

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**L'AUTUNNO IN TAVOLA
CON I RAVIOLI RIPIENI DI
OSSOBUCO, BRIE E ZUCCA**
di Pamela Liccardo



Lo chef ciociaro Diego
Pennacchia si racconta con
un dolce stellato

Cantina Monticiana: la
vendemmia che porta la
Ciociaria nel mondo

Storia di giraffe,
di comunicazione, di
connessioni di Fausto Russo

Angelica
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

*Artigianalità
nel nostro
cuore*

Via Vado Amaseno, 26 • 03029 Veroli (FR) • Tel. 0775 863158



Cari lettori,

C'è un tempo, come questo che viviamo, in cui l'umanità sembra essersi smarrita. Basta guardare attorno: guerre che divampano, popoli che si scontrano, innocenti travolti da una logica che torna a essere quella della conquista. È la legge del più forte che sembra risorgere, e nel rumore delle armi si spegne il sussurro dell'empatia. Eppure, l'essere umano porta in sé un firmamento interiore. Dodici voci, dodici sensibilità che lo zodiaco ci ricorda ma che appartengono a tutti noi: il coraggio di chi non si arrende, la cura che abbraccia e protegge, il senso di giustizia che prova a riportare equilibrio, la speranza che viaggia oltre i confini, la luce che illumina anche nei momenti più bui. Sono archetipi, frammenti di un mosaico che, uniti, compongono ciò che chiamiamo umanità.

Quando ci dimentichiamo di questi doni interiori, diventiamo ciechi. La sensibilità evapora, la parola cede il posto all'urlo, la mano non costruisce più ma colpisce. È allora che i segni, con i loro simboli, ci vengono a ricordare che in ognuno di noi c'è un guerriero, un sognatore, un custode, un viaggiatore, e che non serve nascere in un determinato mese (o in un determinato luogo) per riscoprire queste forze: esse ci abitano tutte, in forme diverse.

Forse oggi il compito più grande è proprio questo: rimettere insieme il cerchio, riconoscere negli altri le stesse costellazioni che portiamo dentro, ritrovare l'empatia come gesto politico e spirituale. Non ci salveranno le bandiere, non ci salveranno i confini: ci salverà la capacità di tornare umani.

Guardare il cielo, in fondo, è sempre stato un modo per ritrovare il senso della misura. Le stelle, mute testimoni, ci indicano da millenni che siamo piccoli e immensi allo stesso tempo. Che la vita non ci appartiene per essere dominata, ma per essere condivisa. Che non siamo isole separate, ma parti di un unico disegno. In questo ottobre, che porta con sé l'autunno e le sue metamorfosi, lasciamo che i segni zodiacali non siano solo oroscopi da leggere, ma fari interiori: inviti a riscoprire la sensibilità, a costruire ponti invece di muri, ad amare invece di conquistare. Perché l'umanità, se non impara di nuovo a sentire, rischia davvero di cessare di essere.

l'Editore

Laboratorio Artigianale
L'AMARETTO[®]
di GUARCINO



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





FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

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



Cibo di Stagione: benvenuto Settembre	8
Diario di Cucina di Pamela Liccardo	12
Eccellenze Ciociare: K•Zaphira	17
Diario di Cucina: Ricetta del vicolo	25
50 sfumature di ciccia: di Stella del Morrone e Giovanni Fedeli	27
Scuola di Sapori: Rinnova la tua cucina con Ristor Impianti	29
Diario di Cucina: Diego Pennacchia	30
Eccellenze Ciociare: I cornetti di David	35
Eccellenze Ciociare: Cantina Monticiana	37
Diario di Cucina: La cucina vegetale di Ala Abyshkina	38
Ogni Pa(r)ola di Paola Pisano	40
Eccellenze Ciociare: La Bomberia	45
Eccellenze Ciociare: Mida	47
Il paese delle erbe	53
Viaggi diversi di Livia Gualtieri	54
Diario di Cucina: Pepe Rosa	57
Diario di Cucina: Pasticceria Aurora	59
Diario di Cucina di Pamela Liccardo	62
CioCiaria in Arte di Biancamaria Valeri	64
Come alimentarsi di Alessia Feola	74
Gluten Free: Farine alternative, consigli e nuove idee	72
Diario di Cucina di Tony Di Nardo	78
Diario di Cucina: Una colazione d'Autore	76
In salute del Dott Antonio Colasanti	82
Guida Enogastronomica di Marco Sargentini	86
Il Percorso del Gusto	90
Napoli Barcellona di Fausto Russo	92

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



A photograph of a light-colored dog with tan patches, sitting in a field of pumpkins. The dog is wearing a yellow and brown plaid scarf and a pink collar. The background is a soft-focus field of pumpkins and autumn foliage. The text "Benvenuto OTTOBRE" is overlaid on the image.

Benvenuto OTTOBRE

Benvenuto autunno: il raccolto che ci scalda

Ottobre è il mese in cui la natura rallenta e i colori della terra si fanno più intensi. Non servono grandi ricchezze per godere della tavola: bastano i doni semplici della stagione, che ci ricordano quanto la cucina sia un gesto di gratitudine verso ciò che la terra offre. Ortaggi, frutta e pesci di ottobre non sono solo ingredienti: sono compagni di viaggio che ci aiutano a vivere meglio, nutrendo corpo e spirito con autenticità.

Verdura, funghi e legumi di ottobre

Broccoli, cavolfiori, cavoli cappucci, cavoli romani, cavolini di Bruxelles, verze: ricchi di vitamina C e sali minerali, aiutano le difese immunitarie. In cucina sono versatili: bolliti, gratinati, saltati in padella o per condire un piatto di pasta.

Bietole; tenere e leggere, hanno proprietà depurative. Stufate o saltate in padella con aglio e olio sono un contorno semplice e buono, ma si prestano anche a torte salate e zuppe.

Cardi; simili al sedano ma più robusti, sono ricchi di fibre e aiutano la digestione. Ottimi gratinati al forno o in umido, speciali con il formaggio.

Fagioli: fonte preziosa di proteine vegetali e ferro. Riscaldano nelle zuppe, insaporiscono primi piatti e si abbinano anche al pesce.

Funghi: un mondo infinito di profumi e consistenze, ricchi di sali minerali e fibre. Buoni trifolati, fritti, al forno o nei risotti.

Porri: delicati e aromatici, favoriscono la diuresi. Perfetti in vellutate, torte salate e risotti.

Radicchio: ricco di antiossidanti, dal gusto amarognolo che stimola la digestione. Si gusta crudo in insalata, grigliato o nei risotti.

Rape e cime di rape: tipiche della cucina pugliese, contengono vitamina C e folati. Ottime con la pasta o stufate con peperoncino.

Scarola: amara e croccante, depurativa. Ideale per ripieni, zuppe o saltata con olive e capperi.

Sedano rapa: povero di calorie ma ricco di fibre. Ottimo crudo in insalata o cotto in vellutate e pure.

Spinaci: ricchi di ferro e vitamina A, si usano crudi in insalata o cotti per ripieni e contorni.

Tartufi: gioiello d'autunno, ricco di sostanze antiossidanti. Basta una grattugiata per trasformare un piatto semplice.

Topinambur: radice ricca di inulina, amica dell'intestino. Buono cotto a vapore, in padella o fritto come chips.

Zucca: simbolo dell'autunno, dolce e leggera, ricca di betacarotene. Perfetta per risotti, creme, minestre o al forno.

Frutta di ottobre

Cachi: ricchi di vitamina C e betacarotene, sono energetici e dolci, perfetti maturi al cucchiaino.

Castagne: fonte di carboidrati e fibre, sostengono l'organismo nei primi freddi. Ottime arrostiti, nelle zuppe o nei dolci.

Fichi d'India: dissetanti e ricchi di minerali, tipici delle regioni del sud. Donano freschezza anche a ottobre.

Kiwi: una carica di vitamina C e potassio. Ottimo da solo o in abbinamento al pesce crudo.

Mele: ricche di fibre e pectina, regolano la digestione. Buone crude, cotte o nelle torte di stagione.

Melograno: antiossidante e depurativo. I chicchi color rubino sono ideali nelle insalate o spremuti.

Noci: ricche di grassi buoni e proteine. Uno snack salutare o un ingrediente che arricchisce pane, insalate e dolci.

Pere: leggere e succose, ricche di acqua e fibre. Buone al naturale, cotte al vino o in confettura.

Prugne: ultime della stagione, dolci e ricche di sali minerali. Ottime fresche o secche come rimedio naturale.

Uva: regina dell'autunno e simbolo della vendemmia. Energetica e dolce, perfetta per macedonie, dolci o succhi.

Pesce di ottobre

Branzino (spigola): magro e delicato, ricco di proteine e facile da digerire. Perfetto al forno, al cartoccio o crudo nelle tartare.

Calamaro: ricco di proteine e povero di grassi. Ottimo fritto, ripieno o nei risotti.

Gallinella: pesce saporito, ideale per zuppe e primi piatti. Fonte di vitamine del gruppo B.

Occhiata: carne simile a orata e sarago, nutriente e gustosa. Buona al forno o in zuppe di pesce.

Ricciola: pregiata e proteica, si presta al carpaccio, al vapore o in sughi leggeri.

Seppia: versatile, ricca di sali minerali. Ottima ripiena, grigliata o con il nero nei risotti.

Triglia: piccola ma ricca di gusto. Perfetta al forno o in umido con pomodoro.

