE

Preparare i fagioli

Mettere i fagioli in ammollo per una notte intera, eliminando quelli che salgono a galla. Cuocerli in acqua fredda fino al bollore, eliminando la schiuma man mano che si forma. Lasciarli sobbollire per circa 1 ora, fino a completa cottura.

Pulire e cuocere la cicoria

Lavare accuratamente la cicoria, eliminando le radici e le foglie rovinare. Lessare le foglie in acqua salata per 8–10 minuti, quindi raffreddarle in acqua e ghiaccio per fissarne il colore. Asciugare con carta assorbente.

Crema di cicoria

Cuocere i gambi della cicoria per altri 10 minuti, raffreddarli in acqua e ghiaccio, poi frullarli con un pizzico di sale grosso e un filo di olio di semi. Setacciare il composto, rimetterlo sul fuoco e

addensarlo leggermente con amido di mais, fino a ottenere una crema verde e vellutata.

Cuocere il merluzzo

Tagliare i filetti in porzioni e sigillarli in un sacchetto sottovuoto con olio evo, sale e le erbe aromatiche. Cuocere a vapore per circa 2 minuti: il pesce dovrà risultare morbido e succoso.

Preparare il lardo e ripassare verdure e legumi

Rosolare le fette di lardo di Colonnata in padella fino a renderle croccanti, poi asciugarle su carta assorbente. Nella stessa padella saltare per 1 minuto le foglie di cicoria e, a parte, i fagioli cotti.

Impiattamento

Disporre sul piatto la crema di cicoria come base, adagiare il merluzzo morbido, completare con la cicoria saltata e i fagioli. Aggiungere il lardo croccante e, a piacere, qualche cubetto di pane tostato.

GIUBILEO 2025

LA CERTOSA DI TRISULTI

SPIRITUALITÀ E NATURA PER IL GIUBILEO 2025

REDAZIONE TURISMO

Un monastero tra i boschi, dove ogni respiro è preghiera

Ci sono luoghi che sembrano sospesi fuori dal tempo. Luoghi che non si limitano ad essere visitati, ma che si vivono dentro, lentamente, in silenzio. La Certosa di Trisulti, a Colleparado, è uno di questi. A pochi chilometri da Alatri e immersa nel cuore verde della Ciociaria, questa meraviglia monastica fondata nel 1204 racconta una storia di spiritualità, arte, natura e rigenerazione. Perfetta per chi desidera vivere un momento di raccoglimento, ideale come tappa del Giubileo 2025.

Ecco perché.

IMMERSA NELLA NATURA DEI MONTI ERNICI

La Certosa sorge a 825 metri di altitudine, nel cuore dei Monti Ernici, tra boschi di querce, faggi e abeti che profumano di resina e silenzio. Il paesaggio è mozzafiato in ogni stagione: in autunno si tinge di oro e ruggine, d'inverno sprofonda nella quiete innevata, in primavera esplode di verde e fiori selvatici.

Camminare lungo la strada che conduce alla Certosa è già di per sé un'esperienza contemplativa: il rumore del mondo svanisce, **e la natura accompagna ogni passo come un canto antico.**

È qui che il camminatore, il pellegrino o il turista attento trovano una dimensione lenta, umana, **profondamente rigenerante.**

FONDATA NEL 1204 PER VOLERE PAPALE

La storia della Certosa comincia con **Papa Innocenzo III**, che nel 1204 ne ordinò la costruzione, affidandola pochi anni dopo ai monaci certosini. Questi ne fecero un centro di preghiera, studio e isolamento, in linea con la regola di San Bruno. Nei secoli successivi, la Certosa visse un'epoca d'oro, divenendo non solo luogo di spiritualità ma anche centro culturale e scientifico.

Oggi, **il complesso conserva l'impianto originario**, con il chiostro grande, le celle dei monaci, gli orti e la chiesa barocca di San Bartolomeo. Il visitatore può camminare tra pietre che hanno visto secoli di silenzi, meditazioni, manoscritti e riti. **Ogni angolo parla di equilibrio tra uomo, natura e divino.**



LUOGO D'ARTE, FEDE E BELLEZZA

Entrare nella Certosa significa attraversare un **museo vivo**. La chiesa di San Bartolomeo, ristrutturata in epoca barocca, colpisce per i suoi affreschi e per l'altare ligneo finemente intagliato. La **biblioteca** conserva antichi volumi e codici miniati, testimonianza del lavoro intellettuale dei

certosini. Passeggiando lungo i corridoi, ci si imbatte nei **dipinti di Filippo Balbi**, artista dell'Ottocento legato alla tradizione del realismo spirituale.

In ogni stanza si respira una bellezza sobria e potente, **che eleva senza ostentare**. È un luogo dove lo sguardo si posa e il cuore si apre.

L'ANTICA FARMACIA DEI MONACI: ARTE, ERBE E MISTERO

Un tesoro nascosto tra le mura della Certosa è la sua farmacia storica, un piccolo universo dove arte, scienza e spiritualità si intrecciano. Distribuita su due livelli e suddivisa in più ambienti, questa farmacia era un centro di sapere erboristico e alchemico gestito dai monaci, che coltivavano le erbe officinali nei giardini del monastero. Qui venivano realizzati infusi, medicinali e perfino veleni, tra scaffalature in legno che custodivano vasi in vetro colmi di

estratti vegetali e sostanze rare.

La sala principale colpisce per la sua atmosfera unica: la volta a crociera è affrescata con un raffinato trompe-l'œil in stile pompeiano, ideato da Filippo Balbi e realizzato da Giacomo Manco sul finire del Settecento. Le decorazioni, ispirate all'antichità classica, restituiscono l'impressione di uno spazio sospeso nel tempo, dove la bellezza estetica si coniuga con la funzione terapeutica. A rendere ancora più affascinante questo luogo è



il cosiddetto “**Salottino del Balbi**”, l’elegante sala d’attesa decorata dallo stesso artista napoletano con uno stile visionario e prospettico. Spicca il ritratto iperrealista di **frate Benedetto Ricciardi**, direttore della farmacia in quegli anni: un’opera sorprendente per la sua intensità espressiva e per la raffinata costruzione prospettica, capace di evocare tutta la solennità e la sapienza di chi qui operava con umiltà e rigore.

TAPPA DEL CAMMINO DI SAN BENEDETTO

La Certosa è una delle tappe ufficiali del **Cammino di San Benedetto**, un itinerario spirituale che unisce **Norcia a Montecassino**, attraversando i luoghi della vita del Santo. Un percorso che valorizza il turismo **lento, sostenibile, spirituale**, in cui ogni passo ha un senso e ogni sosta diventa preghiera.

Inserire Trisulti nel proprio **Giubileo** personale significa **fare esperienza del silenzio come forza rigenerante**. È un luogo dove lo spirito si apre e si ritrova. Perfetto per chi cerca una pausa dal caos, un respiro più profondo, una fede che passa anche dalla bellezza del paesaggio.

MONUMENTO NAZIONALE E MEMORIA VIVA

Dal 1879, la Certosa è riconosciuta come **monumento nazionale**, ma non è solo una reliquia del passato: è un **organismo vivo** che continua a interrogare e ispirare. Oggi è sede di eventi, mostre, concerti spirituali e percorsi guidati. Le visite, organizzate dal FAI e da enti locali, offrono l’occasione per scoprire un pezzo

di **patrimonio culturale e identitario italiano** ancora poco conosciuto.

Ogni anno, migliaia di visitatori stranieri scoprono Trisulti per caso... e ne restano incantati. Per il Giubileo 2025, **sarà una delle mete simboliche della Ciociaria**, da proporre con orgoglio a pellegrini e viaggiatori da tutto il mondo.

LA CERTOSA DI TRISULTI: FEDE, ERBE E SILENZIO NEL CUORE DELLA CIOCIARIA

Dove si trova:

Certosa di Trisulti – Colleparado (FR), Lazio, nel cuore dei Monti Ernici
Coordinate: 41.7497° N, 13.3662° E

Orari di apertura:

Primavera – Estate: tutti i giorni dalle 10:00 alle 18:00
Autunno – Inverno: sabato, domenica e festivi dalle 10:00 alle 16:30
(Orari soggetti a variazione, si consiglia di verificare con gli enti locali.)

Visite guidate:

Disponibili su prenotazione nei weekend e per gruppi organizzati. Alcuni itinerari includono la farmacia storica, la chiesa, il chiostro, la biblioteca e le celle dei monaci.

Ingresso gratuito:

La visita è libera, ma alcune aree possono essere accessibili solo con guida.

Info & Prenotazioni:

Comune di Colleparado: +39 0775 47018
Info Turistiche: prolocolleparado@gmail.com
Associazioni locali e guide FAI organizzano itinerari su richiesta.

Collegamenti e cammini:

Inserita nel Cammino di San Benedetto
Collegata alla Via Benedicti, alla Via dei Monasteri e ai sentieri dei Monti Ernici
Vicina al centro storico di Colleparado, alle Grotte di Colleparado e al Giardino Botanico.

Vieni a vivere la Ciociaria che pochi conoscono.

Respira il silenzio della Certosa, scopri l'erboristeria monastica, lasciati guidare dalla lentezza. Il Giubileo 2025 è anche questo: un cammino verso l'anima, dentro la bellezza.



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918



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



www.sarandrea.it

RISOTTO AROMATICO CON OLD GIN SARANDREA

EDOARDO CIERVO

Il risotto vegano ideato dallo chef Emanuele Virgili è un incontro fra la tradizione gastronomica del Nord-Italia e i profumi del mediterraneo. Un piatto che racconta il passaggio tra estate e autunno: fresco e leggero, ma già avvolgente e profondo.



Come dicevano i “Righeira” negli anni ’80: “L’estate sta finendo...”, e vorrà dire che anche per quest’anno ce ne faremo una ragione. Nel frattempo, però, nulla ci vieta di riprodurre in cucina quei sapori, quelle sensazioni e quei profumi che, con la loro freschezza e delicatezza, ci riportano al periodo estivo. Lo chef romano Emanuele Virgili propone un risotto vegano a base di erbe aromatiche tipicamente mediterranee (alloro, liquirizia e ginepro), il tutto “legato” da un “ingrediente segreto”, che rappresenta il valore aggiunto di questo piatto: l’Old Gin Sarandrea. Questa ricetta nasce per un evento in collaborazione fra l’azienda erboristica e liquoristica Sarandrea e il locale trasterverino “Orto Bio Bistrot” (attività in cui lavora lo chef), avuto luogo lo scorso 24 Luglio, e in occasione del quale sono stati elaborati dei piatti ad hoc da abbinare ai prodotti Sarandrea; serata alla quale, noi di Ciociaria e Cucina, abbiamo dedicato un intero articolo che potete trovare nel blog. Ma non indugiamo oltre e passiamo alla preparazione vera e propria del piatto:



INGREDIENTI PER 2 PERSONE:

• 150/160 gr riso arborio/carnaroli (ideale per risotti) • 15 gr burro • 4/5 bacche ginepro • 1 e 1/2 bicchierino da caffè di Old gin Sarandrea (circa 30ml) • 2/3 foglie alloro • liquirizia in polvere • sale • olio EVO • pepe • brodo vegetale a base di finocchio, figlia di alloro, 1 bacca di ginepro, 1 spicchio di cipolla e 1 carota

PREPARAZIONE

Per prima cosa occorre cuocere il brodo vegetale “fai da te” in una pentola con acqua bollente. Per la sua preparazione servono una foglia di alloro, del finocchio, una bacca di ginepro, uno spicchio di cipolla e una carota. Fate attenzione a non cuocere eccessivamente queste verdure, altrimenti il brodo potrebbe assumere un sapore troppo amaro; ricordatevi inoltre di regolare bene la sapidità, così da garantire un gusto equilibrato al risotto finale.

Come secondo passaggio, preparate il burro aromatizzato al ginepro e all'alloro: fate sciogliere in un pentolino, a fuoco lento, il burro insieme ad alcune bacche di ginepro schiacciate (per sprigionarne tutto l'aroma) e a una foglia di alloro spezzettata. Una volta che il burro avrà assorbito pienamente i profumi, filtratelo e lasciatelo riposare in frigorifero finché non si sarà solidificato.

Mentre il burro si raffredda, tostate il riso in un pentolino (preferibilmente antiaderente). La tostatura sarà completa quando i bordi dei chicchi risulteranno

traslucidi. A questo punto aggiungete un filo di olio extravergine e subito dopo sfumate con un bicchierino da caffè di Old Gin Sarandrea. Una volta evaporato completamente l'alcool, unite il brodo vegetale filtrato con un colino, fino a coprire interamente il riso. Proseguite la cottura a fiamma media, aggiungendo man mano altro brodo per non lasciare mai il riso scoperto.

Trascorso il tempo di cottura ideale (il riso deve rimanere leggermente al dente), aggiungete un'ulteriore piccola quantità di Old Gin, circa un terzo di tazzina da caffè, e lasciate riposare per 40 secondi. Riprendete il burro aromatizzato dal frigorifero, unitelo al risotto a fuoco spento insieme a una spolverata di pepe e procedete alla mantecatura, mescolando energicamente per favorire l'emulsione tra l'amido e i grassi del burro.