Lampuga: tipico pesce autunnale, ricco di omega 3. Buonissimo alla griglia o in umido.

Focaccia dolce all'uva di ottobre



Morbida, profumata e con quella dolcezza naturale che solo l'uva di stagione sa regalare. È una ricetta che appartiene alla tradizione contadina: pochi ingredienti, tanto sapore e il piacere di portare in tavola un dolce che sa di vendemmia e di semplicità.

INGREDIENTI (TEGLIA DA 28 CM)

• 350 g di farina 0 • 1 kg di uva nera o bianca (scegli la tua preferita, anche uva fragola) • 3 cucchiaini di zucchero di canna per l'impasto + 2 cucchiaini per la superficie • 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva dal gusto delicato • 10 g di lievito di birra fresco • 180 ml di acqua tiepida • 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Prepara l'uva: lava gli acini, asciugali bene e tienine da parte una manciata per la superficie.

Fai l'impasto: in una ciotola sciogli il lievito nell'acqua tiepida, aggiungi la farina, l'olio e lo zucchero. Impasta fino a ottenere un composto morbido e uniforme. Aggiungi il sale per ultimo. Lievitazione: lascia riposare coperto fino al raddoppio.

Componi la focaccia: stendi metà dell'impasto in una teglia unta, distribuisce sopra buona parte degli acini d'uva e spolvera con un po' di

zucchero. Copri con l'altra metà dell'impasto e sigilla i bordi.

Seconda lievitazione: attendi circa 30 minuti, poi aggiungi in superficie gli acini rimasti, un filo d'olio e una spolverata di zucchero.

Cottura: inforna a 180 °C per 35-40 minuti, fino a doratura.

Servizio: buona sia tiepida che a temperatura ambiente, tagliata a quadretti o fette rustiche.

È un dolce povero ma ricco di nutrimento: l'uva porta zuccheri naturali e antiossidanti, la farina e l'olio danno energia senza appesantire.

Pesce all'acqua pazza

Nato tra le barche dei pescatori e arrivato fino alle cucine di casa, il pesce all'acqua pazza è una ricetta che esalta la freschezza del mare. Pochi ingredienti e un metodo di cottura leggero, che lascia al pesce tutto il suo sapore. In questo mese, scegli le spigole o i branzini di stagione, ricchi di proteine nobili e poveri di grassi, per portare in tavola un piatto semplice, salutare e pieno di profumo mediterraneo.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 2 spigole o branzini di stagione da circa 500 g ciascuno • 400 g di pomodori maturi (tipo San Marzano) • 2 spicchi d'aglio • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 peperoncino fresco o secco
Origano • 500 ml di acqua • Sale

PREPARAZIONE

In un tegame capiente scalda l'olio con l'aglio e il peperoncino.

Aggiungi i pomodori a pezzi, un pizzico di sale, l'origano e versa l'acqua. Porta a ebollizione e lascia cuocere 10 minuti.

Unisci il pesce e lascia sobbollire per circa 15

minuti a fiamma dolce.

Servi il pesce a filetti con il suo brodo profumato, accompagnato da pane tostato da intingere nell'"acqua pazza".

Una ricetta povera e leggera, perfetta per ottobre: il mare incontra la terra e il piatto diventa racconto di stagione.

RAVIOLI DI STAGIONE: ossobuco, brie e zucca

PAMELA LICCARDO

L'autunno in tavola

Non sempre la cucina riesce a sorprendere chi, come me, la racconta ogni giorno. Ma ci sono momenti in cui una ricetta si fa poesia, quando il talento incontra la materia prima e tutto prende vita in un'armonia inattesa. È quello che accade con i ravioli di ossobuco, brie e zucca di Pamela Liccardo.

In questo piatto non c'è solo la tecnica, che pure è impeccabile. C'è la sensibilità di una chef che sa dare voce agli ingredienti, trasformando l'ossobuco in cuore tenero e intenso, il brie in velluto che avvolge, la zucca in dolcezza luminosa che annuncia l'autunno. Ogni dettaglio parla di lei: della sua cura, della sua creatività, della sua capacità di andare oltre la tradizione senza mai dimenticarla.

Con questa ricetta, Pamela si supera ancora una volta. Non ci regala soltanto un piatto di stagione: ci dona un'emozione, un racconto che resta impresso, un invito a guardare la cucina non come mestiere, ma come arte che si rinnova ogni giorno. È così che si riconoscono i talenti veri: dalla capacità di lasciare un segno.



INGREDIENTI (PER CIRCA 25 RAVIOLI)

PER I RAVIOLI

- 4 Per i ravioli • 300 g di farina 00 • 3 uova (pasta gialla)
- 1 pizzico di sale • Acqua q.b. • Semola rimacinata per spolverare

PER LA FARCIA

- 400 g di ossobuco di fassona con midollo • 50 g di carote • 50 g di cipolla • 2 coste di sedano • 30 g di Parmigiano Reggiano • 1 spicchio d'aglio • 50 ml di vino bianco • Farina 00 q.b. • Burro, sale e pepe q.b. • Olio extravergine d'oliva • Brodo vegetale

PREPARAZIONE

Pasta fresca

Disponete la farina a fontana, unite le uova al centro, il sale e poca acqua. Impastate fino a ottenere un panetto liscio e omogeneo. Avvolgetelo nella pellicola e lasciate riposare in frigo per almeno 30 minuti. Stendete poi la sfoglia (2 mm di spessore) e ricavate la forma che preferite (cappellacci o mezzelune).

Farcia

Tritate finemente carote, sedano e cipolla, rosolateli con una noce di burro. Infarinare l'ossobuco e rosolatelo su entrambi i lati. Unite aglio e trito, sfumate con il vino bianco, quindi coprite con brodo caldo. Fate cuocere per 2 ore a fuoco lento, aggiungendo brodo se necessario. Una volta pronto, separate la carne dall'osso e dal midollo. Tritate la carne con il Parmigiano, tenendo da parte il midollo.

Fondo di ossobuco

Filtrate il fondo di cottura, fatelo ridurre

FONDO DI OSSOBUCO

Fondo di cottura dell'ossobuco • 1 noce di burro

SALSA AL BRIE

200 g di brie • 3 cucchiaini di latte • Sale q.b. • Noce moscata (facoltativa)

CREMA DI ZUCCA

400 g di zucca • 1 peperoncino • 1 scalogno • Sale e olio extravergine d'oliva

PER COMPLETARE

Microgreen di begonia mela (facoltativi, per freschezza e nota acidula)

dell'80% e montatelo con una noce di burro fino a ottenere una salsa densa.

Salsa al brie

Fate sciogliere il brie con il latte a fuoco medio, frullate con un minipimer, riportate sul fuoco e fate addensare. Aggiungete sale e, se volete, noce moscata.

Crema di zucca

Cuocete la zucca a cubotti con scalogno, peperoncino, sale e olio in forno a 180°C per 15–20 minuti. Frullate e setacciate fino a ottenere una crema liscia.

Composizione dei ravioli

Farcite la sfoglia con il ripieno di ossobuco e richiudete bene i ravioli. Cuoceteli in acqua salata bollente per circa 2 minuti. Scolateli e saltateli in padella con una noce di burro.

Impiattamento

Disponete sul piatto le tre salse (fondo di ossobuco, crema di zucca e salsa al brie), adagiatevi i ravioli e completate con i microgreen.



OtoVISION

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

Senti **benissimo**, spendi **pochissimo**



-40%
sul secondo
apparecchio
acustico



1° rata tra
90 giorni



Smartphone
in regalo

**APPARECCHI
ACUSTICI
PROMO SPECIALE**



Promo valida fino al 30 ottobre

**FROSINONE
SORA | CASSINO**

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569

ZED



ZEDSTORE.COM



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

DUNO

AUTUNNO INVERNO 25 26

K·ZAPHIRA



DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



L'ORO BALSAMICO CHE ILLUMINA IL GUSTO

C'è un momento, durante la degustazione, in cui il tempo si ferma. Accade quando la materia prima riesce a esprimere luce.

K-Zaphira non è solo un liquore, è un equilibrio raro tra purezza e intensità, tra la forza del ginepro e la grazia dorata dello zafferano. È l'espressione più luminosa della linea K, firmata da Katia Cassiano per DF Gocce. Ed è un omaggio alla bellezza invisibile delle cose fatte bene, lentamente.

Un liquore che respira natura

K-Zaphira nasce da un'infusione sapiente di ginepro selezionato e zafferano pregiato, due ingredienti che – come in un abbraccio – si armonizzano nel tempo. Nulla è lasciato al caso: il ginepro porta con sé la freschezza e la balsamicità delle foreste d'altura, mentre lo zafferano regala rotondità, calore e riflessi dorati. Insieme, creano una tessitura aromatica unica.

Il legno come maestro

Come tutti i prodotti della linea K, anche K-Zaphira compie il suo affinamento in legno per oltre 12 mesi, a contatto con botti selezionate, capaci di domare e valorizzare l'anima più profonda del distillato.

Il risultato è un liquore che non grida ma si

impone con eleganza: profumato, strutturato, luminoso come l'oro ma fresco come la resina, con un sorso che evolve dal primo impatto fino alla lunga persistenza.

K-Zaphira si apre al naso con note balsamiche e floreali, attraversate da un cuore speziato e resinoso. In bocca, la dolcezza iniziale lascia spazio a una progressione decisa e raffinata, con un finale che ricorda il miele, la terra, la freschezza del bosco e la nobiltà dello zafferano. Non è un liquore da bere distrattamente. È un'esperienza da vivere con consapevolezza.

Per chi ama distinguersi

K-Zaphira è pensato per chi cerca spiriti eleganti e mai banali, per chi ama la mixology ricercata o semplicemente desidera un digestivo che racconti una storia. Perfetto liscio, sorprendente in cocktail aromatici dal profilo secco e floreale. È il liquore di chi non segue le mode, ma le anticipa. Di chi conosce il valore del dettaglio, della lentezza, della materia prima trasformata con rispetto.

È la firma brillante di DF GOCCE su un mondo che profuma di intuizione e artigianalità.

Ginepro. Zafferano. Legno. Luce.

Il liquore dorato per chi sceglie solo l'essenziale.

GIUBILEO 2025

CECCANO - PATRICA - SUPINO

REDAZIONE TURISMO



TRA FEDE E STORIA, UN ITINERARIO NEL CUORE DELLA CIOCIARIA

Il Giubileo 2025 è occasione per riscoprire non soltanto i grandi centri spirituali, ma anche quei luoghi che, tra chiese, santuari e cammini, custodiscono l'anima più intima della Ciociaria.

Questa volta il percorso ci conduce attraverso

tre borghi che sembrano disposti in una sequenza naturale: **Ceccano, Patrica e Supino**. Tre tappe unite dalla fede e dalla storia, che offrono al pellegrino non solo luoghi di culto e memoria, ma anche paesaggi da vivere e silenzi da ascoltare.

CECCANO, CITTÀ DEI DUE CASTELLI

Ceccano non è soltanto una città adagiata nella Valle del Sacco: è un luogo che porta impressa nel suo volto l'impronta della nobiltà medievale e del gusto ottocentesco. Lo raccontano i suoi due gioielli architettonici, simboli diversi di epoche lontane, ma entrambi capaci di attrarre sguardi e storie: il Castello dei Conti de Ceccano e il Castel Sindici.



Il Castello dei Conti de Ceccano, cuore medievale della città

Sulla sommità del colle che domina l'abitato si erge il Castello dei Conti de Ceccano, vera

icona del Medioevo ciociaro. Costruito tra XI e XII secolo, divenne la roccaforte della potente famiglia De Ceccano, signori di vasti territori e protagonisti della politica ecclesiastica dell'epoca. Da queste mura passarono cardinali, condottieri e nobili, in una stagione in cui la contea era al centro degli equilibri tra Papato e Regno di Napoli.

Le torri merlate, la cinta muraria e i saloni interni ancora oggi parlano di quell'antico splendore. Restaurato negli ultimi decenni, il castello è oggi sede di eventi culturali, mostre e rassegne che ne restituiscono la funzione originaria: un luogo di rappresentanza e di incontro. Passeggiare nel cortile o affacciarsi dalle sue finestre significa rivivere un frammento di storia, quando Ceccano era davvero il cuore pulsante della valle.

Castel Sindici, il sogno neogotico

Se il castello dei Conti racconta il Medioevo, il Castel Sindici è il volto romantico dell'Ottocento. Costruito dalla famiglia Sindici nel XIX secolo, è un edificio neogotico che sembra uscito da una scenografia da fiaba: torrette slanciate, finestre bifore e un parco lussureggiante che lo circonda come un abbraccio verde.

Voluto dal sindaco e imprenditore Ignazio Sindici, fu pensato come dimora signorile e ancora oggi conserva intatto il suo fascino aristocratico. All'interno e all'esterno si svolgono eventi culturali, concerti, matrimoni e manifestazioni che lo hanno reso uno dei luoghi più amati dai cittadini e dai visitatori. Il parco, con i suoi viali



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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

alberati e i giochi di prospettive, è una cornice ideale per passeggiate e momenti di contemplazione.

Un borgo che vive attorno ai suoi castelli

Accanto a questi due giganti della pietra, Ceccano conserva altri tesori: il Santuario di Santa Maria a Fiume, la Collegiata di San Giovanni Battista, la Chiesa di San Nicola e l'abbazia passionista di Santa Maria de Corniano. Sono luoghi di fede e di devozione

che completano l'immagine di una città dalle mille sfaccettature.

Ma sono i due castelli a restare l'anima della città: il primo come radice medievale che racconta la potenza dei Conti, il secondo come sogno moderno che traduce in pietra l'ideale romantico dell'Ottocento. Entrambi, oggi, sono spazi vivi: sedi di eventi, festival, rievocazioni e spettacoli che rinnovano la funzione di Ceccano come crocevia di arte, cultura e comunità.



PATRICA, TRA DEVOZIONE E CAMMINO VERSO LA CROCE

Se Ceccano si mostra con la forza dei suoi castelli, Patrica è il borgo che invita alla quiete e alla contemplazione. Adagiato sulle pendici dei Monti Lepini, domina dall'alto la Valle del Sacco con il suo profilo raccolto e le case in pietra che sembrano custodire antichi silenzi.

La Chiesa di San Pietro Apostolo, cuore spirituale del borgo

Al centro del paese si erge la Chiesa di San Pietro Apostolo, il principale punto di riferimento per la comunità. Qui i fedeli trovano il cuore della devozione: la parrocchia

che accompagna i momenti più importanti della vita, dalla preghiera quotidiana alle celebrazioni solenni.

L'edificio custodisce altari e opere d'arte che raccontano la fede semplice e profonda della popolazione. È la chiesa che accoglie il viaggiatore, che raccoglie le voci delle feste patronali e che si apre a chiunque voglia sostare in raccoglimento.

Il cammino al Monte Cacume e la Croce che veglia sulla valle

Ma Patrica non è solo borgo: è anche cammino.

Da qui parte il sentiero che conduce fino alla Croce di Monte Cacume, a quota 1.095 metri. È una delle esperienze più suggestive per chi ama unire fede e natura.

Il percorso, adatto ai pellegrini e agli appassionati di trekking, attraversa boschi e scorci panoramici, fino a raggiungere la grande Croce che dall'alto veglia sul paese. Simbolo di protezione e speranza, è visibile da tutta la pianura e diventa meta di pellegrinaggi collettivi, soprattutto nelle feste religiose.

Arrivare in cima non è soltanto una conquista fisica: è un'ascesa spirituale. Ogni passo diventa preghiera, ogni sosta una meditazione. Dalla vetta, lo sguardo spazia fino a Roma e al mare Tirreno nelle giornate limpide, e il pellegrino

comprende il senso profondo di questa salita: toccare il cielo con lo spirito e con gli occhi.

Patrica, borgo di poesia e di fede

Questo piccolo paese è anche legato alla figura del poeta Libero de Libero, che qui trascorse parte della sua giovinezza, traendo ispirazione dai paesaggi e dalle voci della comunità. La sua presenza letteraria aggiunge un filo poetico a un borgo che già vive di fede e di silenzi.

Patrica, con la sua chiesa e con il cammino al Monte Cacume, è dunque una tappa che unisce la preghiera al movimento, il raccoglimento al respiro della natura: una pagina di Giubileo che si scrive tra pietra e cielo.



SUPINO, NEL SEGNO DI SAN CATALDO

Ultima tappa del nostro itinerario giubilare è Supino, borgo abbracciato dalle pendici del Monte Gemma. Qui la fede si intreccia con la vita quotidiana e diventa tradizione, memoria collettiva e spiritualità viva.

Il Santuario di San Cataldo, cuore della devozione

Il fulcro religioso di Supino è il Santuario di San Cataldo, costruito nel XVIII secolo e caratterizzato dalla sua particolare pianta



dodecagonale, unica nel Lazio. Al suo interno si custodiscono le reliquie del santo, vescovo di origine irlandese, che la leggenda vuole approdato in Ciociaria durante i suoi viaggi. Gli affreschi e le tele raccontano la sua storia e la sua gloria, mentre il portale in bronzo con bassorilievi ne rafforza l'aura di sacralità. Ogni anno, la chiesa diventa centro di una devozione che va oltre i confini del paese, richiamando pellegrini e fedeli da tutta la regione.

La festa di San Cataldo e la tradizione della "Cacciata"

Il momento più atteso è la festa patronale, che unisce fede e comunità. Tra i riti più suggestivi c'è la cosiddetta "Cacciata di San Cataldo", una tradizione che vede la statua del santo portata in processione per le vie del borgo, tra canti, fuochi e preghiere. È un evento che trasforma Supino in un pellegrinaggio vivente, un'esperienza che unisce i fedeli nella stessa emozione collettiva.

La Fonte del Pisciatello, acqua e leggenda

Accanto al santuario e alla festa, Supino custodisce anche un luogo che lega spiritualità e natura: la Fonte del Pisciatello. È una sorgente che sgorga limpida ai piedi del Monte Gemma, conosciuta per la sua freschezza e per la tradizione popolare che la accompagna.

Da sempre i supinesi vi si recano per raccogliere acqua, attribuendole virtù simboliche e benefiche. Per i pellegrini è una sosta che diventa rito: bere a questa fonte significa condividere un gesto antico, legato al territorio e alla memoria collettiva.

Supino, tra fede e comunità

Con il suo santuario, la festa patronale e la fonte, Supino è un approdo che completa il nostro cammino. Qui la devozione non è solo custodita nelle pietre di una chiesa, ma si vive nelle strade, nelle processioni, nei gesti quotidiani. È la chiusura ideale di un percorso giubilare che ha attraversato borghi e montagne, riportando ogni pellegrino all'essenza della fede: comunità, speranza e condivisione.