Terminate impiattando il risotto in un piatto piano e completando con una leggera spolverata di liquirizia in polvere, dosata con attenzione per non coprire l'aromaticità complessiva del piatto



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com



ANGELO PO



**RINNOVA LA TUA CUCINA CON
I PIANI COTTURA E I FORNI ANGELO PO**

Per tutto il mese di settembre

SOPRALLUOGO E PROGETTO GRATUITO

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



IRINOX
The Freshness Company®



ANGELO PO

CARPIGIANI

RINNOVA LA TUA CUCINA CON RISTOR IMPIANTI

L'eccellenza delle cucine professionali Angelo Po incontra la consulenza gratuita di Ristor Impianti

REDAZIONE TECHNOLOGY

Settembre è da sempre il mese dei buoni propositi, delle nuove partenze, degli slanci creativi dopo la pausa estiva.

Per chi lavora nel mondo della ristorazione, è anche il momento perfetto per **rinnovare, ottimizzare e pensare al futuro** della propria cucina.

Ecco perché **Ristor Impianti** lancia una promozione esclusiva:

per tutto il mese di settembre, sopralluogo tecnico e progetto gratuito per chi desidera rinnovare la propria cucina con **Angelo Po**, sinonimo di innovazione, affidabilità e design 100% italiano.

Da oltre 90 anni, Angelo Po è il riferimento per le grandi cucine professionali.

Ogni piano cottura, forno combinato o blocco cucina è studiato per **semplificare la vita dello chef**, migliorare i flussi di lavoro e ridurre i consumi.

- Modularità su misura
- Ergonomia perfetta
- Cotture più veloci e precise
- Design elegante e funzionale
- Risparmio energetico garantito

Che tu gestisca un ristorante, una pizzeria, un laboratorio gastronomico o una mensa professionale, con Angelo Po hai una **cucina pensata su di te**, e con **Ristor Impianti** hai un team esperto pronto ad accompagnarti in

ogni fase: **dal sopralluogo al progetto, fino all'installazione.**

Settembre: il mese delle scelte intelligenti

In un mercato in continua evoluzione, la qualità degli strumenti fa la differenza.



Investire oggi significa guadagnare tempo, efficienza e soddisfazione domani.

Con la promozione di Ristor Impianti valida fino al 30 settembre, puoi:

- Richiedere un **sopralluogo tecnico gratuito**;
- Ricevere un **progetto personalizzato per la tua cucina**;
- Valutare insieme la soluzione migliore con i **piani cottura e forni Angelo Po**.

Nessun obbligo d'acquisto, solo la libertà di progettare al meglio il tuo futuro professionale.

Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





Simone Taglienti

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



La
**CUCINA
VEGETALE**

ALA BALABYSHKINA



Nutrire il corpo, rispettare la terra: il valore di una cucina senza grassi animali

Ci sono cucine che appagano. Altre che emozionano. E poi c'è quella che sa fare entrambe le cose, lasciando anche un segno nel mondo. È la cucina vegetale, quella che parte dalle radici — nel senso più vero della parola — e risale fino al cuore. Non è una moda, né un compromesso: è una scelta consapevole. Un modo etico, creativo e pieno di bellezza di prendersi cura di sé, degli altri e del pianeta.

Con questa rubrica, la chef **Ala Balabyshkina** ci conduce in un viaggio fatto di gusto e meraviglia, dove ogni ingrediente è scelto con amore e ogni ricetta nasce da una riflessione profonda: come possiamo nutrirci senza sfruttare? Come possiamo creare sapore senza rinunciare alla leggerezza?

La cucina vegetale non è priva, ma piena: di idee, di nutrienti, di colori e di vita. Esclude i grassi animali non per mancanza, ma per abbondanza di alternative. Apre le porte a legumi, semi, spezie, fermentazioni, cotture lente e magie contemporanee che sfidano i pregiudizi e riscrivono il vocabolario del gusto. Ogni piatto diventa un gesto d'amore: per il proprio corpo, che si alleggerisce e si ricarica; per gli animali, che vengono rispettati; per l'ambiente, che ringrazia silenziosamente.

In un tempo in cui le nostre scelte alimentari parlano anche del nostro futuro, la cucina vegetale rappresenta un piccolo, grande atto di rivoluzione quotidiana. E con Ala, questa rivoluzione ha il sapore della poesia.

Affettato vegano di lupini, ceci e pistacchio

Affettato... ma senza affanni. Senza conservanti, senza grassi animali, senza sensi di colpa. Solo ingredienti vegetali che si trasformano, grazie a una tecnica amorevole e precisa, in una delizia da gustare fetta dopo fetta. Lupini in brodo aromatico, farina di ceci, pistacchi del Bronte e una nota di barbabietola per il colore: questo affettato è l'esempio perfetto di quanto la cucina vegetale possa essere generosa, soddisfacente e... bellissima.

La preparazione richiede tempo e cura, ma restituisce un alimento versatile, sano e sorprendente. Ottimo per un panino gourmet, una colazione salata, un tagliere alternativo o per stupire gli ospiti con qualcosa di davvero nuovo. Con amore e precisione, la chef Ala Balabyshkina ci regala una ricetta che non è solo una preparazione, ma un manifesto di etica e sapore. Una fetta alla volta, cambiamo la nostra idea di benessere.

Preparazione complessiva: 24 ore compreso il riposo finale.

DOSI PER 1KG DI AFFETTATO:

- 500g lupini in salamoia
- 200g farina di ceci
- 100g agar agar
- 50g pistacchio intero di Bronte
- 50g olio di oliva
- 20g succo di barbabietola cotta
- 18g di lievito di birra fresco
- 1 carota non privata dalla sua buccia
- 1 testa d'aglio in camicia
- 1 foglia di alloro secco
- pepe macinato bianco q.b.

ATTREZZATURA NECESSARIA:

- Setaccio a maglia fina
- Brocca
- Pentola per la cottura a pressione
- Frullatore
- Pellicola
- Cucchiaino
- Bilancia, Forbice
- Guanti in lattice
- Bottiglia di plastica
- Carta da forno, Placca da forno
- Ciotola

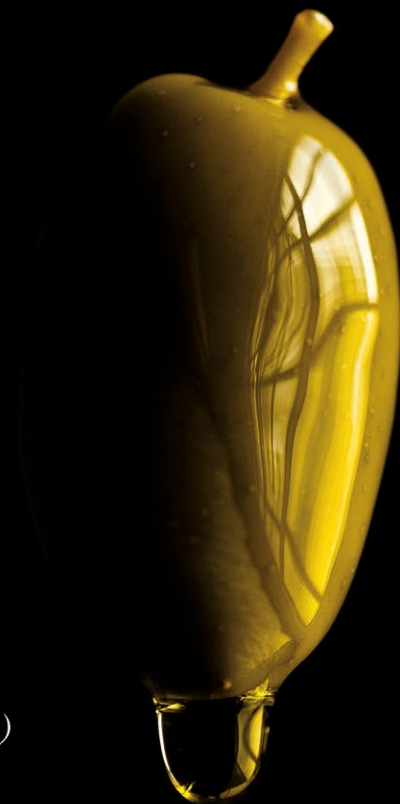


FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507





PARTIAMO CON LA REALIZZAZIONE

Inserite nella pentola i lupini, la carota, l'aglio in camicia, la foglia di alloro e 500 ml di acqua fredda. Chiudete con il coperchio e lasciate cuocere a pressione per 1 ora.

Nel frattempo, lavorate il lievito di birra fresco in una ciotola finché, da solido, si trasformerà in una massa liquida. Stendetela su una placca da forno rivestita con carta da forno e infornate a 180 °C in modalità ventilata, per circa 10 minuti, finché avrà perso tutta l'umidità.

Nel frattempo, una volta conclusa la cottura dei lupini, lasciate raffreddare la pentola per poter aprire in sicurezza la valvola.

Eliminate dal brodo la carota, l'aglio e la foglia di alloro: non serviranno più.

Filtrate i lupini dal brodo e trasferiteli in una brocca capiente per la fase successiva.

Portate a ebollizione 500 ml del brodo filtrato, quindi, poco alla volta, aggiungete la farina di ceci, la polvere di agar agar e l'olio di oliva. Cuocete

a fuoco medio per circa 10 minuti, mescolando continuamente come per una polenta, finché il composto non diventerà quasi solido.

Versate il composto caldo nella brocca con i lupini. Unite il succo di barbabietola, una macinata di pepe bianco e il lievito disidratato. Frullate il tutto fino a ottenere una massa liscia e omogenea.

Aggiungete infine i pistacchi interi e mescolate delicatamente.

Versate la massa nel recipiente scelto (es. bottiglia di plastica tagliata) e sbattete leggermente per eliminare eventuali bolle d'aria.

Coprite con pellicola la parte aperta del contenitore e lasciate riposare in frigorifero per almeno 24 ore, così da permettere all'impasto di assestarsi.

Il giorno successivo, tagliate la plastica con una forbice e, aiutandovi con le mani, estraete delicatamente il vostro affettato vegetale.

Ora potete affettarlo e gustarlo come più vi piace!

NOTE

Per la forma ho utilizzato la bottiglia di plastica priva di parte superiore.

NOTA SULLA CONSERVAZIONE:

Il vostro affettato vegano si conserva perfettamente fino a **7 giorni in frigorifero**,

avvolto con cura nella pellicola o custodito in un contenitore ermetico. Il sale e la cottura lo proteggono in modo naturale, mantenendo sapore e consistenza giorno dopo giorno.

Buon appetito a tutti!

Con amore la chef Ala Balabyshkina.



Ci sono compleanni che non si contano soltanto: si vivono. I quarantotto anni di Paola sono uno di quei momenti che non segnano solo il tempo, ma lo trasformano in parola, memoria e presenza. “Il morto che parla”, dice la smorfia napoletana: ma nelle sue mani questo numero diventa la prova che anche ciò che sembra silenzioso può brillare di vita.

Paola attraversa lingue, terre e identità con la leggerezza di chi non ha paura di sentirsi divisa, perché in quella dualità ha trovato la sua forza. Lo spagnolo che l’ha vista nascere, l’inglese che l’ha accolta, e l’italiano che ora le dona respiro e appartenenza: tre voci che si intrecciano fino a diventare una sola, la sua.

E allora, più che augurarle buon compleanno, vogliamo dirle grazie. Perché con le sue parole ci ricorda che la vita è un dialogo continuo, che la scrittura è il modo più umano e coraggioso per esserci, e che a volte l’invisibile è ciò che lascia il segno più profondo.

Alfio Mirone

La morta che parla

PAOLA PISANO

Questo agosto ho compiuto quarantotto anni. Quest’anno segna anche una linea invisibile, perché segna la metà della mia vita vissuta in Argentina e l’altra metà negli Stati Uniti. Due metà che si intrecciano, come

le lingue che porto dentro. Una dualità. E la riflessione è inevitabile.

Quarantotto nella smorfia napoletana è “il morto che parla”. E mi sembra un numero perfetto per questo periodo, un compleanno che

palabras

words

parole



arriva anche insieme a un traguardo, la fine del mio master in traduzione letteraria. Il "morto che parla" è un'immagine che mi colpisce perché racconta qualcosa di silenzioso, invisibile; ma vivo, vivo nelle parole. È così che vedo il lavoro del traduttore, capace di dare voce a un testo senza farsi vedere. Quest'anno mi sento proprio lì, dentro le parole e fuori dalla scena, invisibile alla vista, ma visibile con le mie parole. In un dialogo continuo tra lingue e mondi. Una "morta che parla", a volte in una lingua e cultura, a volte in un'altra, muovendomi silenziosa ma viva tra geografie e culture diverse, senza un posto fisso in cui fermarmi.

In quel mondo di dualità, già piuttosto caotico, ora c'è la terza lingua, l'italiano. All'inizio, c'era una sorta di lotta tra la terza lingua e l'inglese. L'inglese si interponeva, si piantava nella sua conquista ormai di decenni e a forza non permetteva che la comunicazione con lo spagnolo e l'italiano confluìsse. Tutto doveva passare attraverso la sua sorveglianza e agiva come mediatore di questo nuovo intruso. Ma non si comunicavano bene. L'inglese sapeva che tra lo spagnolo e l'italiano esiste una connessione

di sintassi, semantica, genere e intuiva che tutto ciò che condividevano avrebbe fatto che la sua presenza non fosse più l'unico modo di sentire. E piano piano, l'italiano prendeva forza. Entrava nei miei pensieri e si insinuava tra lo spagnolo e l'inglese come una corrente silenziosa. E questa lingua mi sceglieva ogni giorno per esprimere ciò che avevo dentro. Non avevo spiegazione per questo. Ancora, scrivo in italiano.

Quando ho aperto *In altre parole* di Jhumpa Lahiri, incontro nella frase iniziale di Antonio Tabucchi un pezzo della mia verità:

"...avevo bisogno di una lingua differente: una lingua che fosse un luogo di affetto e di riflessione."

Ho capito tutto subito. Per me, l'italiano è proprio questo: un luogo di affetto verso me stessa.

È il posto dove posso fermarmi. Ho sentito una risonanza profonda con Jhumpa Lahiri. Mi sono riconosciuta in un frammento della sua verità. Come lei, ho trovato in questa lingua un luogo in cui potermi finalmente ascoltare. Dove la mia voce interiore rallenta, si lascia essere. L'italiano mi avvicina al mio spagnolo, e allo stesso tempo





mi apre uno spazio nuovo per riflettere sulle mie origini. Mi rende una traduttrice migliore dall'inglese anche nella mia lingua madre, perché mi costringe a scegliere, a interrogare ogni parola, a cercare lo spazio giusto tra due mondi. E allora, sorprendentemente, l'italiano e l'inglese si tendono la mano nel processo di traduzione, creando ponti. L'italiano, con la sua struttura vicina rende il mio spagnolo più ricco e gli restituisce profondità, riflessività, risonanza.