GUIDA AL CAMMINO – CECCANO, PATRICA, SUPINO

CECCANO

- **Da vedere:** Castello dei Conti de Ceccano, Castel Sindici con il parco, Santuario di Santa Maria a Fiume.
- **Da gustare:** pasta fatta in casa con ragù di carne, la “pizza frita” tipica delle feste, i dolci della tradizione contadina.
- **Dove fermarsi:** ristoranti nel centro storico, agriturismi nella valle; possibilità di alloggio anche in B&B diffusi.

PATRICA

- **Da vedere:** Chiesa di San Pietro Apostolo, centro storico con i vicoli medievali, il percorso trekking verso la Croce di Monte Cacume.
- **Da gustare:** piatti a base di cinghiale e selvaggina dei Lepini, olio extravergine locale, formaggi tipici.
- **Dove fermarsi:** trattorie tipiche nel borgo, punti di ristoro lungo i sentieri; B&B con vista panoramica sulla valle. Hotel ristorante dal Patricano

SUPINO

- **Da vedere:** Santuario di San Cataldo, Chiesa di Santa Maria Maggiore, Fonte del Pisciatello, resti della villa romana e del castello medievale.
- **Da gustare:** ciambelle al vino e dolci delle feste patronali, pasta casereccia con sughi robusti, prodotti del bosco come funghi e castagne.
- **Dove fermarsi:** ristoranti e taverne con cucina locale, strutture ricettive diffuse e case vacanza immerse nella natura.

UN INVITO AL PELLEGRINO

Questo tratto di cammino giubilare è un mosaico di esperienze: la pietra dei castelli, la luce che accompagna la salita al monte, la musica delle processioni, il gusto dei piatti che raccontano storie antiche.

Il pellegrino che sceglie Ceccano, Patrica e Supino non troverà soltanto monumenti da ammirare, ma una comunità da incontrare, tradizioni da vivere, sapori da condividere. È questa la vera ricchezza della Ciociaria: unire la fede alla vita, e lasciare che ogni viaggio diventi memoria da portare nel cuore.

FILETTO AL PEPE VERDE ELEGANZA E CALORE D'AUTUNNO

Ottobre porta con sé l'autunno nella sua forma più autentica: l'aria fresca che invita a cercare piatti avvolgenti, i colori caldi che vestono la tavola e la voglia di comfort food che non rinuncia all'eleganza. In questo scenario il Filetto al Pepe Verde del Ristorante Il Vicolo di Atina diventa protagonista assoluto, un grande classico che regala emozioni senza tempo.

È la ricetta ideale per celebrare la stagione: un secondo che scalda il cuore e che, pur restando nella tradizione, porta in tavola quel tocco di ricercatezza che rende speciale ogni incontro. Perché l'autunno, al Vicolo, è anche questo: la magia di trasformare ingredienti semplici in esperienze memorabili.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 4 filetti di manzo da circa 250 g ciascuno • 2 cucchiaini Pepe verde in salamoia • 1 bicchierino Brandy • 2 mestoli Brodo di ossa di manzo • 200 g Panna fresca • 2 noci Burro • Sale • Pepe nero

PER IL BRODO DI OSSA

• 3 kg di ossa di manzo • 1 cucchiaino di sale grosso • 4 carote • 1 mazzo di sedano • 2 cipolle

PREPARAZIONE DEL BRODO

Disporre ossa e verdure tagliate grossolanamente in forno a 200°C per 40 minuti. Trasferire in una pentola alta e coprire con acqua fredda.

Aggiungere il sale e cuocere a fuoco bassissimo per 24-36 ore, schiumando la superficie. Filtrare, ridurre a metà volume e conservare in frigo per 3-4 giorni o congelare a porzioni.

PREPARAZIONE

Preparare i filetti: tamponarli con carta assorbente, salarli e pepararli leggermente.

Scaldare una padella in ghisa: quando è rovente, aggiungere una noce di burro e sigillare i filetti su tutti i lati senza pungerli.

Togliere i filetti e, nella stessa padella, unire il pepe verde. Sfumare con il brandy, poi aggiungere il brodo e la panna.



Addensare la salsa a fuoco dolce, quindi rimettere i filetti in padella e portarli alla cottura desiderata, nappandoli con la salsa cremosa.

Servire subito, accompagnando con la salsa rimasta.

CONSIGLIO DELLO CHEF

Per una salsa più intensa, pestare leggermente metà del pepe verde prima di aggiungerlo in padella.



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



CAPPELLO DEL PRETE STUFATO

di STELLA DEL MORRONE - MACELLERIA LA CAR, PATRICA

Con l'arrivo delle prime giornate fresche d'autunno, quando l'aria si fa più pungente e i colori caldi invadono i paesaggi, cresce il desiderio di piatti capaci di scaldare l'anima e il cuore. È il tempo degli stufati, delle cotture lente che profumano la casa e riportano alla memoria la convivialità di una volta.

Il cappello del prete stufato firmato da Stella del Morrone nasce proprio da qui, dalla voglia di interpretare l'autunno con la migliore carne proposta nei banchi della Macelleria Norcineria La Car di Patrica. Un taglio nobile e generoso, perfetto per affrontare il fuoco lento della casseruola e trasformarsi in un piatto ricco di profumi, tradizione e sapori intensi.

Più che una ricetta, è un invito a sedersi a tavola e lasciarsi coccolare da un abbraccio di gusto che celebra la stagione e la sua autenticità.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 1 kg di cappello del prete (spalla di manzo) r • 2 caroter • 2 coste di sedano r • 1 cipolla grander • 2 spicchi d'aglio r • 1 rametto di rosmarinor • 2 foglie di alloror • 2 chiodi di garofanor • 1 litro di vino rosso corposor • 500 ml di brodo di carner • 3 cucchiari di concentrato di pomodoror • Olio extravergine di oliva q.b.r • Sale e pepe nero macinato fresco

PREPARAZIONE

Il cappello del prete va tagliato in pezzi regolari e asciugato con cura. In una casseruola si scalda un filo d'olio e si rosola la carne su tutti i lati, fino a ottenere una doratura uniforme. Una volta pronta, la carne si mette da parte.

Nello stesso fondo di cottura si uniscono carote, sedano, cipolla e gli spicchi d'aglio schiacciati. Le verdure devono appassire lentamente, sprigionando il loro profumo. A questo punto si aggiungono rosmarino, alloro e chiodi di garofano.

La carne torna in casseruola, pronta per essere sfumata con un buon vino rosso. Si lascia evaporare l'alcol, poi si aggiunge il concentrato di pomodoro e il brodo caldo, fino a coprire bene tutti gli ingredienti.

Lo stufato cuoce a fuoco basso e coperto per almeno due ore e mezza, mescolando di tanto in tanto. Quando la carne sarà tenera e il sugo avrà raggiunto la giusta densità, si aggiusta di sale e pepe.

Si serve ben caldo, accompagnato da polenta, purè o pane casereccio.



RISTORIMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com

ULTIMO NATO IN CASA CARPIGIANI

NUVIA
IL MONTAPANNA DI NUOVA
GENERAZIONE DI CARPIGIANI,
PROGETTATO PER CHI CERCA IL
MASSIMO DELLA
QUALITÀ E DELLA
FLESSIBILITÀ IN OGNI
PREPARAZIONE



161 T G SP
LA PIÙ COMPATTA MACCHINA
MONOGUSTO A GRAVITÀ

DISPONIBILI NEL NOSTRO SHOWROOM ANCHE PER PROVE

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



LE NOVITÀ CARPIGIANI IN PROVA DA RISTOR IMPIANTI

REDAZIONE TECHNOLOGY

Nel cuore dell'autunno, quando l'aria si fa più fresca ma le idee devono restare calde e concrete, Ristor Impianti torna a parlare di gelateria professionale. E lo fa nel modo che preferisce: offrendo **innovazione tangibile**, da toccare con mano.

Nel nostro showroom, per tutto il mese di ottobre, sarà possibile provare dal vivo due delle ultime **soluzioni firmate Carpigiani**, punto di riferimento mondiale nella tecnologia del freddo:

la nuovissima **Nuvia**, pensata per montare panna e creme in modo impeccabile, e l'efficiente **161 T G SP**, macchina compatta per gelato soft serve.

Nuvia: il nuovo modo di montare panna e non solo)

Con un design compatto ed elegante, Nuvia è molto più di una macchina montapanna. È uno **strumento di precisione**, pensato per chi vuole controllare **ogni dettaglio**: dal volume d'aria alla densità della panna, fino alla gestione dei consumi grazie al sistema inverter.

Perfetta per gelaterie, pasticcerie, ma anche per laboratori e ristoranti gourmet, consente di creare panna montata, mousse e dessert spumosi con una qualità costante, in modo semplice e veloce.

Chi l'ha provata, lo conferma: una volta inserita nel flusso di lavoro, Nuvia diventa insostituibile.

161 T G SP: soft serve professionale in spazi ridotti

Se c'è una richiesta in crescita nel mondo dolce, è quella del **gelato soft serve**: fresco, veloce, redditizio.



La 161 T G SP risponde perfettamente a questa esigenza. È una macchina **monogusto, compatta e autopastorizzante**, capace di garantire fino a 200 porzioni l'ora, sempre alla temperatura ideale.

Che si tratti di **gelato, frozen yogurt o dessert cremosi**, questa macchina è facile da installare, intuitiva da usare e perfetta anche per chi ha poco spazio a disposizione.

Una soluzione versatile, ideale per chi vuole diversificare l'offerta senza stravolgere la cucina.

L'innovazione si prova, non si racconta

È per questo che Ristor Impianti apre le porte del proprio showroom a tutti gli addetti ai lavori interessati a testare le macchine Carpigiani con le proprie ricette, le proprie esigenze e la propria visione del lavoro.

Non solo una prova gratuita, ma anche:

- sopralluogo tecnico su richiesta
- progetto personalizzato del layout gelateria
- consulenza completa per chi desidera rinnovare entro ottobre

Un'opportunità concreta, perché oggi più che mai, **scegliere l'attrezzatura giusta fa la differenza tra lavorare bene... e lavorare meglio.**

Entra nel mondo di Ristor Impianti

Noi siamo qui per trasformare le idee in strumenti, le esigenze in soluzioni.

Con Carpigiani e Ristor Impianti, la tua gelateria può diventare il tuo laboratorio di felicità.

Per prenotare una prova o una consulenza, contatta il team Ristor Impianti o visita il sito ufficiale.

CASTAGNA

DIEGO PENNACCHIA

Dolce autunnale di pan brioche, crema morbida e cachi in doppia consistenza

Avere uno chef ciociaro come Diego Pennacchia tra le firme del nostro giornale è motivo di grande orgoglio. La sua carriera, costruita passo dopo passo tra cucine stellate e realtà di prestigio, è la dimostrazione che il talento nato nella nostra terra può farsi strada e brillare anche lontano. Le sue creazioni, ricercate e complesse, non sono per tutti: richiedono attenzione, passione e rispetto della materia prima. Ma è proprio questo che le rende speciali. Ogni piatto diventa il segno di una generazione che con tecnica e cuore porta in alto il nome della Ciociaria, trasformando radici e tradizione in una cucina che parla al mondo.

In questa ricetta, Diego celebra l'autunno con un dessert che sembra uscito da un racconto: un pan brioche alle castagne che racchiude una crema vellutata e un inserto di caldarroste, accompagnato dal dolce contrasto dei cachi in doppia consistenza. Un inno alla stagione e al territorio, dove la memoria si intreccia con la modernità.



INGREDIENTI PER IL PAN BRIOCHE ALLE CASTAGNE

• 320 g di riso Carnaroli • 180 g Farina per lievitati tipo 00 (420 W)
• 100 g Farina tipo 00 (180 W) • 30 g Farina di castagne • 20 g Cacao amaro • 20 g Amido di riso • 40 g Fecola di patate • 10 g Lievito di birra fresco • 20 g Uova intere • 110 g Latte intero • 80 g Acqua • 50 g Zucchero semolato • 6 g Sale fino • 6 g Miele millefiori • 60 g Olio extravergine di oliva delicato

PREPARAZIONE

Nella planetaria con gancio, mescolare tutte le polveri. Sciogliere il lievito nell'acqua; in un altro contenitore sciogliere zucchero e sale nel latte. Aggiungere alla planetaria prima l'acqua con lievito, poi il latte. Unire le uova e, dopo 2 minuti, il miele. Quando l'impasto diventa omogeneo, incorporare a filo l'olio evo. Coprire e lasciare lievitare fino al raddoppio. Formare palline da 30-40 g, pirlarle e sistamarle negli stampi a forma di castagna. Lasciar lievitare fino a triplicare. Cuocere a 140 °C per 10-15 minuti (misto vapore o forno statico con pentolino d'acqua).

INGREDIENTI PER LA CREMA DI CASTAGNE

• 320 g di riso Carnaroli • 15 g Panna • 160 g Latte • 6 g Farina tipo 00 (180 W) • 30 g Farina di castagne • 1 Tuorlo • 1 Uovo intero • 10 g Zucchero • 1 g Sale fino

PREPARAZIONE

Cuocere tutti gli ingredienti in Bimby/Hotmix a 80 °C per 15 min, vel. 3. In alternativa, in pentolino come crema pasticcera. Raffreddare. Montare a parte 150 g di panna con 50 g di zucchero a velo e i semi di una bacca di vaniglia. Incorporare delicatamente la panna montata alla crema fredda. Trasferire in sac à poche e conservare in frigo.

PREPARAZIONE DELL'INSERTO DI CASTAGNA

Preparare caldarroste, sgusciarle e tritarle finemente. Unire pasta di castagne in proporzione 1:1. Trasferire in un biberon da cucina.

Cachi in Doppia Consistenza

INGREDIENTI PER IL CACO IN OSMOSI

• 1 caco varietà Loto di Romagna • 10 g Succo di limone • 10 g Zucchero • 2 g Sale

PREPARAZIONE

Procedimento: tagliare a cubetti e mettere sottovuoto con condimenti per 12 ore in frigo (o in contenitore coperto da pellicola)

INGREDIENTI PER LA MARMELLATA DI CACHI

• 1 caco varietà Loto di Romagna • 10 g Succo di limone • 10 g Zucchero

PREPARAZIONE

Procedimento: cuocere a fuoco moderato per 1 ora, setacciare e conservare in frigo.

IMPIATTAMENTO

Svuotare il pan brioche e conservare la calotta. Farcire con crema di castagne e inserto di caldarroste. Richiudere con la calotta. Per effetto scenografico, adagiare in un riccio sterilizzato con foglie pulite. Servire con marmellata e cubetti di caco in ciotolina a parte.

Un dolce che omaggia la castagna non solo nel sapore ma anche nella forma. Un morbido pan brioche alle castagne racchiude crema vellutata e inserto di caldarroste, accompagnato da cachi in doppia consistenza per un equilibrio tra dolcezza e freschezza.



CHEF DIEGO PENNACCHIA

Classe 1995, originario di Ferentino, è una delle giovani voci emergenti della cucina italiana. Formatosi al Campus Étoile Academy e con esperienze internazionali – dal due stelle Michelin Patrick Guilbaud di Dublino al Borgobrufa SPA Resort con Andrea Impero – ha ricoperto ruoli di rilievo come Head Chef in importanti realtà tra Siena e Assisi. Oggi lavora come libero professionista, portando avanti una cucina che recupera materie prime autentiche con tecniche moderne, sempre alla ricerca di emozione e identità.



Bake with Love

FORNO
CASAMADRE
— pane e piadina —
DAL 1993

Forno CasaMadre- C.so della Repubblica, 229 - Cassino FR
Telefono: 0776 154 8632



I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.

Bomba day
ogni martedì tutte le bombe a
1 euro

Isola del Liri

Via Verdi, 23

Ottobre esplosivo alla Cornetteria di David

REDAZIONE DEL GUSTO

ECCELLENZE CIOCIARE



Bombe calde a 1€ ogni martedì

Dopo l'enorme successo dell'inaugurazione, la Cornetteria di David a Isola del Liri continua a sorprendere... con una notizia che farà battere forte il cuore (e la fame!) di tutti i golosi della Ciociaria.

Il martedì si fa dolce: a ottobre, bombe calde a 1€. Avete letto bene. Ogni martedì di ottobre, per tutto il mese, nella Cornetteria di Via Roma, a due passi dalla Cascata, sarà possibile assaporare le bombe calde farcite al prezzo simbolico di 1€. Un gesto di gratitudine, ma anche un invito a condividere un momento semplice e gustoso, in compagnia o da soli, nelle ore più belle della

giornata.

Perché a volte basta una bomba calda per far esplodere il sorriso.

Qualità, artigianalità e passione... a un euro

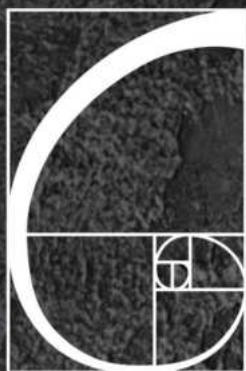
Le bombe di David non sono semplici dolci: sono il frutto di anni di esperienza, di impasti lievitati con cura, di farciture generose e mani esperte.

Non importa se scegli crema, cioccolato o confettura: saranno soffici, calde, profumate e piene d'amore.

E per tutto ottobre, ogni martedì, saranno lì ad aspettarvi... a un prezzo che sa di festa.

Il dolce che mette tutti d'accordo.

Martedì? Si va da David ad Isola del Liri



CANTINA
MONTICIANA

Via di Selva Piana, 44
03025 Monte San Giovanni Campano
Tel. +39 366 148 1059
info@cantinamonticiana.it
www.cantinamonticiana.it



Cantina Monticiana:

la vendemmia che porta la Ciociaria nel mondo

Ogni vendemmia è una storia nuova, ma quella appena conclusa a Cantina Monticiana ha il sapore delle stagioni più felici. Nei filari che disegnano i colli di Monte San Giovanni Campano, l'autunno ha raccolto grappoli di qualità eccellente, frutto di un lavoro che anno dopo anno cresce in rigore tecnico, consapevolezza e amore per la terra.

A guidare questo percorso ci sono Fabio Marra e Simone Broncard, coppia nella vita e nel lavoro, che con la loro passione instancabile hanno trasformato un sogno in una realtà concreta e luminosa. Bere oggi un calice dei loro vini significa percepire un'evoluzione costante: intensità più precisa, equilibrio più armonioso, carattere sempre più nitido. È come seguire il passo di un cammino che non conosce soste, dove ogni annata si distingue dalla precedente per un dettaglio in più, una sfumatura più elegante, una voce più forte.