L'italiano è una lingua che mi ha adottata o forse che io ho adottato per prendermi cura di parti di me che altrove non trovavano respiro. Anche se non è la lingua in cui sono nata, né quella in cui ho imparato a dire le prime parole d'amore o di rabbia, neanche è quella che ho studiato da piccola, quella in cui ho fatto la mia carriera universitaria, o il mio master. Ma è diventata una parte essenziale di me. La uso per cercare nuove sfumature di pensiero, per

attraversare confini invisibili. Questa lingua, simile al mio spagnolo, però diversa, musicale, mi fa felice. Non mi appartiene, ma mi lascia essere. In questa lingua trovo la mia presenza più forte. Scrivere in questo magazine italiano, in una regione che amo, è un dolce atto di insubordinazione. Mi fa sentire presente, viva, invasiva nel senso più bello del termine. Invadere uno spazio con le parole significa entrare con la propria verità, con la propria voce. Significa affermare la propria esistenza. L'italiano, quella lingua che amo, mi ha dato tutto questo. E allora eccomi qui, a quarantotto, con una penna che attraversa lingue e territori, con una voce che non smette di cercare la parola giusta. Essere la morta che parla quest'anno sembra la mia forma di vita più autentica: silenziosa, invisibile, eppure, profondamente viva. Scrivere, tradurre, attraversare le lingue senza appartenere del tutto. E poi, fermarmi nella lingua che mi accoglie.

LA PIADINA DI CASAMADRE:

un abbraccio romagnolo con cuore ciociaro

REDAZIONE DEL GUSTO



C'è un pane che non ha bisogno di presentazioni. Rotondo, essenziale, accogliente: la **piadina**, nella sua semplicità, racconta molto più di quanto sembri. Da CasaMadre, a Cassino, è diventata **simbolo di identità e scelta consapevole**.

Giuseppe Varone lo ripete spesso: «La piadina è democrazia a tavola». E non è solo una battuta. Da sempre al centro della proposta del forno, questo disco dorato – nato sulle tavole contadine della Romagna – è stato reinterpretato con cura, precisione e rispetto per le materie prime.

La ricetta custodisce il sapere di una storica piadineria riminese approdata in città nel '93, ma oggi parla con accento locale: **grano Senatore Cappelli coltivato in proprio, farine macinate a pietra, impasti senza lieviti**, stesi a mano e cotti con la pazienza che solo l'artigianalità sa concedere.

Equilibrio sottile, profumo intenso

Ogni piadina ha il suo equilibrio, misurato in millimetri: **28-30 cm di diametro, 4-5 mm di spessore**, due minuti per lato sulla piastra. Deve **gonfiarsi appena, senza mai bruciarsi**, rimanendo elastica, fragrante, profumata. È un gioco di temperature e sensibilità, dove nulla è lasciato al caso.

Servita calda, con abbinamenti studiati che cambiano con le stagioni, oppure proposta in versione d'asporto, la piadina di CasaMadre non

è mai un ripiego: è una scelta precisa di gusto e leggerezza.

Tradizione che accoglie, innovazione che rispetta

A ogni morso, la piadina racconta l'incontro tra due territori: quello della tradizione romagnola e quello di una Ciociaria che crede nei suoi grani, nelle sue farine, nella sua capacità di innovare rispettando le radici. È qui che la filosofia di CasaMadre si fa concreta: **pochi ingredienti, ma scelti con cura. Pochi gesti, ma fatti bene**.

Un abbraccio di pane, come sempre, capace di mettere insieme mondi diversi. A Cassino, come a Rimini, resta un rito quotidiano che fa sentire tutti un po' più a casa.

Un forno nato dal cuore di Cassino, premiato dal Gambero Rosso per la sua visione etica e artigianale.

LO SAPEVI?

La piadina romagnola ha origini antichissime: era già citata da Plinio il Vecchio e considerata "il pane dei poveri". Oggi, con la filosofia di CasaMadre, torna a essere pane nobile: sano, artigianale, inclusivo.

LA PIADINA SECONDO CASAMADRE

- Diametro: 28-30 cm
- Spessore: 4-5 mm
- Tempo di cottura: 2 minuti per lato
- Lievito: assente
- Farina: Senatore Cappelli macinata a pietra
- Metodo: artigianale, stesa a mano
- Segreto: deve gonfiarsi leggermente, senza superare il mezzo centimetro



K·FIBRENUŠ



DF[®]
GOCCE

www.dfgocce.com



K·FIBRENUS

L'AMARO CHE CONOSCE IL TEMPO E LA TERRA

C'è un amaro che non nasce per tutti. E non perché sia difficile da comprendere, ma perché richiede rispetto. Tempo. Palato. Cultura.

Si chiama K-Fibrenus, ed è molto più di un amaro: è un'esperienza sensoriale complessa, pensata per chi sa cogliere le sfumature, per chi ama la profondità, per chi cerca l'eccellenza liquida senza compromessi.

K-Fibrenus prende il nome dal **Lago di Posta Fibreno**, luogo d'acqua pura e incontaminata, dove crescono alcune delle 24 botaniche selezionate che compongono questo amaro raro. Non è un riferimento casuale: qui DF Gocce raccoglie le sue erbe con la cura e l'etica di chi conosce la natura e le sue stagioni, perché è proprio lì – tra sponde silenziose e profumi selvatici – che nasce l'essenza **più autentica** di questo prodotto.

Le botaniche vengono infuse per **oltre 45 giorni in alcool puro**, secondo un processo artigianale che mantiene intatte le proprietà aromatiche delle erbe, delle radici, delle spezie. Poi, la vera magia: **18 mesi di affinamento in barrique**, che ammorbidiscono, arrotondano, strutturano.

È qui che l'amaro si trasforma.

Il tempo e il legno diventano maestri silenziosi: donano **profondità e pulizia al gusto**, amplificano i ritorni olfattivi, danno carattere. Il risultato? Un equilibrio che non strilla, ma che seduce chi sa ascoltare.

Mentolato, erbaceo, balsamico, con sfumature di spezie orientali e riflessi floreali. Al naso è un viaggio. Al palato, un crescendo: prima la freschezza, poi l'amaro nobile, infine il finale persistente e armonioso che resta, si evolve, e non va più via.

K-Fibrenus **non si beve per moda**. Si beve perché si ama la materia prima. Si beve perché si riconosce il valore del tempo. Si beve perché si sa distinguere tra un buon amaro... e un **amaro d'autore**.

Chi sceglie **K-Fibrenus** sceglie un percorso preciso: quello dell'eccellenza.

È l'amaro di chi non cerca scorciatoie, di chi vuole ritrovare nel bicchiere **la forza delle radici**, la purezza del lago, il savoir-faire di un'azienda che lavora con passione e con metodo.

È il sorso dei veri intenditori. Quelli che non cercano il facile, ma il vero

IL VINO SOTTOVOCE

SETTEMBRE IN UN CALICE

ALESSIA MIRONE



Ci sono mesi che urlano l'estate che finisce, e poi c'è settembre. Lui no, lui non ha bisogno di alzare la voce. Arriva in punta di piedi, con il primo brivido fresco sulla pelle e il respiro lento della vendemmia che torna a dare un ritmo sacro alle giornate.

È in questo tempo sospeso, quasi un respiro tra la frenesia e la quiete, che ho desiderato far nascere questa rubrica. **Il vino sottovoce** non sarà un elenco di note tecniche, ma un diario di emozioni liquide. Perché ogni calice, vedete, ha una sua voce. C'è chi grida per farsi notare, chi si impone con prepotenza, e poi c'è chi

resta. Io ho scelto di dedicare il mio ascolto a quest'ultimo, perché è nel silenzio che si nascondono le storie più pure, quelle che ti restano dentro.

In questo viaggio non sono sola. A indicarmi il sentiero c'è un complice speciale, **Daniele Attini di Cantine Mida**. Daniele non custodisce solo bottiglie, ma cultura, scelte, visioni. È lui che, con la sua professionalità, scoperà le perle silenziose che troverete in queste pagine. Il mio compito sarà solo quello di prenderle per mano e trasformarle in un racconto, per portarvi con me dentro ogni singolo sorso.

CANTINA JOAQUIN, LA VOCE CHE NON HA BISOGNO DI ALZARSI

Per il nostro primo passo, Daniele mi ha condotto nel cuore pulsante dell'Irpinia, in un luogo dove il vino non ha bisogno di farsi sentire per essere indimenticabile: **Joaquin**. Questa non è una semplice cantina, è il sogno di **Raffaele Pagano**. Un sogno iniziato nel 1999, quando ha deciso di allontanarsi dal coro assordante del mercato per cercare l'essenza, per dare voce a una visione ostinatamente personale, autentica, coraggiosa. Qui non si contano le bottiglie, si pesano le emozioni. Raffaele è il custode di pochi ettari di vigne, un patrimonio di memoria vegetale con piante antichissime che parlano la lingua della terra e del tempo. Ogni annata non è un dovere, ma un dono: il vino nasce solo se la natura lo permette, in un atto di fiducia assoluta, senza scorciatoie né compromessi.

Immaginate le sue vigne a Lapio e Paternopoli: radici che affondano in suoli vulcanici e argillosi, uve che respirano l'aria sottile dell'altitudine e vivono di sbalzi termici che ne scolpiscono il carattere. È lì che il Fiano e l'Aglianico imparano quella profondità rara, quasi spirituale. E in cantina, la stessa rispettosa attesa: fermentazioni che partono da sole, legni mai protagonisti, e un tempo che scorre lento, perché il vino, come le storie vere, non sopporta la fretta.

La grandezza di Joaquin è tutta qui: non cerca di



impressionarti, ma di entrarti dentro. È la voce di chi parla sottovoce, sapendo che le sue parole lasceranno un'eco infinita.

Ed è da questo silenzio denso di significato che nascono i tre vini che vi racconto. Tre respiri liquidi, tre capitoli della stessa, silenziosa, filosofia.



CANTINA JOAQUIN

LA VOCE CHE NON HA BISOGNO DI ALZARSI



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

VINO DELLA STELLA – FIANO DI AVELLINO DOCG

Avete presente quella luce di settembre che non abbaglia ma illumina, accarezzando ogni cosa? Quando porto al naso il Vino della Stella, io sento quella luce. È come una passeggiata a piedi nudi tra le vigne di Lapio. È un vino che nasce con un garbo antico, con il pudore di chi non ha bisogno di dimostrare nulla. Non ti invade, ti accoglie. Sa aspettare che sia tu ad avvicinarti. Il suo sussurro è fatto di fiori di campo appena colti, di mela croccante e di un soffio di erbe mediterranee. Poi arriva lei, quella scia minerale, pulita, affilata, che è la firma della sua terra. In bocca è un ricamo di freschezza ed eleganza, ma la sua profondità non ti abbandona. Resta lì, come un pensiero gentile che ti accompagna per il resto della giornata.

Chiudete gli occhi e immaginatelo con dei compagni gentili: un pesce di lago cotto al vapore, una pasta fresca con fiori di zucca e menta, un caprino fresco. Abbinamenti che, come lui, non coprono, ma dialogano. È un vino per chi ama i dettagli, per chi sa che le cose più importanti si dicono, appunto, sottovoce.



DALL'ISOLA – CAMPANIA BIANCO



C'è un vino che sa di mare senza doverlo dire. Si chiama Dall'Isola e nasce a Capri, da una manciata di terra sospesa tra cielo e faraglioni. Qui, Greco, Falanghina e Biancolella si uniscono come voci di un coro sommesso, fermentano insieme e si lasciano cullare dal vento salmastro. Al naso arriva la carezza della brezza marina, agrumi maturi e un tocco di erbe mediterranee. In bocca è un abbraccio minerale, nitido ma gentile, che sembra custodire il respiro dell'isola stessa. Non travolge, accompagna. È un vino che sa aspettare e che resta nella memoria come un tramonto guardato in silenzio sul mare. Lo vedo bene con piatti che rispettano la sua anima: un crudo di pesce, un'insalata di mare tiepida con olio buono e limone, o una pasta con cozze e pomodorini freschi. Compagni semplici, ma veri, come le cose che il mare ti regala senza clamore.

DELLA SOCIETÀ – TAURASI RISERVA DOCG



Se c'è un vino che sa raccontare il tempo, è il Taurasi Riserva Della Società. Viene da vigne antichissime, pre-fillossera, che affondano le radici nel tufo e portano nel grappolo la memoria di secoli. Qui Raffaele Pagano ha scelto di non avere fretta: il vino riposa per anni in legni di castagno e acacia, senza l'urgenza di uscire, aspettando che la voce diventi matura e profonda. Nel calice è un rosso scuro, fitto, che al naso svela bosco umido, frutta nera, tabacco e un soffio balsamico. In bocca ha la forza di un gigante gentile: i tannini sono solidi ma eleganti, il sorso è lungo, vivo, con un finale che richiama la freschezza degli agrumi e la persistenza delle spezie. È un vino che non urla, ma imprime la sua presenza.

A me piace immaginarlo accanto a grandi piatti di carne: un brasato che ha atteso ore, un agnello al forno con erbe aromatiche, o anche formaggi stagionati e intensi. È il vino che si concede quando la tavola diventa rito, quando il tempo si ferma e resta solo il piacere di condividere.

IL SOTTOVOCE CHE RIMANE

Questi tre vini di Joaquin sono così. Non hanno bisogno di clamore, perché la loro eco è già potentissima.

Sono bottiglie che si fanno ricordare non per quanto rumore fanno, ma per la loro capacità di restare.