I loro vini parlano la lingua del territorio, ma hanno un respiro internazionale. Sono bottiglie che viaggiano dal cuore della Ciociaria verso

mercati lontani, raccontando non solo un vitigno o una tecnica biodinamica, ma una filosofia di vita: rispetto dei cicli naturali, rifiuto della chimica invasiva, fiducia nel tempo e nella natura come alleati.

La vendemmia 2025 ha confermato il percorso intrapreso: uve sane, rese misurate, vini che già nei primi assaggi promettono complessità e profondità. Ogni sorso è un invito a conoscere non soltanto un prodotto, ma una visione. Quella di un'azienda che migliora anno dopo anno, perché fondata su una passione autentica, su un lavoro quotidiano che non scende a compromessi, e su un legame umano che rende ogni scelta più forte.

Raccontare Cantina Monticiana significa raccontare un pezzo di Ciociaria che si apre al mondo. Una terra che attraverso questi vini trova nuova voce, portando con sé tradizioni, bellezza e autenticità. E se il vino è il linguaggio della memoria e del futuro, allora Fabio e Simone ne sono gli interpreti più sinceri: ogni vendemmia, un capitolo in più di una storia che continua a sorprendere.



CUCINA VEGETALE

ALA BALABYSHKINA

Cheesecake vegana barbabietola e mirtilli



Pazienza, tecnica e poesia vegetale

Nel regno creativo della cucina vegetale, ci sono ricette che nascono per sorprendere e altre che richiedono tempo, dedizione e amore. Questa cheesecake vegana firmata da **Ala Balabyshkina**, anima gentile e appassionata della nostra rubrica, è tutto questo insieme: un piccolo capolavoro che non ha fretta, che prende forma nell'arco di tre giorni e regala un finale raffinato, vibrante e assolutamente indimenticabile.

Più che un semplice dessert, è un vero pre-dessert da alta cucina vegetale, pensato per stupire gli ospiti o semplicemente per celebrare la bellezza di ingredienti etici, naturali e pieni di vita. Un inno alla barbabietola, al mirtillo e al sapore pieno delle mandorle trasformate con pazienza in un cremoso formaggio vegetale.

Lasciatevi guidare, passo dopo passo, in questa preparazione che è un gesto d'amore verso sé stessi e verso la terra.

Tempo di preparazione complessivo: 72 ore

Difficoltà: Alta (richiede organizzazione e pazienza)

Porzioni: variabili in base al diametro del coppapasta

Consiglio: potete accorciare i tempi usando formaggio vegano già pronto, ma il risultato sarà meno “vostro”

INGREDIENTI:

PER IL FORMAGGIO VEGETALE DI MANDORLE *(da preparare il giorno prima)*

• 500 g mandorle pelate • 500 g panna vegetale non zuccherata • 150 g latte d'avena • 30 g infusione di caglio di cardo selvatico oppure aceto di vino bianco • 10 g sale grosso

PER LA BASE BISCOTTO

350 g farina 00 • 250 g polpa di mandorla (ottenuta dalla preparazione del formaggio) • 85 g burro vegetale o margarina • 70 g latte di mandorla • 65 g olio di semi • 30 g zucchero semolato • 5 g caffè in polvere • 8 g lievito per dolci • 2 g sale fino

PER LA COULIS DI BARBABIETOLA E MIRTILLI

• 100 g barbabietola cotta • 100 g mirtilli freschi • 25 g zucchero di canna chiaro

PER LA CREMA CHEESECAKE

500 g formaggio vegano di mandorle (preparato il giorno prima) • 120 g zucchero a velo • 20 g latte di mandorla • 5 g agar agar

ATTREZZATURA NECESSARIA

Setaccio a maglia fine • brocca • 2 pentole • mixer • frullatore • frusta • carta da forno • coppapasta • mattarello • sac à poche • cucchiaino • bilancia • guanti in lattice • ciotole • panno in cotone.

PREPARAZIONE

PREPARARE IL FORMAGGIO DI MANDORLE.

Mettete in ammollo le mandorle pelate per almeno 12 ore.

Frullatele con il latte d'avena fino ad ottenere una crema. Filtrate con setaccio fine: otterrete latte e polpa.

In una pentola, scaldate il latte ottenuto con panna e sale. Quando raggiunge gli 85°C, aggiungete caglio (o aceto). Continuate a cuocere finché si riduce di un terzo.

Lasciate riposare a temperatura ambiente, poi versate il composto in un colino rivestito di panno e conservate in frigo per 24 ore.

Conservate il formaggio pronto in frigorifero per massimo 7 giorni.

BASE BISCOTTO

Mescolate latte di mandorla e olio. Aggiungete farina, lievito, sale, caffè, zucchero e la polpa di mandorla.

Formate un impasto morbido e stendetelo a 2 mm su carta forno.

Cuocete in forno ventilato a 180°C per 18 minuti. Lasciate raffreddare.

Tritate il biscotto e mescolatelo con margarina fusa. L'impasto dovrà risultare umido.

Coppate dischi con il coppapasta e raffreddate in abbattitore o freezer fino a compattamento.

COULIS BARBABIETOLA E MIRTILLI

Frullate la barbabietola e setacciatela.

Portate a bollore con zucchero e mirtilli per circa 20 minuti.

Lasciate raffreddare (conservate in frigo fino a 7 giorni).

CREMA CHEESECAKE

In un pentolino, sciogliete l'agar agar con il latte. Portate a bollore.

Unite lo zucchero a velo, poi aggiungete al formaggio vegetale.

Mescolate con la frusta fino a ottenere una crema omogenea. Trasferite in sac à poche e conservate in frigorifero.

ASSEMBLAGGIO FINALE

Sul piatto da dessert, create una base di crema con il sac à poche.

Adagiate sopra il disco di biscotto freddo.

Realizzate un altro strato di crema sopra il biscotto e decorate con ciuffetti laterali.

Riempite il centro con la coulis e servite subito, decorando a piacere.

Un dessert etico, elegante e d'autore, che richiede pazienza ma regala grande soddisfazione.

Buon appetito a tutti!

Con amore la chef Ala Balabyshkina

Sotto il ponte

PAOLA PISANO



Paola, in questo racconto, parte dal ponte della sua città - Austin - e da un volo di pipistrelli per condurci altrove: dentro le nostre paure, dentro il nostro bisogno di orientamento, dentro la responsabilità delle nostre voci.

Perché non sono gli animali del buio a farci tremare, ma la parte di noi che non sappiamo illuminare. Paola ce lo ricorda con la delicatezza e la fermezza di chi sa trasformare un dettaglio della natura in una parabola universale: i pipistrelli non temono il buio, lo abitano, lo attraversano, lo ascoltano. Noi, invece, spaesati dal rumore e dall'odio che ci circonda, rischiamo di perderci.

“Emergere dal ponte significa scegliere con cura che suono inviare nel mondo e imparare a non accogliere l'eco dell'apatia, dell'odio, della guerra.”

Ed è qui che il suo messaggio diventa un invito urgente: imparare a “vedere con le orecchie”, scegliere quali suoni mandare nel mondo, non accogliere l'eco che imprigiona ma quella che guida. È un atto di resistenza e d'amore: trasformare la nostra voce in un'ecolocalizzazione di pace.

In queste pagine non leggiamo solo un racconto: ascoltiamo una verità che ci riguarda tutti. E allora entriamo con lei sotto quel ponte, e sopra la paura, per ritrovare la strada che ci unisce.

Alfio Mirone



Ottobre è il mese dell'ombra. Un mese in cui si parla spesso di paura e di creature della notte, e in cui si celebra Halloween. Tra queste creature, ce n'è una che da secoli domina l'immaginario: regina del buio, simbolo di stregoneria, sangue, mistero. Ed è proprio ad Austin, in Texas, che questa creatura ha trovato casa.

Ogni sera, quando il sole diventa un mare di colori rossi sul fiume Colorado, accade uno spettacolo meraviglioso. Sotto il Congress Avenue Bridge, nel cuore di Austin, milioni di piccole ali iniziano a muoversi. I pipistrelli escono dalle fenditure del ponte e danzano nel

cielo. Un volo collettivo che sembra disegnare arabeschi neri contro il tramonto della città. Centinaia di persone si incontrano lungo le rive, sulle barche, sui tetti, persino sui kayak, per assistere a questa uscita notturna.

Austin ospita la più grande colonia urbana di pipistrelli del mondo. Quasi un milione e mezzo di pipistrelli dalla coda libera messicani trovano rifugio sotto quel ponte. Arrivano ogni primavera dal Messico e poi, con l'arrivo dell'autunno, tornano a sud. Attraversano il cielo nel buio, guidati da un'arma segreta. Come fanno a volare nell'oscurità più totale senza sbattere contro gli ostacoli? I pipistrelli emettono ultrasuoni che

rimbalzano sugli oggetti e tornano indietro come un'eco. Così possono "vedere con le orecchie" ciò che gli occhi non percepiscono. Questa meraviglia della natura si chiama ecolocazione.

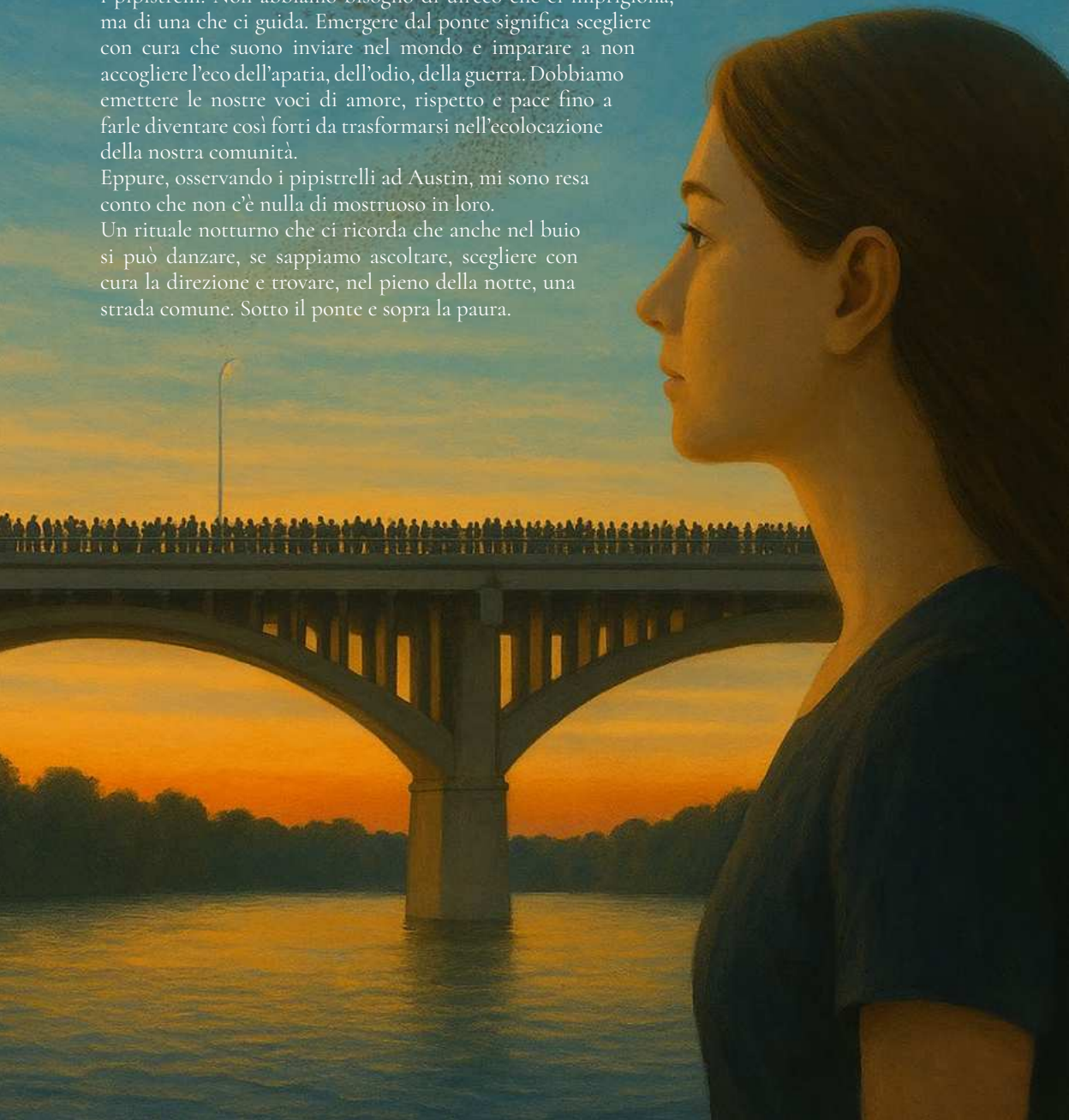
Vedo questi animali volare armoniosamente e penso a noi. Mi chiedo: quanto spesso ascoltiamo davvero l'eco giusta? Quella che ci aiuta a orientarci nel buio? I pipistrelli non nascono col male addosso: siamo noi a proiettarcelo. Secoli di associazioni negative li hanno caricati del nostro timore del buio. In realtà, è noi stessi che temiamo: ciò che non comprendiamo. E questa paura, senza contorni, aleggia ancora oggi nell'aria. Viviamo tempi strani. Iperconnessi e pieni di voci, ma poveri di ascolto. C'è molto che si può imparare dai pipistrelli, soprattutto in questi tempi. Loro non temono il buio. Lo abitano, lo attraversano, lo ascoltano. Noi, invece, siamo spaesati.

Abbiamo perso orientamento, sovraccarichi di rumore e privi di direzione.

Abbiamo bisogno di imparare a "vedere con le orecchie", come fanno i pipistrelli. Non abbiamo bisogno di un'eco che ci imprigiona, ma di una che ci guida. Emergere dal ponte significa scegliere con cura che suono inviare nel mondo e imparare a non accogliere l'eco dell'apatia, dell'odio, della guerra. Dobbiamo emettere le nostre voci di amore, rispetto e pace fino a farle diventare così forti da trasformarsi nell'ecolocazione della nostra comunità.

Eppure, osservando i pipistrelli ad Austin, mi sono resa conto che non c'è nulla di mostruoso in loro.

Un rituale notturno che ci ricorda che anche nel buio si può danzare, se sappiamo ascoltare, scegliere con cura la direzione e trovare, nel pieno della notte, una strada comune. Sotto il ponte e sopra la paura.





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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

LA BOMBERIA

HA FATTO CENTRO (STORICO)

abBOMBAziamoci



A FROSINONE IN CORSO DELLA REPUBBLICA

LA BOMBERIA È APERTA

E Frosinone (finalmente) ha il suo culto della bontà

ALFIO MIRONE

Ci sono luoghi che non hanno bisogno di rumore per farsi notare.

Luoghi che parlano attraverso i profumi, i dettagli, le mani che lavorano in silenzio.

La Bomberia è uno di questi. E oggi che ha ufficialmente aperto le sue porte nel cuore del centro storico di Frosinone, possiamo dirlo: non è solo una cornetteria. È un rito. Una rivoluzione di dolcezza.

Appena entrati, si capisce subito che qui si fa sul serio.

Dietro il banco, tra impasti che lievitano lenti e farciture che non hanno bisogno di presentazioni, c'è Manuel, l'artigiano di questa piccola meraviglia che già in pochi giorni ha conquistato il palato (e il cuore) di Frosinone, della Ciociaria e non solo.

Tutto è fatto a mano, tutto è pensato.

Ogni cornetto ha la sua anima: c'è quello leggero come una carezza, quello cremoso che ti sorprende al primo morso, quello ancora caldo che sa di casa, di colazioni vere, di notti finite bene.

Manuel non segue mode. Le anticipa.

Con uno stile tutto suo, fatto di ingredienti eccellenti, tecnica solida e rispetto per chi mangia.

E il pubblico – attento, curioso, sempre più affezionato – lo ha già capito.

In una città che da anni aspettava un luogo così, **La Bomberia è diventata in pochi giorni un riferimento.**

Non solo per chi ama la qualità. Ma per chi ha bisogno, ogni tanto, di una scusa per sentirsi bene.

E non è finita.

Se l'apertura serale ha già scatenato file e post golosi, **nel mese di ottobre La Bomberia accenderà i suoi forni anche di mattina**, dando finalmente al centro storico di Frosinone una colazione come si deve.



Cornetti appena sfornati, colazioni lente, risvegli felici.

Perché la giornata – si sa – inizia meglio con un morso giusto.

AbBOMBAmoci anche al mattino, allora.

Per affrontare il lavoro, il traffico, la scuola o la vita... con quel sapore in più.

Un consiglio da food writer. E da goloso.

In un tempo in cui tutto corre, **La Bomberia è un rallentare che profuma di meraviglia.**

È un piccolo laboratorio dove ogni dettaglio ha un senso.

E dove la bontà non è solo una promessa. È un fatto.

Ogni giorno. Ogni sera. E presto... ogni mattina.

Manuel ha fatto centro.

E noi, se possiamo, torniamoci.

Più di una volta.



LE NOSTRE CONFEZIONI
SONO VERE ESPERIENZE DI GUSTO



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



EMOZIONI PER LE FESTE E SAPORI DA CONDIVIDERE

REDAZIONE

Con l'autunno che avanza e il Natale che inizia a bussare alle porte, Cantine Mida si prepara con la cura e la precisione di sempre a trasformare i regali in esperienze indimenticabili. Qui, tra oltre 1.500 etichette selezionate e una vasta gamma di eccellenze gastronomiche, ogni confezione prende forma come un viaggio di gusto, pensato su misura per aziende e privati che desiderano sorprendere con stile.

Non semplici cesti natalizi, ma creazioni sartoriali capaci di raccontare storie, emozionare e lasciare un ricordo vivo in chi le riceve. Dai rossi intensi che scaldano le serate d'inverno, ai bianchi freschi che accompagnano con armonia i piatti delle feste, fino alle specialità gastronomiche che completano ogni bottiglia con un tocco autentico, ogni dettaglio viene

scelto con passione e competenza.

È proprio questa attenzione che rende unica l'esperienza Mida: grazie alla consulenza di Daniele Attini, ogni azienda può costruire un dono esclusivo, capace di valorizzare i rapporti con clienti e collaboratori, mentre i privati trovano un modo elegante e raffinato per celebrare l'amicizia e la famiglia.

Organizzarsi per tempo diventa il segreto per vivere un Natale senza stress, con la certezza di affidarsi a chi da anni trasforma la tradizione del regalo in un **gesto di classe, cura e condivisione**.

Scegliere Cantine Mida significa donare molto più di vini e sapori: significa regalare emozioni, momenti di festa e ricordi che restano impressi. Perché il Natale non è solo una ricorrenza, ma l'occasione per brindare alla vita con ciò che di meglio offre la terra.