Questo è il cammino che faremo insieme, mese dopo mese, lasciandoci guidare dallo sguardo di Daniele e di Cantine Mida. Andremo alla scoperta di calici che non urlano.

Ma che, se sai ascoltarli, hanno l'universo intero da raccontare. Perché il vino sottovoce è quello che, quando il calice è vuoto, continua a parlarti dentro.

Nel cuore, e nel ricordo.





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DIH
RESTAURANT

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



FARINE ALTERNATIVE, CONSIGLI E NUOVE IDEE

Settembre inizia con buoni propositi, anche a tavola

Chi sceglie un'alimentazione senza glutine, per necessità o per scelta, non deve mai sentirsi limitato. Al contrario, il **gluten free moderno** è un universo di possibilità che spazia tra ingredienti naturali, farine alternative e tanta creatività in cucina.

A settembre, con il ritorno alla routine, diventa ancora più importante prendersi cura di sé anche a tavola. Ecco perché oggi vi portiamo qualche **spunto utile**, qualche novità e due ricette che sapranno stupire anche chi di solito non rinuncia al glutine.

Parliamo di farine: cosa usare (e perché)

Eliminare il glutine non significa rinunciare al piacere dei lievitati o dei dolci fatti in casa.

Basta conoscere le farine giuste:

- Farina di riso: leggera, digeribile, perfetta per dolci e biscotti.
- Farina di grano saraceno: rustica, dal sapore deciso, ideale per crêpes, pancakes e impasti salati.
- Farina di mais fine (fioretto): per polente leggere, pane rustico e dolci tipici.
- Farina di teff: ricchissima di ferro e calcio, è la base dell'injera etiope ma si presta bene anche a impasti dolci.

- Farina di mandorle o nocciole: per dolci profumati, soffici e ricchi di nutrienti buoni.
- Farina di ceci: perfetta per frittate vegetali, panelle, crepes salate e torte salate.
- Amidi e fecole (come fecola di patate, maizena, arrowroot): utili per legare, ammorbidire, dare corpo a impasti e creme.

Il consiglio è **combinare diverse farine**, per ottenere consistenze migliori e un gusto più bilanciato. E non dimenticare i **leganti naturali**: semi di lino, psillio, gomma di guar o semplicemente l'amido.

Consigli per chi si avvicina al gluten free

Leggi sempre l'etichetta, anche su prodotti naturalmente privi di glutine (es. cioccolato, yogurt, insaccati).

Prediligi ingredienti **naturali, poco raffinati e di stagione**.

Impara a preparare impasti **senza imitare il pane tradizionale**, ma valorizzando le qualità delle farine alternative.

Sperimenta! Il gluten free è anche un modo per **rinnovare la tua cucina**, scoprendo gusti nuovi e più leggeri.

Ricorda che **non tutto il gluten free industriale è sano**: occhio ai mix pronti con troppi additivi.

GLUTEN FREE, MA CON GUSTO

FRITTELLE MORBIDE DI GRANO SARACENO CON ZUCCHINE E MENTA

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

Gluten free, leggere e profumate: ideali come antipasto o secondo vegetariano

INGREDIENTI PER 8-10 FRITTELLE:

• 150 g di farina di grano saraceno • 1 zucchina media • 1 uovo • 100 ml di acqua • 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato • 1 cucchiaino di lievito istantaneo per torte salate (gluten free) • Foglie di menta fresca tritata • Sale, pepe e olio EVO q.b

PREPARAZIONE

Lava e grattugia la zucchina, poi strizzala bene per eliminare l'acqua in eccesso. In una ciotola mescola farina, uovo, acqua, lievito, zucchina, parmigiano e menta. Aggiusta di sale e pepe.

Scalda una padella antiaderente con un filo d'olio e versa piccole cucchiainate di impasto. Cuoci le frittelle da entrambi i lati finché non saranno dorate.

Servi calde o tiepide con una salsa allo yogurt o una crema di ceci.



MINI PLUMCAKE AL CACAO E FARINA DI MANDORLE (SENZA BURRO)

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

Senza glutine, soffici e golosi: perfetti per colazione o merenda

INGREDIENTI (PER 4 MINI PLUMCAKE O UNO STAMPO PICCOLO):

• 80 g di farina di mandorle • 20 g di cacao amaro in polvere • 2 uova • 60 g di zucchero di canna • 40 ml di olio di semi • 1/2 bustina di lievito per dolci (gluten free) • 1 cucchiaino di yogurt (anche vegetale) • Vaniglia o scorza d'arancia a piacere • Gocce di cioccolato (facoltative) • EVO q.b

PREPARAZIONE

In una ciotola monta le uova con lo zucchero, poi aggiungi l'olio, lo yogurt e gli aromi. Unisci la farina di mandorle, il cacao e il lievito setacciato. Mescola bene fino a ottenere un impasto liscio.

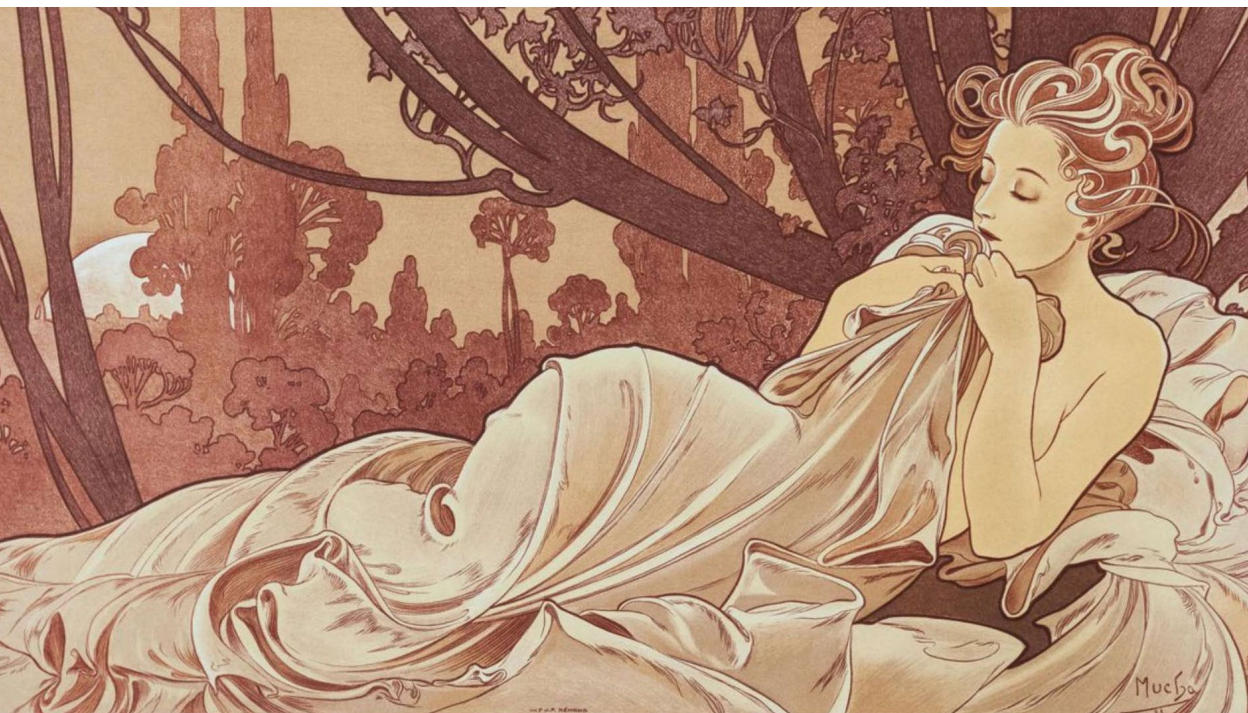
Versa negli stampi imburrati (o in silicone) e aggiungi qualche goccia di cioccolato. Cuoci in forno statico a 170°C per 20-25 minuti.

Lascia raffreddare prima di servire.



Settembre

LIVIA GUALTIERI



Settembre, mese di transizione. È un mese che racchiude in sé simboli e significati, nel suo essere momento di passaggio tra l'estate e l'autunno. E, come tutti i mesi che segnano un cambiamento, porta bilanci e progetti. E riflessioni. Su ciò che è stato e ciò che sarà. È, però, tra tutti, quello che più si fa notare nel cambiamento e, forse, che più si caratterizza per una certa ambiguità. Ci dona giornate calde e soleggiate che tutto hanno dell'estate e che ci fanno desiderare ancora uno scorcio di vacanza e spensieratezza. Ultimi scampoli di mare, di spiagge e passeggiate; ultimi gelati in bar e piazzette, o mano nella mano; percorsi a finestrino aperto con la colonna sonora della

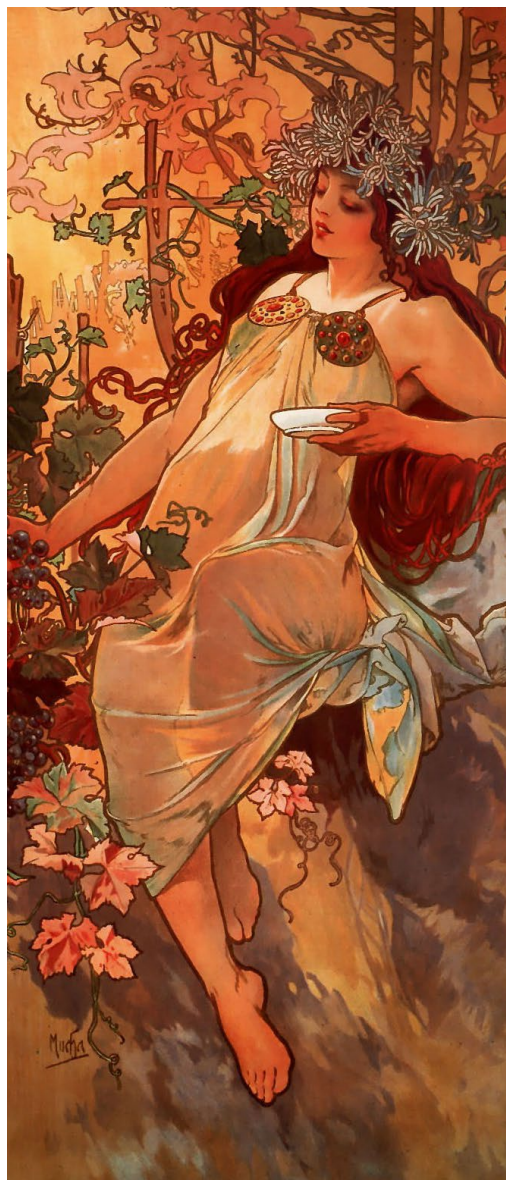
bella stagione ancora sintonizzata nella radio e nel cuore. Al tempo stesso, fa balenare, a volte, i primi sprazzi d'autunno. E li avvertiamo nelle notti più fresche, benché i grilli cantino sempre le loro canzoni; nelle piogge improvvise e scroscianti che ci colgono impreparati come quelle interrogazioni improvvise a scuola, perché ai banchi della vita, spesso, non siamo del tutto preparati; nelle giornate più corte che, dopo la perfetta parità dell'equinozio, tagliano il nastro delle ore di luce per cedere il passo ad un buio che giunge ogni giorno più presto. E, con esso, quel sottile senso di malinconia che accompagna ogni fine. La fine, stavolta, dei giorni di disimpegno e allegria, di quella fuga dalle responsabilità che

ci fa sentire, per un attimo, meno adulti e più inclini al gioco. E in pieno diritto di giocare, come se non ci fossero famiglia, lavoro, doveri ad attenderci; ricordandoci inesorabilmente che quel lato bambino che custodiamo gelosamente da qualche parte nelle pieghe dell'anima dovrà andare a dormire per un po'. Fino alla prossima occasione, fino alla prossima estate o, soltanto, al prossimo attimo di festa. Ma i colori! Ogni stagione ha i propri e sono tutti belli, per una ragione o per l'altra, sempre che si abbia la maturità e la serenità di amarle tutte per i doni che ognuna ci reca. Ma i colori dell'autunno incipiente hanno qualcosa di magico, qualcosa di sottilmente artistico e perfetto nelle loro sfumature. Tutti quei gialli pieni e caldi, quegli infiniti toni di rosso e di bruno che ricoprono di pennellate sontuose boschi e campagne, ma anche alberi o siepi di città, nel loro democratico incedere in ogni contrada e in ogni angolo. E le vigne cariche di frutti pronti per la vendemmia, sono il matrimonio perfetto tra l'estate che sta finendo e l'autunno che inizierà. Quei grappoli succosi hanno in sé il calore del sole e il fresco della pioggia, la perfezione che solo madre Natura sa creare e che gli antichi canti della vendemmia raccontavano con amore ad orecchie attente al fluire delle stagioni e della vita. A chi ha il cuore pronto ad accogliere, piuttosto che a lamentarsi, a chi ha l'apertura di capire quanto ogni singolo giorno, nei suoi continui mutamenti, possa regalarci stupore e scoperta, sanno svelare sottili magie che l'arte, ad esempio, ha sempre colto con sapiente maestria. Locra, il Terra di Siena, il carminio, non sono solo dei nomi fantasiosi noti a chi abbia qualche nozione di belle arti. Sono quasi uno stato dell'anima, un pensiero che viaggia sul vento fresco dell'autunno che giunge da lontano a ricordarci che la bellezza si trova ovunque, per chi sa guardarla. Anche in una foglia che cade, danzando lentamente verso il suolo, o in un soffio di vento che scompiglia un morbido tappeto di sottobosco, o in uno specchio di corteccia bruna che custodisce, dormienti, le gemme che verranno un giorno a portarci una nuova primavera e una rinascita. Perché ciò che ci appare come una fine è, in realtà, un sonno apparente, custode della vita che mai si ferma. E tutto ciò che abbiamo amato nella bella stagione è pronto a tornare, in un'esplosione di rinascita che non potrà mai finire.

*Come quando l'estate scivola nell'autunno
eppure preferiamo di più dire
l'estate che l'autunno, per paura
di mandar via il sole*

*E quasi reputiamo un affronto
ammettere la presenza
di chi, anche se incantevole, non è
colui che abbiamo amato*

[Emily Dickinson]





DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA



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

DAL PATRICANO: QUANDO IL PORCINO DIVENTA RE DELLA TAVOLA



C'è un profumo che annuncia l'autunno prima ancora che le foglie cambino colore: è quello del fungo porcino. Carnoso, profumato, capace di raccontare il bosco con un solo morso. Per me e i miei fratelli, nel nostro ristorante questo tesoro della natura non è solo un ingrediente, ma un simbolo di rispetto e di amore verso la stagionalità, verso ciò che la terra e il cielo, insieme, sanno donare.

Il porcino è un dono raro: chiede pazienza, piogge generose, boschi che respirano e mani attente a raccogliarlo. Non lo si coltiva, non lo si forza: cresce libero, e proprio per questo porta con sé il sapore della verità. In queste settimane, con l'autunno che avanza e le prime piogge che bagnano i boschi, diventa il protagonista più atteso da ogni buongustaio, celebrato nelle cucine di casa come nelle grandi tavole, protagonista di sagre e incontri di comunità.

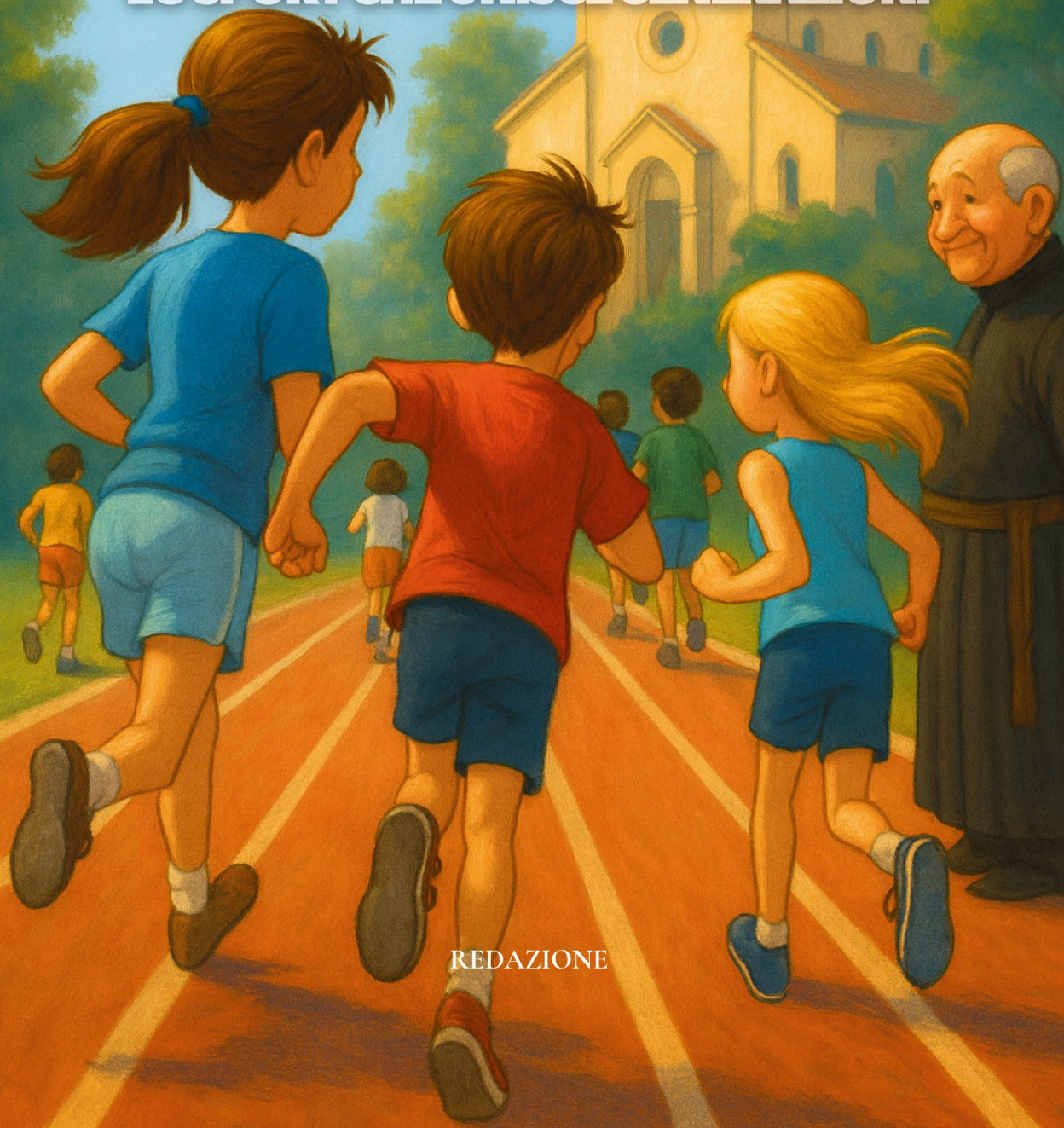
Al Dal Patricano, amo far incontrare il porcino con la brace e con la nostra carne di qualità. È un abbraccio che unisce due mondi: la forza della terra e la ricchezza del fuoco. Grigliato accanto a una costata, sprigiona un aroma che accarezza l'anima; saltato in padella con un filo d'olio, diventa carezza pura. Ogni piatto che nasce da questo incontro è un omaggio alla natura, alla sua generosità e al rispetto di chi sa trasformarla in emozione.

Non è solo cucina: è cultura, è memoria, è amore per un prodotto che non passa mai di moda. Il porcino, con la sua nobile semplicità, ci ricorda che la bellezza sta nelle cose autentiche.

Ed è proprio questo che, con la mia famiglia, vi invito a vivere qui da noi: un'esperienza che profuma di bosco, di brace e di convivialità. L'autunno è alle porte, e noi siamo pronti a celebrarlo con i suoi protagonisti più veri.

OLIMPIADI VICTORIA

LO SPORT CHE UNISCE GENERAZIONI



REDAZIONE

Ci sono eventi che non appartengono solo a un quartiere o a una parrocchia, ma all'anima intera di una città. Le Olimpiadi Victoria a Madonna della Neve sono uno di questi. Una manifestazione che, fin dalla sua nascita, ha intrecciato sport, amicizia e senso di comunità, diventando un simbolo per Frosinone.

Chi le ha vissute da ragazzo conserva ancora nel cuore quelle estati di gare e risate, quando i rioni si sfidavano tra loro con orgoglio e passione. Madonna della Neve, Colle Cottorino, Aeroporto, De Matthaeis: ognuno difendeva i propri colori, con lo spirito dei grandi Pali italiani. C'era competizione, certo, ma soprattutto il desiderio di stare insieme, di sentirsi parte di qualcosa di più grande.

*Oggi, più che mai, serve
la partecipazione di tutti:
genitori, ragazzi, cittadini.*

Dietro tutto questo, una figura indimenticabile: Padre Adelmo Scaccia. Fu lui a creare l'Olimpiade Victoria, credendo che lo sport fosse un ponte tra le persone e un'occasione per insegnare ai giovani valori autentici. Con il suo stile diretto e a volte burbero, non esitava a riprendere i ragazzi al minimo errore – anche con la famosa “cinghia” agitata scherzosamente

– ma sempre con l'affetto di un padre. Un metodo oggi forse impensabile, ma che all'epoca riusciva a insegnare disciplina e rispetto.

Quest'anno, l'edizione numero 47 porta con sé lo stesso entusiasmo: dieci giorni di gare e divertimento negli impianti della Parrocchia Santuario Madonna della Neve. Quattro squadre – Condor, Falchi, Aquile e Grifoni – si contenderanno il trofeo cimentandosi in discipline che spaziano dall'atletica leggera agli sport di squadra, fino al tiro alla fune, al tennis tavolo e alla scherma.

Ma al di là delle medaglie, il messaggio resta lo stesso: lo sport come strumento di unione, inclusione e crescita personale. Le Olimpiadi Victoria hanno il dono di mettere insieme generazioni diverse, di avvicinare famiglie e ragazzi, di creare legami che restano nel tempo. Forse un giorno – chissà – questa tradizione potrebbe tornare ad abbracciare tutti i quartieri della città, diventando il nostro “Palio di Frosinone”. Un sogno che parte dalla passione dei giovani e dalla voglia di lavorare per il proprio rione, proprio come accadeva un tempo.

Oggi, più che mai, serve la partecipazione di tutti: genitori, ragazzi, cittadini. Non per vincere a tutti i costi, ma per vivere la gioia dello sport vero, quello che avvicina invece di dividere, quello che regala ricordi che resteranno scolpiti per tutta la vita.

Le Olimpiadi di Madonna della Neve non sono solo un evento sportivo: sono un pezzo di storia della nostra comunità, un patrimonio da custodire e rinnovare insieme.





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



SPAGHETTO CON PESTO DI RUCOLA E POLPO GRIGLIATO

UN ABBRACCIO
ESTIVO CHE CI STA
PER SALUTARE
IN VISTA
DELL'AUTUNNO

FAUSTO FERRANTE

Ci sono piatti che sanno diventare ricordi. Questo spaghetti, che profuma di mare e di erbe fresche, è uno di quelli. Il polpo, tenero e arrostito fino a sprigionare tutta la sua intensità, incontra il verde vivo della rucola trasformata in pesto, mentre i datterini rossi brillano come piccoli soli d'agosto. È un abbraccio che stringe insieme gli ultimi giorni d'estate e il primo sussurro dell'autunno: il calore della brace, la freschezza delle erbe, il gusto deciso del mare. In ogni forchettata c'è la nostalgia dolce delle serate all'aperto e la promessa di nuove stagioni da raccontare a tavola.

PREPARAZIONE

Cottura del polpo

Inserire il polpo in una busta sottovuoto insieme all'aglio, alle foglie di alloro e a un filo d'olio. Cuocere in forno a vapore a 100 °C per 40 minuti. Raffreddare subito in abbattitore o in acqua e ghiaccio. Una volta freddo, aprire la busta, conservare il liquido di cottura e tagliare il polpo a pezzi grossolani.

Pesto di rucola

Frullare la rucola con abbondante olio extravergine, uno spicchio d'aglio e un cubetto di ghiaccio (per mantenere il colore brillante). Unire il pecorino grattugiato fino a ottenere una crema liscia e profumata. Tenere da parte.

Cottura della pasta

Cuocere gli spaghetti in abbondante acqua



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 320 g di spaghetti • 400 g di polpo • 200 g di rucola
- 50 g di pecorino grattugiato • 200 g di pomodori datterini rossi • 2 foglie di alloro • 1 spicchio d'aglio • Olio extravergine d'oliva • Sale q.b.

salata. Intanto, in una padella capiente, scaldare olio e aglio, aggiungere un mestolo di acqua di cottura della pasta e il liquido di cottura del polpo. Scolare la pasta al dente e completare la cottura in padella, “risottandola”. Aggiungere il pesto di rucola poco prima di terminare.

Grigliatura del polpo

Scaldare una padella antiaderente con un filo d'olio e grigliare i pezzi di polpo su tutti i lati fino a renderli dorati.

Impiattamento

Disporre la crema di rucola sul fondo del piatto, adagiare sopra gli spaghetti, completare con i pezzi di polpo grigliato e una dadolata di datterini freschi. Un filo d'olio a crudo e il piatto è pronto.



BASILICO

IL RE VERDE DELL'ESTATE

Le piante di basilico, anche a settembre, mostrano ancora tutta la loro vitalità. È come se non volessero arrendersi all'autunno, continuando a regalarci foglie fragranti che riempiono balconi e orti di profumo. Nonostante il loro ciclo stia volgendo al termine, resta ancora tempo per raccogliere e farne tesoro. Non è solo un invito al gusto, ma un messaggio di rispetto verso ciò che la natura offre: non sprecare nulla, custodire ogni foglia, trasformarla in nuove ricette. Così, l'antispreco diventa non solo pratica di cucina, ma cultura quotidiana, un modo di vivere che ci rende più consapevoli.

Un tesoro di benessere: il basilico e le sue proprietà

Il basilico è un piccolo scrigno di salute. Oltre al suo profumo inconfondibile, contiene vitamine essenziali come A, C e K, che proteggono la pelle e le ossa, rafforzano il sistema immunitario e sostengono la vista. È ricco di minerali fondamentali come ferro, magnesio, calcio e potassio, che aiutano l'equilibrio dell'organismo e la funzionalità muscolare. I suoi oli essenziali (eugenolo, linalolo e citrale) hanno proprietà

antibatteriche e antinfiammatorie, ideali per chi soffre di disturbi digestivi o vuole favorire il rilassamento dopo giornate stressanti. Non a caso, in molte culture orientali e mediterranee, il basilico è sempre stato considerato una pianta sacra, usata nelle cerimonie religiose e nei rimedi popolari.

In cucina: dal piatto della tradizione alle nuove tendenze

Il basilico è la firma verde della cucina italiana. In estate lo troviamo ovunque: nella caprese, con mozzarella e pomodori maturi; sulla pizza Margherita, simbolo del Made in Italy; nei piatti di pasta fresca al pomodoro, ma anche nelle insalate leggere che ci hanno accompagnato sotto il sole. Negli ultimi anni, però, il suo uso si è ampliato: molti chef lo sperimentano in dessert innovativi, come granite, gelati e sorbetti, oppure nei cocktail estivi, dove le foglie pestate sprigionano aromi sorprendenti. Anche in cucina casalinga, il basilico è diventato protagonista di smoothie detox e di piatti vegani, grazie alla sua capacità di unire freschezza e leggerezza senza coprire altri sapori.

RICETTE E IDEE PER NON SPRECARNE NEANCHE UNA FOGLIA DI BASILICO

Se il basilico volge al termine, non significa che debba finire il suo utilizzo in cucina. Anzi: è proprio ora che possiamo raccogliere le ultime foglie rigogliose e perfino i fiori, trasformandoli in piatti che raccontano ancora d'estate.

GNOCCHI CON CREMA DI BASILICO E RICOTTA DI BUFALA

Un piatto morbido e vellutato che valorizza ogni foglia e fiore di basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 800 g patate a pasta gialla • 200 g farina 00 • 1 uovo • 200 g ricotta di bufala Nonna Pitta • 50 g Parmigiano Reggiano • 40 g basilico fresco (anche foglie meno perfette o fiori) • 3 cucchiaini olio evo • Sale, pepe

Prepara gli gnocchi con patate lessate, farina e uovo. Frulla basilico, ricotta, olio e Parmigiano fino a ottenere una crema liscia. Cuoci gli gnocchi in acqua salata, scolali e manteca con la crema. Servi con un filo d'olio e fiori freschi.



POLPETTE DI ZUCCHINE E BASILICO

Croccanti fuori e morbide dentro, ideali come secondo leggero o finger food.

INGREDIENTI PER 12 POLPETTE CIRCA:

• 3 zucchine medie • 1 uovo • 50 g Parmigiano Reggiano • 80 g pangrattato (più per panatura) • 1 mazzetto di basilico (foglie e fiori) • Sale, pepe, olio evo

PREPARAZIONE

Grattugia le zucchine, strizzale bene e uniscile con uovo, Parmigiano, pangrattato e basilico tritato. Forma le polpette, passale nel pangrattato e cuoci in forno a 200°C per 20 minuti, oppure friggile per una versione più croccante.



SORBETTO AL BASILICO E LIMONE

Un dessert fresco e digestivo che racchiude il profumo dell'estate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 200 ml succo di limone • 250 ml acqua • 150 g zucchero • 1 albume (facoltativo) • 1 mazzetto di basilico (foglie e fiori)

PREPARAZIONE

Prepara uno sciroppo con acqua e zucchero e lascialo raffreddare. Frullalo con basilico e aggiungi il succo di limone. Congela mescolando ogni 30 minuti fino a consistenza cremosa. Servi con foglie fresche e fettine di limone.





SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

ESAUDISCI I TUOI DESIDERI!!

ROTTAMA

I TUOI

VECCHI OCCHIALI

Valgono fino a

500€

*** Per l'acquisto di un occhiale nuovo**



FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569



ZEDSTORE.COM



ELEH

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

M. San Giovanni Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Ceccano
Via Madonna della pace, 113
Tel. 0775.601054

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



IL VICOLO¹⁹⁹⁰

vivi un'esperienza di gusto

info e prenotazioni: 0776 628058 • 346 4945390 Atina (FR) Via Planca 5/7

TONNARELLI AL PESTO DI PISTACCHI, L'INCONTRO TRA ESTATE E AUTUNNO

*Al Vicolo di Atina la cucina segue il ritmo delle stagioni, perché ogni ingrediente porta con sé un momento unico, un attimo che non torna. Settembre è il tempo in cui il basilico sprigiona ancora tutta la sua freschezza, ma già si intreccia con i sapori più intensi che annunciano l'autunno. Da questa ispirazione nasce un primo piatto raffinato e sorprendente: i **Tonnarelli al pesto di pistacchi**.*

La dolcezza del pistacchio si fonde con l'aromaticità del basilico e la forza del Parmigiano stagionato, dando vita a una crema vellutata che avvolge la pasta fresca. Un equilibrio perfetto tra leggerezza e carattere, che porta in tavola il piacere della semplicità trasformata in eleganza.

Un piatto che celebra il dono della natura, facile da ricreare anche a casa, ma capace di regalare quella sensazione di festa che accompagna ogni inizio di stagione.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA PASTA

300 g farina o
200 g semola rimacinata
6 uova (da circa 60 g ciascuna)

PER IL PESTO

500 g pistacchi sgusciati non salati
200 g parmigiano reggiano stagionato
36 mesi
350 g basilico fresco
200 g olio extravergine di oliva
Sale q.b.

PREPARAZIONE

Il pesto

Frullare i pistacchi fino a ottenere una crema. Aggiungere il basilico poco alla volta, per evitare che annerisca, quindi unire il Parmigiano e frullare ancora. Amalgamare con l'olio extravergine a filo e regolare di sale.

La pasta

Impastare le farine con le uova fino a ottenere un composto liscio ed elastico. Avvolgerlo nella pellicola e lasciar riposare per 30 minuti. Stendere l'impasto e tagliare i tonnarelli.

Mantecatura

Lessare la pasta in abbondante acqua salata. In una padella, fuori dal fuoco, stemperare un paio di cucchiaini di pesto con mezzo mestolo



di acqua di cottura. Scolare i tonnarelli al dente e saltarli delicatamente con il condimento.

Impiattamento

Servire i tonnarelli ben avvolti nella crema di pesto, completando con pistacchi tostati tritati grossolanamente e un filo di olio extravergine a crudo.

Consiglio dello Chef

Per un gusto ancora più deciso, tostare leggermente i pistacchi prima di prepararne una parte del pesto: il risultato sarà più aromatico e intenso.



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



BISTECCA ALLA BRACE CON PORCINI GRATINATI E PROVOLA AFFUMICATA

di STELLA DEL MORRONE - MACELLERIA LA CAR, PATRICA

La carne selezionata da Giovanni Fedeli di La Car, lavorata e interpretata da Stella Del Morrone, incontra la cremosità affumicata della provola, che abbraccia i porcini con la sua nota gentile di brace. Il Pecorino completa il tutto con una crosticina dorata e sapida.

Un piatto che racchiude forza e delicatezza, tradizione e raffinatezza: perfetto per una cena speciale o per celebrare i sapori autentici di settembre.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER LA BISTECCA ALLA BRACE

4 bistecche di manzo scelte (circa 350 g l'una) – selezione La Car • Sale grosso q.b. • Pepe nero macinato al momento q.b. • Rosmarino fresco q.b. • Olio extravergine d'oliva q.b.

PER I PORCINI GRATINATI

8 cappelle di porcini freschi • 120 g di provola affumicata di bufala di Nonna Pitta • 40 g di Pecorino di Picinisco grattugiato • 1 spicchio d'aglio • Olio extravergine d'oliva • Sale e pepe • Prezzemolo fresco tritato

PREPARAZIONE

La bistecca

Portare le bistecche a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.

Preparare la brace con braci vive e senza fiamma.

Cuocere la carne 3-5 minuti per lato (secondo spessore e grado di cottura desiderato), aromatizzando con un rametto di rosmarino e un filo d'olio.

Lasciare riposare la carne 2 minuti prima di servirla, condendo con sale grosso e pepe macinato al momento.

I porcini gratinati

Pulire i porcini con un panno umido e separare le cappelle dai gambi.

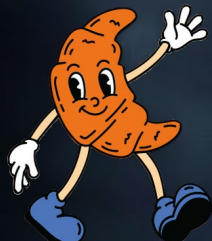


Tritare i gambi e saltarli in padella con poco olio e l'aglio, poi regolare di sale e pepe.

Sistemare le cappelle in una pirofila, farcirle con i gambi saltati e coprirle con fettine di provola affumicata di bufala.

Spolverare con Pecorino grattugiato e infornare a 200 °C (modalità grill) per 10-12 minuti, finché il formaggio sarà fuso e dorato.

Guarnire con prezzemolo fresco tritato e servire ben caldi. In tavola la carne succosa e funghi gratinati diventano un unico racconto di **brace** e **bosco**. E se i porcini vengono serviti con un'insalatina fresca, possono trasformarsi anche in un piatto unico completo.



I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.



Isola del Liri

Via Verdi, 23

EQUISETO, LA “CODA CAVALLINA” CHE RINFORZA OSSA E TESSUTI



Dott. ANTONIO COLASANTI

Oggi parliamo di una pianta dalle straordinarie proprietà medicinali. Il grande medico del Cinquecento **Paracelso** ricordava che “la natura ci indica l'uso delle piante guardandone con attenzione la forma”. Se osserviamo l'equiseto, o **coda cavallina**, notiamo lo stelo centrale e i rami laterali: richiamano la spina dorsale e le vertebre, suggerendone l'affinità con il nostro scheletro.

Una pianta antichissima

L'equiseto è una pianta primordiale, che cresce lungo le rive dei fiumi e negli acquitrini, formando intricati intrecci di rizomi da cui emergono in primavera i fusti sterili. Da questi si ricava la “droga” ricca di **silice**, il minerale che racchiude le principali virtù della pianta.

Diuretico e rimineralizzante

Grazie alla presenza di flavonoidi, l'equiseto agisce come un **ottimo diuretico naturale**, utile a depurare l'organismo. Ma la sua fama più grande deriva dal contenuto in silicio: un elemento essenziale per la crescita e lo sviluppo della struttura ossea. Il silicio stimola le cellule osteopoietiche, partecipando alla formazione

della sostanza cementante dei tessuti connettivi.

Silice: alleata di ossa, cartilagini e pelle

La silice contenuta nell'equiseto è fondamentale per la produzione di **collagene ed elastina**, proteine che garantiscono ai tessuti connettivi elasticità e resistenza. Una carenza di questo minerale può portare a riassorbimento osseo, alterazioni cartilaginee, perdita di viscosità del liquido sinoviale e fragilità del tessuto connettivo. Per questo l'equiseto è considerato un vero alleato del benessere di ossa, articolazioni e pelle.

Forme e utilizzo

In commercio troviamo l'equiseto sotto diverse forme: **capsule, tintura madre o tisana**.

- **Capsule:** 1 al mattino e 1 alla sera.
- **Tintura madre:** 40 gocce mattina e sera.
- **Tisana:** far bollire 1 cucchiaino di equiseto in mezzo litro d'acqua per 10 minuti.

Un piccolo gesto quotidiano che racchiude il potere di una pianta antica, capace ancora oggi di donarci salute e vigore.

COLAZIONE SALATA

La rivoluzione del mattino più gustoso

Addio cappuccino e cornetto: benvenuti sapori salati a colazione

C'è una rivoluzione in corso nelle colazioni italiane. Sempre più locali, bistrot, bakery e hotel propongono un'alternativa che conquista occhi, palato e... social: la colazione salata.



Uova, pane tostato, avocado, formaggi, salmone, verdure fermentate, yogurt, porridge salato: ingredienti un tempo riservati al brunch o alla tavola internazionale, oggi diventano protagonisti anche da noi. Non è una moda, ma una nuova abitudine che strizza l'occhio al **benessere, alla sazietà prolungata e all'equilibrio nutrizionale**.

E poi c'è un altro fattore che non possiamo ignorare: l'**estetica del piatto**, che gioca un ruolo fondamentale nel successo di molte colazioni salate nei locali più instagrammati d'Italia.

Perché sempre più persone scelgono la colazione salata

- **Energia stabile per tutta la mattinata**, grazie al minor picco glicemico rispetto al dolce.

- **Più sazietà** e minor bisogno di snack tra un pasto e l'altro.
- **Possibilità di bilanciare proteine, fibre e grassi buoni**, con combinazioni sane e creative.
- **Inclusività alimentare**: la colazione salata si presta a versioni gluten free, vegetariane, vegane o proteiche.

I locali che hanno lanciato il trend

Da **Milano** a **Palermo**, passando per Roma, Napoli, Bologna e le capitali europee, sono sempre di più i bar e gli art-café che hanno fatto della colazione salata un vero marchio di fabbrica. Tra fermentazioni, pane ai cereali, avocado toast, pancakes salati e omelette gourmet, ogni città propone la sua interpretazione di questo rituale mattutino.

LE 10 COLAZIONI SALATE CREATE PER VOI DAGLI CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Ecco la **top 10** delle colazioni salate che stanno conquistando i menù (e le papille) dei clienti italiani ed europei:

1. Avocado toast con uovo in camicia e semi croccanti

Il più iconico: pane integrale, avocado schiacciato, uovo morbido e topping di semi tostati.

2. Omelette alle erbe con ricotta e zucchine marinate

Leggera, proteica, perfetta anche in versione vegetariana o senza lattosio.

3. Pancake salati al grano saraceno con robiola, spinaci e noci

Senza glutine, saporiti e adatti anche a chi cerca una colazione ricca di fibre.

4. Bagel con salmone affumicato, crema di formaggio e aneto

Un classico della colazione

newyorkese, ormai entrato nei bistro italiani.

5. Porridge salato con avena, cavolo nero, uovo sodo e tahina

Una tendenza in arrivo dal Nord Europa, ideale per chi ama le colazioni "con il cucchiaino".

6. Bowl proteica con quinoa, hummus, uovo barzotto e avocado

Il piatto unico del mattino: energetico, bilanciato e fotogenico.

7. Toast rustico con frittata, pomodoro confit e scamorza affumicata

Sapori italiani in versione

comfort, perfetti anche per il post-allenamento.

8. Crostone di patata dolce con guacamole, ceci speziati e ravanelli

Alternativa gluten free e veg-friendly al classico toast.

9. Focaccina al rosmarino con prosciutto crudo, burrata e fichi

Un mix tra colazione e brunch che sta spopolando nei locali gourmet.

10. Yogurt greco salato con cetriolo, menta, olive taggiasche e grano saraceno croccante

Versione mediterranea del labneh, rinfrescante e originale.

E VOI, SIETE PRONTI PER LA COLAZIONE SALATA?

Che siate team dolce o salato, vale la pena sperimentare. Nella prossima puntata della nostra rubrica vi guideremo alla scoperta dei locali più cool dove vivere l'esperienza della colazione salata... come in un brunch da sogno, ma con la freschezza del primo mattino.

La colazione salata non è più una moda, ma una vera tendenza di benessere e gusto. Dall'avocado toast al porridge salato, ecco 10 idee già amatissime dai locali di tendenza. Provale anche tu, o scopri dove mangiarle nel nostro prossimo articolo!

The background of the advertisement is a rustic, warm-toned scene. It features a large, dark, textured loaf of bread in the foreground on the right. To the left of the bread are two bags of Poliselli flour. The bag in the foreground is labeled 'IL FARRO' and 'PUROGRANO', while the one behind it is labeled 'IL FRUMENTO' and 'PUROGRANO'. Both bags are light beige with green geometric patterns at the bottom. In the background, there are wooden spoons, a white egg, and some dried wheat stalks, creating a traditional Italian culinary atmosphere.

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

AVOCADO TOAST: LA COLAZIONE SALATA CHE FA TENDENZA

Sia che tu stia cercando una colazione pre-workout, un'alternativa al classico cornetto o un piatto da servire nel tuo locale, questo avocado toast è la scelta perfetta per un risveglio sano, gustoso e decisamente alla moda.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 2 fette di pane integrale o ai cereali • 1 avocado maturo • 2 uova fresche • 1 cucchiaino di aceto bianco (per l'uovo in camicia) • Succo di limone q.b. • Mix di semi (girasole, zucca, sesamo) • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Tosta le fette di pane fino a renderle dorate e croccanti.

Taglia l'avocado a metà, elimina il nocciolo e schiaccia la polpa con una forchetta. Aggiungi succo di limone, sale e pepe.

In una casseruola, porta a leggera ebollizione dell'acqua con un cucchiaino di aceto. Crea un piccolo vortice e versa delicatamente l'uovo. Cuoci per 2-3 minuti e scola con una schiumarola.

Spalma l'avocado sul pane, adagia l'uovo in camicia e completa con i semi tostati e un filo d'olio.



OMELETTE ALLE ERBE CON RICOTTA E ZUCCHINE MARINATE

Una colazione che sa ancora di estate, di benessere e di cucina sincera.

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

• 4 uova • 100 g di ricotta fresca • 1 zucchina • Succo di ½ limone • Basilico, prezzemolo e maggiorana freschi • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Taglia la zucchina a fettine sottili con una mandolina e lasciala marinare con succo di limone, sale e un filo d'olio per almeno 15 minuti. Sbatti le uova con le erbe tritate finemente, sale e pepe.

Scalda una padella antiaderente, versa metà composto e cuoci fino a che l'omelette si stacca bene. Gira e cuoci brevemente l'altro lato. Ripeti per la seconda.

Farcisci con la ricotta e le zucchine marinate, poi richiudi delicatamente.





PAMELA LICCARDO

COLAZIONE SALATA O APERITIME GOURMET

Ci sono riti che scandiscono la giornata e che, nelle mani giuste, possono diventare esperienze memorabili. Pamela Liccardo, con la sua visione creativa e raffinata, ci accompagna questo mese in un viaggio tra colazione salata e AperitTime gourmet, dimostrando come la semplicità possa incontrare l'eleganza della grande cucina.

L'impasto è il punto di partenza: farina, acqua, lievito e tempo. Ingredienti umili che, se lavorati con cura e pazienza, danno vita a forme e sapori sempre nuovi. Pamela ci insegna che non occorrono strumenti sofisticati: basta il forno di casa, le proprie mani e il desiderio di condividere qualcosa di buono.

Da questo impasto nascono tre proposte che raccontano l'estate alla sua ultima curva:

- La **focaccia barese**, arricchita dagli ultimi pomodorini di stagione, fragrante e profumata, perfetta per una tavola che sa di sole.
- Il **padellino da farcire**, piccolo scrigno che si presta a mille interpretazioni, pronto a diventare protagonista di un tagliere conviviale.
- Le **montanarine fritte**, golose e irresistibili, con il pomodoro che profuma di basilico e la leggerezza del fritto fatto a regola d'arte.

Vi svelo come, partendo da un unico impasto, è possibile realizzare diverse preparazioni che portano in tavola tutto il gusto dei lievitati fatti in casa, con la sola forza delle vostre mani. Un impasto semplice, creato con la farina tipo 1 Polselli macinata a pietra, che garantisce profumo, leggerezza e digeribilità. Da questo impasto nascono tre proposte perfette per una colazione salata originale o un AperìTime gourmet: la focaccia barese con gli ultimi pomodorini della stagione, la focaccia in padellino da farcire a piacere e le classiche montanarine fritte.



INGREDIENTI BASE:

- 500 g di farina tipo 1 Polselli macinata a pietra • 8 g di lievito di birra fresco • 350 ml di acqua fredda • 10 g di sale • 30 ml di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE IMPASTO BASE

In una ciotola unite la farina e il lievito sbriciolato, aggiungendo l'acqua a filo. Impastate (anche con una forchetta) fino a ottenere un composto corposo.

Trasferite sul piano da lavoro, unite l'olio e infine il sale. L'impasto sarà appiccicoso: copritelo e lasciate riposare 15 minuti.

Riprendete l'impasto ed effettuate le prime pieghe: piegatelo su se stesso in quattro direzioni diverse, ripetendo per 2-3 volte con pause di 15 minuti. Formate un panetto liscio e compatto, trasferitelo in una ciotola oleata e lasciate lievitare fino al raddoppio (6-8 ore).

Dividete l'impasto in panetti, pronti per le varie preparazioni.

FOCACCIA BARESE

Ungere una teglia e sistemarvi un panetto di impasto.

Coprire e lasciare lievitare fino al raddoppio (2 ore circa).

Stendere con le dita fino ai bordi, condire con pomodorini, olio, origano, olive e sale.

Cuocere in forno ventilato a 230 °C: 10 minuti nel ripiano basso, poi 20 minuti al centro, fino a doratura ambrata.

PADELLINO DA FARCIRE

Stesso procedimento della focaccia barese.

Prima della cottura, spennellare la superficie con una salamoia (olio evo, acqua e sale emulsionati).

Cuocere come sopra e farcire a piacere dopo la cottura.

MONTANARINE FRITTE

Ricavare palline di impasto da 40 g.

Friggerle in olio di semi di arachidi a 170 °C per 2 minuti per lato.

Scolarle su carta assorbente.

Condirle con salsa di pomodoro, basilico fresco e una spolverata di parmigiano.

QUESTA VOLTA NON È S. AMBROGIO MA È AMBROGIO

Ambrogio da Ferentino, artista sconosciuto in Ferentino

BIANCAMARIA VALERI

La ricerca archivistica e lo studio delle patrie memorie produce incredibili scoperte, che gettano ulteriore luce sulla creatività che ha sempre contraddistinto il popolo ferentino. Questa volta si tratta di un pittore: Ambrogio da Ferentino, attivo alla metà del XV secolo, che ci ha lasciato la testimonianza della sua arte in un ciclo di affreschi realizzati da lui nella chiesa campestre di S. Sebastiano in Arpino. Il Ciclo decorativo è stato datato dagli esperti intorno al 1498.

Sulla parete d fondo dell'aula si distinguono dipinti di tre fasi successive:

1. il San Sebastiano e il S. Domenico alle due estremità;
2. il S. Sebastiano al centro;
3. la Madonna che allatta tra le due immagini di San Sebastiano



Arpino, Chiesa campestre di S. Sebastiano complesso decorativo dove si nota la mano di Ambrogio da Ferentino (1498). Ai piedi di S. Domenico si legge la firma dell'autore *Opus Ambrosii Ferentini at sub anno domini 1498 mensis augusti die 8* Cfr. A. Conti, La chiesa campestre di S. Sebastiano, Arpino 1927. C. Maltese, *Arte nel Frusinate. Catalogo della mostra*, Frosinone 1961, Roma 1961

L'opera è firmata, vicino ai piedi di S. Domenico, in lettere capitali e a pennello.

Nel ciclo affrescato, che va dalla fine del 400 alla fine del secolo successivo, si possono individuare tre mani:

- la prima in ordine cronologico ha dipinto il S. Sebastiano e il S. Domenico, datati 1498, opera di maestranze in contatto con l'ambiente romano;
- il S. Sebastiano al centro opera di ignoto databile alla fine del Cinquecento;
- la Madonna che allatta, in un'iconografia arcaica che sopravvive in ambito provinciale ancora alla fine del XVI secolo.

Il ciclo pittorico dalle foto desunte dall'ICCD (Ambrogio da Ferentino ICCD 4572653) mostrano il fondale scandito in tre riquadri, dei quali il centrale più grande. Le scene sono inserite in cornici rettilinee, quasi se fossero quadri. Le cornici dei riquadri laterali, a destra S. Sebastiano e a sinistra S. Domenico, sono originali e possono essere datate per i rimandi decorativi floreali al XV secolo; mentre la scena centrale, con la raffigurazione del martirio di S. Sebastiano, legato a un albero, in posa eroica e di ispirazione michelangiolesca nel modellato delle membra, è inserita in una cornice a finto marmo molto prossima ad analoghe cornici del tardo settecento. La scena centrale manifesta segni di evidenti ridipinture in epoca successiva all'intervento di Ambrogio da Ferentino, più visibile nei riquadri laterali. Nella scena centrale l'iconografia, l'inserimento in ambiente naturalistico, la struttura dell'immagine riconducono al primo momento della maniera romana, manifestatasi tra 1530 e 1540. La qualità dell'affresco è assai modesta e non ci permette di identificare il pittore, che sembra essere individuabile in un ignoto autore

locale che si richiama alla cultura romana pur con qualche attardamento. Anche la Madonna che allatta, inserita nell'angolo superiore sinistro della scena centrale e che si sovrappone per breve tratto alla scena laterale sinistra, deve essere datata alla fine del 500 e attribuita ad un autore locale molto modesto per l'ingenuità del disegno e l'impostazione della figura. Questo autore dipinge su uno strato di intonaco successivo. L'iconografia e lo stile si rifanno a modelli trecenteschi.

La Vergine Maria è in maestà e seduta su un trono ligneo con spalliera e, mentre allatta il divino suo Figlio, volge lo sguardo ai fedeli. Il capo e le spalle sono coperte dal pesante mantello, che copre il capo e le spalle, si intravede un velo bianco, leggero e trasparente, quasi un merletto, che si sovrappone alla tunica bianca e leggera del Bambino Gesù quasi in un intreccio di amore che unisce madre e figlio. Il Bambino con la mano sinistra porta il seno della madre alla bocca e, mentre anche lui guarda davanti a sé i fedeli, alza la mano destra in segno di benedizione. Al collo di Gesù la classica collanina di corallo. La scena presenta ridipinture maldestre che hanno fortemente alterato il disegno originale (vedasi l'ingenuità dei tratti fisionomici dei personaggi, le aureole rese con pesante segno nerastro, la colorazione uniforme dello schienale del trono). Le figure sono appiattite su una scena in cui la profondità è resa dalla semplice linea curva che chiude in alto lo schienale del trono.

Più interessante la scena che raffigura il martirio di S. Sebastiano, attribuibile all'intervento di Ambrogio da Ferentino (1498). Pure questo affresco ha conosciuto interventi ridipintura successiva, ma ancora è ben riconoscibile l'impianto originale del dipinto. L'impostazione dell'immagine segue l'iconografia della pittura umbra del 400: il santo legato alla colonna al centro, un paesaggio sullo sfondo. Anche il portico decorato a girali e palmette segue questa impostazione. L'esecuzione dei lacci che avvincano il santo richiama lontanamente la maniera del Pinturicchio. Probabilmente i piedi sono stati ridipinti. In basso sulla cornice del quadro, a pennello e in lettere capitali, si intravede una didascalia mutila e di difficile comprensione dalla foto, ma che ci riconduce all'analoga iscrizione a pennello che decora la cornice in cui è inserito S. Domenico e che identifica l'autore del ciclo pittorico originale: Ambrogio da Ferentino.

L'autore riprende dai modi della pittura umbra che in quel periodo si era sviluppata a Roma. Soprattutto il tipo di decorazione, per quanto di esecuzione modesta, mostra un certo aggiornamento; mentre l'immagine del santo rivela l'origine provinciale dell'autore. In una pubblicazione del 1927 A. Conti sostiene che il santo è S. Domenico di Anagni, ma questa asserzione non è documentata e la figura non presenta nessun particolare iconografico tale da far dubitare che si tratti di S. Domenico di Guzman. Il portico, decorato a palmette e girali, richiama una iconografia comune alla pittura umbra; in particolare la cortina damascata sul fondo si ispira ai modi del Pinturicchio; invece il santo visto di tre quarti si avvicina a certe opere di Filippo Lippi. In basso, nell'angolo sinistro, si legge scritto a pennello su lapide marmorea la firma dell'autore: *Opus Ambrosii Ferentini at sub anno domini 1498 mensis augusti die 8*

La scarsità di opere quattrocentesche in Ciociaria dà una particolare importanza a questo ciclo. Altri esempi di pitture di questo periodo si trovano nel Frusinate: una Madonna della Misericordia attribuita da C. Maltese al Lattanzio e un dipinto di Andrea Delitio in S. Francesco a Sora; il maestro della Madonna di Alvito che avrebbe operato da cominciare dall'ultimo quarto del sec. XV ad Alvito e ad Alatri; a Trevi nel Lazio nella chiesa di S. Maria del Riposo troviamo un ciclo affrescato firmato da un certo Pietro e datato 1483.



Arpino, Chiesa campestre di S. Sebastiano
Ambrogio da Ferentino, S. Sebastiano

IL VIAGGIO È IL SOLO PASSAGGIO CHE UNISCA L'ASTRATTO AL CONCRETO

MARCO SARGENTINI



NO SPRITZ
NO COFFEE


CONCRETO.
CUCINA E VINO


CONCRETO.
CUCINA E VINO


CONCRETO.
CUCINA E VINO

D. Adams

“I primi dieci milioni di anni sono stati i peggiori, disse Marvin, e anche i secondi dieci milioni di anni sono stati i peggiori. I terzi dieci milioni di anni non mi sono piaciuti per niente. Dopo di che sono andato in un po' di declino”.

D. Adams

Non All'inizio, il tempo sembrava leggero. Erano le prime ore del mattino, l'aria ancora fredda, la valigia chiusa con cura e la strada davanti vuota. Il viaggio prometteva scoperte, paesaggi nuovi, incontri fortuiti. Tutto era futuro.

All'inizio, il tempo era solo una misura: chilometri, coincidenze, orari scritti su un biglietto. Poi cominciò a farsi più denso.

Le prime attese, un treno in ritardo, un autobus perso, non erano solo contrattempi, ma segni concreti del tempo che non si piega alla volontà. Il caffè bevuto in una stazione qualunque, il sonno interrotto su un sedile troppo rigido, la luce che cambiava dietro al finestrino... tutto diventava esperienza accumulata.

Il tempo diventava tangibile nel corpo: stanchezza nelle gambe, sete, fame. Ma anche nella mente: la malinconia di un tramonto visto da solo, la nostalgia per qualcosa lasciato indietro, o la sorpresa davanti a qualcosa mai visto prima.

A ogni tappa, il tempo lasciava un segno.

Una fotografia sbiadita, una pagina di diario, una frase detta da uno sconosciuto che restava in testa per giorni. Ogni gesto, ogni incontro, ogni addio erano prove fisiche che il tempo non passava invano.

Verso la fine, il viaggio non era più solo movimento nello spazio, ma una stratificazione di tempo vissuto. Il tempo aveva preso forma: era diventato callo sulle mani, ricordo nei pensieri, ruga leggera sotto gli occhi. Era nei biglietti conservati nel portafoglio, nei numeri di telefono scritti in fretta, nei nomi dimenticati ma nei volti ancora presenti.

E quando il viaggio finì, il tempo non era più solo quello dell'orologio. Era una sostanza viva, sedimentata dentro. Non si poteva vedere, ma si poteva sentire. Il tempo era diventato concreto. E la Guida Enogastronomica Per Autostoppisti era arrivata alla sua nuova fermata.

Nel cuore pulsante di Roma, tra quartieri che respirano storia e contraddizioni moderne, c'è un luogo che per molti è una scoperta e per altri già

una certezza: Concreto @concreto.roma, bistro contemporaneo che sembra essere la sosta ideale per l'Autostoppista in cerca di sé stesso, e di un buon calice di vino.

L'Autostoppista è un viaggiatore errante, un'anima inquieta che percorre strade reali e interiori. Il suo cammino non è lineare, ma fatto di deviazioni, soste improvvise, incontri fortuiti. Quando arriva da Concreto, capisce subito di aver fatto tappa in un posto che non è solo ristorazione, ma un momento di pausa consapevole. Qui si mangia bene, ma soprattutto si ascolta, si riflette, si assaggia un frammento di sé.

La cucina di Concreto racconta il viaggio, non si ferma alla tradizione, ma la reinventa come farebbe un viaggiatore che riporta a casa souvenir



e ricordi da terre lontane. Il menù è un racconto itinerante, che parte dal Mediterraneo ma non ha paura di osare contaminazioni nordiche, orientali, urbane.

Ogni piatto è curato nei minimi dettagli ma mai pretenzioso, fedele a quell'idea di concretezza che dà il nome al locale: nulla è finto, nulla è esibito. È una cucina vera, viva, umana.

Friggitelo, Peperone crusco e Sorbetto al peperone; una portata che non ha bisogno di lussi, ma solo di verità; un piatto che è un incontro diretto e sincero, come una conversazione con uno sconosciuto lungo una strada polverosa.

La carta dei vini è una mappa di territori

poco battuti, da ascoltare, fatta di piccole etichette naturali, biodinamiche, spesso italiane ma non solo. Si beve per scoprire, non per ostentare. E ogni bicchiere ha qualcosa da raccontare: del produttore, della terra, dell'anno come Ambaradan Rosa prodotto dalla Cantina La Via del Colle www.laviadelcolle.it un vino rosé biologico frizzante e leggero rifermentato in bottiglia nello stile Pet-Nat a base di uve Sangiovese proveniente dal vigneto Tesini immerso nei boschi adagiati sotto la Pieve di Polenta a Bertinoro.

Seduti al bancone o in uno dei tavoli in legno grezzo, si può finire a parlare con qualcuno che ha fatto lo stesso viaggio, o uno completamente diverso, ma con lo stesso bisogno di fermarsi un attimo. Anche solo per un sorso.

Concreto è una tappa, un luogo che accoglie chi cerca, una casa momentanea. Non chiede chi sei, ma ti invita a essere. Se l'autostoppista è l'archetipo di chi è in cerca di identità, questo bistrot romano è il luogo dove, per una sera, si può smettere di cercare e semplicemente godere del presente.

Tra piatti che sanno di strada e vini che parlano di terra, Concreto è il promemoria che a volte non bisogna arrivare alla destinazione per sentirsi a casa. Basta scegliere bene dove fermarsi.

Per chi è sempre in viaggio, anche dentro di sé, Concreto non è solo un ristorante. È una piccola tappa necessaria. Un frammento di sé che si ritrova, un po' alla volta.

Qualcosa che si era perduto, dimenticato, o lasciato indietro, e che lentamente torna a emergere nel corso del tempo o del viaggio.

Non sapeva bene quando aveva cominciato a perdersi.

Non era successo tutto insieme, non è mai così. Si perde un pezzo alla volta: una risata che non esce più, un desiderio che non si fa più sentire, un colore che smette di attrarre l'occhio. E a un certo punto ti ritrovi vuoto in mezzo alla folla, straniero nella tua stessa pelle.

Poi, un giorno qualunque, succede qualcosa. Piccolo. Apparentemente irrilevante.

Un odore nell'aria. Una canzone che parte per caso. Un paesaggio visto da un finestrino. Una parola detta da qualcuno che non sa nemmeno



cosa ha toccato. E lì, qualcosa si muove. Un frammento ritorna.

All'inizio è solo una sensazione: un ricordo sfocato, una vertigine dolce. Poi arriva altro. Un gesto che si credeva dimenticato. Un modo di guardare le cose che riappare. Una vecchia voglia, di camminare senza meta, di scrivere, di ridere forte.

Pezzo dopo pezzo, senza rumore, si rientra in sé.

Non tutto torna, no. Alcune parti restano là dove si sono perdute, forse è giusto così. Ma quello che torna è vivo. È reale. È tua verità, nuda, fragile, ma salda.

Alla fine, non è un recupero completo, non è un ritorno all'origine. È qualcosa di nuovo: una ricomposizione. Come un vaso rotto che si ripara con l'oro, non per nascondere le crepe, ma per onorarle e diventare più prezioso.

Quello che eri, quello che sei, e quello che hai ritrovato: tutto convive.

E in mezzo a tutto questo, finalmente un nuovo viaggio.



LA RICETTA DELLO CHEF

Ammolla la mollica nel latte e strizzala. Mescolala con pomodori secchi, mandorle, capperi, olive, olio, sale e pepe. Lascia riposare in frigorifero per intensificare i sapori. Prepara i friggittelli tagliando la calotta, rimuovi semi e filamenti e asciuga bene. Farciscili con il ripieno. Cuoci il friggittello sottovuoto. Prepara un crumble al peperone crudo. Rosola velocemente 3-4 peperoni cruschi in olio caldo finché diventano croccanti. Una volta raffreddati, spezzettali e mescolali a farina e burro freddo fino a ottenere briciole grossolane. Cuoci in forno a 180 °C per pochi minuti finché dorano leggermente.

Per il Gelato al peperone, prepara una base gelato classica. Aggiungi purea di peperone rosso, manteca in gelatiera o riponi in freezer, mescolando ogni 30 minuti fino alla consistenza desiderata. Arrostitisci in salamandra il friggittello, impiatta e servi.





NOLO: LA NUOVA CULTURA DEL BERE CONSAPEVOLE

di MARIE JOVENEAU

In questo articolo vorrei parlarvi del NoLo. Un termine molto familiare per chi lavora nel settore delle bevande ma che necessita di essere chiarito - o semplicemente definito - per la maggior parte di noi.

Questo acronimo, che nasce dall'unione di No (assenza di alcol) e Low (basso residuo alcolico), non indica una semplice categoria di bevande analcoliche, ma rappresenta una vera e propria cultura del bere, un modo consapevole di scegliere cosa e come consumare. Scopriamo insieme il significato di queste quattro lettere.

Le radici del movimento

Il movimento NoLo affonda le sue radici nei primi anni del 2010, nei Paesi del Nord Europa e negli Stati Uniti, spinto da una crescente attenzione per la salute e il benessere che diede vita alla cultura wellness. Questo è stato il terreno ideale per la nascita della filosofia del

"bere consapevole". Ma il punto di svolta è stata la campagna britannica Dry January, lanciata nel 2014, che ha trovato un'eco globale in iniziative simili, come la Tournée Minérale in Belgio del 2017 e il movimento Sober Curious negli Stati Uniti nel 2018. Questi eventi hanno trasformato l'astinenza temporanea in un'occasione di riflessione, mettendo in evidenza l'assurdità di un mercato che, fino a quel momento, offriva pochissime, per non dire nessuna, alternative di qualità per chi sceglieva di rinunciare all'alcol, spesso percepita come una privazione del piacere. Il movimento NoLo ha colmato questa lacuna creando bevande analcoliche sofisticate e gustose convertendo così la "rinuncia" all'alcol in una scelta di piacere consapevole.

Il consumatore al centro del cambiamento

A volte tendiamo a dimenticarlo ma è il consumatore a decidere cosa arriva sugli scaffali

del negozio e, in questo settore, il potere è oggi più che mai nelle mani dei giovani, ovvero delle Generazioni Z e dei Millennials.

Mosse da profonde motivazioni sociali e culturali, le nuove generazioni stanno riscrivendo le regole del mercato delle bevande. La loro scelta di ridurre l'alcol non è un semplice trend ma riflette un approccio più salutare e inclusivo che si allontana dalla cultura del binge drinking in favore di un consumo moderato. Nascono così nuovi prodotti – come kombucha, ginger beer e tibicos – e nuovi spazi dedicati a questa nuova tendenza di consumo, dai sober bar alle enoteche NoLo, pensati per offrire un'esperienza ricca e appagante a chi sceglie di non bere alcol.

Fenomeno globale con sfumature locali

Il crescente interesse per le bevande analcoliche assume un significato peculiare in un paese come l'Italia, dove l'identità culturale è profondamente intrecciata con il territorio. Un legame che si manifesta in molteplici forme, dalle sagre che celebrano le tradizioni gastronomiche locali alla rigorosa salvaguardia delle ricette di famiglia, fino al rinnovato interesse per il foraging, pratica che mira a valorizzare le ricchezze della flora

spontanea locale.

In questo contesto, e in un mondo sempre più globalizzato, il movimento no alcol va oltre il semplice proporre alternative salutari o nuove esperienze di gusto. Forte di una biodiversità straordinaria, la penisola offre infatti ai produttori la possibilità di attingere a un patrimonio botanico unico al mondo. Così, per amore del territorio, le bevande analcoliche italiane si trasformano in una forma contemporanea di espressione identitaria: creazioni che custodiscono e restituiscono l'anima più autentica di un determinato paesaggio.

A questo punto emerge con chiarezza il vero significato del NoLo: non una semplice categoria di bevande prive di alcol, ma una cultura del bere consapevole e di qualità. È proprio per questo che le bibite industriali, standardizzate e prive di un'identità artigianale o territoriale, restano escluse da questo movimento. Il NoLo, al contrario, trae la sua forza dalla creatività dei produttori, dal rispetto per la terra e dalla valorizzazione delle tradizioni locali. Nel prossimo articolo vi accompagnerò alla scoperta di alcuni pionieri italiani che hanno saputo interpretare questa filosofia con straordinario successo.





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

CASSINO

FORNO CASAMADRE - C.so della
Repubblica - Tel. 0776 1548632

GUARCINO

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

FROSINONE

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

VEROLI

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



GROSSIMPIANTI

**CATERING
EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ENOTECHES & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

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 TERNZI - 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



CANTINA COMINIUM

ALVITO

l'amore per la terra.

Via San Ritinto, s.n.c.
03041, Alvito (FR)
349 850 1730
www.cantinacominium.com