ECCELLENZE CIOCIARE

IL VINO SOTTOVOCE

LA VENDEMMIA

ALESSIA MIRONE



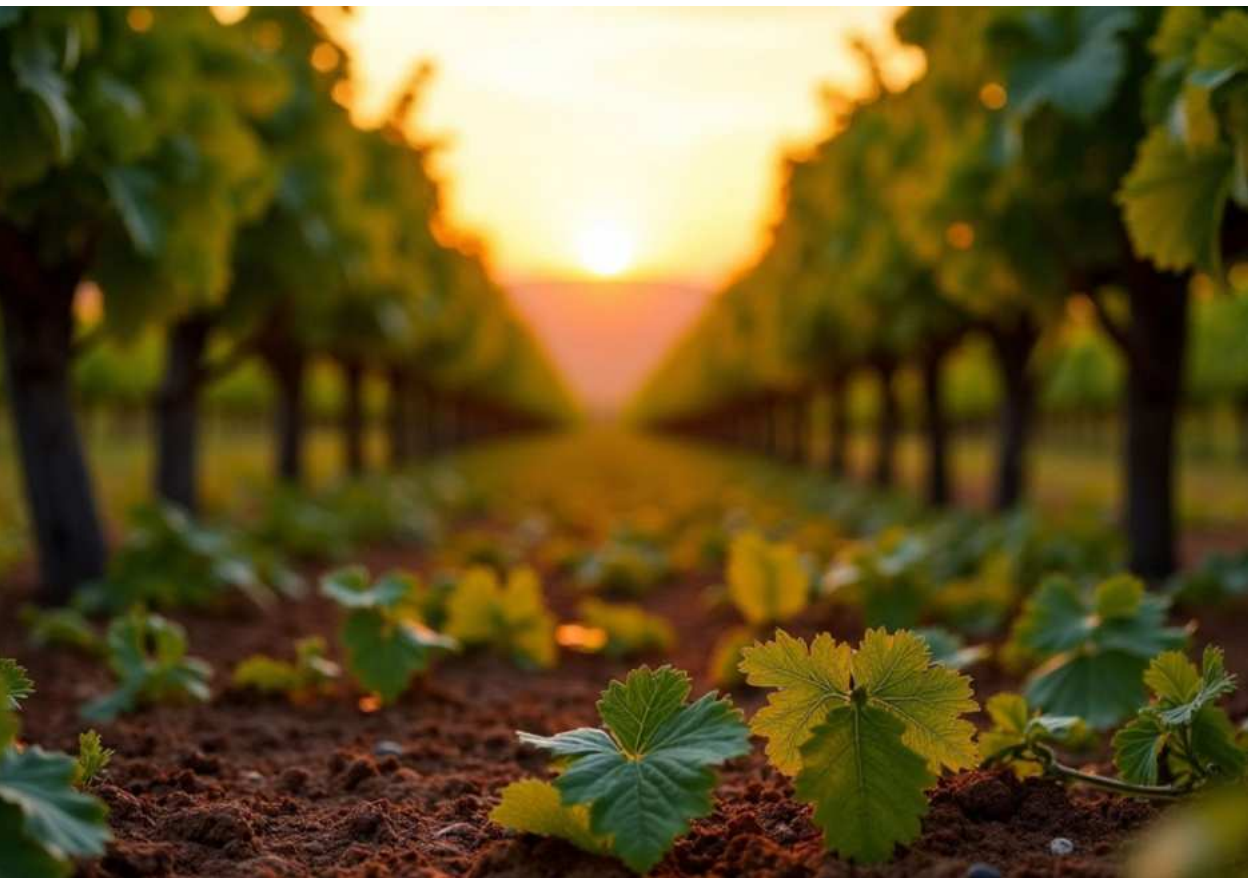
Ogni anno, quando settembre allunga le sue ombre dorate sui filari e le colline sembrano respirare all'unisono con il vento, sento che è arrivato il tempo di parlare sottovoce. La vendemmia è così: non ha bisogno di rumore, di clamore, di grandi gesti. È un rito antico che si ripete, con lo stesso rispetto e la stessa cura che hanno guidato le mani di chi ci ha preceduto.

Cammino tra i vigneti e mi accorgo che ogni grappolo custodisce una storia. Non solo quella della vite, che per mesi ha assorbito luce e pioggia, caldo e frescura, ma anche quella delle persone che hanno vegliato su di lei. I contadini, i vignaioli, le famiglie intere che attendono questo momento come si attende un dono. E in silenzio, con gesti precisi e quasi sacri, raccolgono le uve migliori.

In questo viaggio sottovoce mi piace pensare di percorrere i sentieri che uniscono tre anime

Ciociaria.

Il cammino prosegue nella Valle di Comino, dove si coltiva il Cabernet di Atina. È un territorio che accoglie le brezze fresche dei monti e il respiro del fiume Melfa, regalando ai grappoli un carattere distinto. Il Cabernet qui non è semplice imitazione dei grandi rossi francesi: è un vino che ha saputo trovare la sua voce originale, elegante e riconosciuta nel panorama internazionale, capace di dialogare sottovoce con il mondo intero.



diverse della nostra terra. La prima tappa è tra le colline dove nasce il Cesanese, il nostro vitigno autoctono per eccellenza. Qui, i filari raccontano storie antiche: di radici profonde che affondano nella terra vulcanica, di comunità che hanno custodito questo tesoro come un'eredità da tramandare. Ogni calice di Cesanese è un frammento di identità, un richiamo alla forza e alla fierezza della

Infine, arrivo nelle vigne dove i vini naturali crescono seguendo un ritmo più lento e rispettoso. Qui il silenzio è ancora più palpabile: è il silenzio della terra che non viene forzata, della vite che trova da sola il suo equilibrio, dell'uva che diventa vino senza maschere. In questi calici sento un ritorno alla purezza, un invito a rallentare, a riscoprire la verità del frutto e del lavoro umano.



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



Questi tre percorsi – Cesanese, Cabernet di Atina, vini naturali – non sono mondi distanti,

VENDEMMIARE È UN ATTO DI PAZIENZA E DI FIDUCIA

ma fili che intrecciati tessono un'unica trama: la capacità della nostra terra di parlare al mondo attraverso il vino. Non con grida, ma con un sussurro che arriva lontano.

Vendemmia è un atto di pazienza e di fiducia. È saper aspettare il momento giusto, quando l'acino ha raggiunto la sua maturità perfetta. È un lavoro che richiede mani esperte ma anche cuore, perché ogni grappolo raccolto è una promessa: quella che, tra qualche mese o qualche anno, quel frutto diventerà emozione nel bicchiere.

In questo tempo sospeso, fatto di ceste che si riempiono e di silenzi interrotti solo

dal fruscio delle foglie, penso a quanto la Ciociaria sia oggi al centro di una nuova scoperta. Sempre più viaggiatori, italiani e stranieri, scelgono di fermarsi qui per vivere il momento della vendemmia, per sentire da vicino il respiro delle vigne, per toccare con mano il legame autentico tra vino, cibo e territorio. L'enoturismo diventa così non solo un motore economico, ma un ponte tra culture, un invito a conoscere la nostra terra attraverso il linguaggio universale del vino.

E allora mi piace pensare che questo silenzio, che accompagna ogni grappolo raccolto sottovoce, non resti confinato tra i filari, ma diventi un'eco che viaggia. Dal cuore della Ciociaria arriva fino alle tavole del mondo, portando con sé il racconto di una terra che, proprio perché sa ascoltare e custodire, riesce a donare vini che parlano di autenticità, di passione e di futuro.

Il vino sottovoce non è mai solo un bicchiere: è un incontro, un viaggio, un abbraccio che lega le radici di un territorio al respiro universale di chi lo sa accogliere.





SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918

Via D'Alatri, 3/b

03010 Colleparado (FR)

Tel. 0775.47012

Fax 0775.47351

info@sarandrea.it

www.sarandrea.it



AMARO AL CASTAGNO SARANDREA: L'ALBERO DEL PANE SI FA LIQUORE

Tradizione, bosco e profondità: un amaro che parla alla memoria

C'è un albero che un tempo sfamava interi villaggi, un albero nobile, austero, capace di nutrire e scaldare, di ombreggiare le estati e impreziosire gli autunni. Il **castagno**, chiamato già nel IV secolo a.C. da Senofonte "l'albero del pane", è oggi il protagonista di un amaro straordinario, firmato Sarandrea, che unisce l'anima della montagna al gesto sapiente dell'erborista.

L'Amaro al Castagno del Liquorificio Sarandrea è molto più di un digestivo: è una carezza amara e vellutata per chi cerca **autenticità, profondità, eleganza selvatica**.

Il bosco nel bicchiere

La Castanea vesca (oggi conosciuta come Castanea sativa) non è solo fonte di frutti prelibati, ma è **simbolo di resistenza, abbondanza e cura**. Da questi frutti, attraverso un processo di **estrazione e infusione a freddo**, Sarandrea ha saputo ottenere un amaro che incanta per **originalità e radicamento**.

Al naso sprigiona note legnose, tostate, con echi di castagna arrostita, miele scuro e sottobosco. In bocca l'equilibrio è perfetto: l'amaro si avvolge in una dolcezza sottile, calda, mai invadente. Una persistenza lunga e gentile, che chiude con sfumature di resina e spezie nobili.

È un amaro che conquista i **palati più esigenti**, quelli che non si accontentano del già visto, del già assaggiato. Un **ritorno alla terra**, ma con la compostezza di un gesto raffinato.

Un ingrediente da cocktail d'autore

Non chiamatelo solo digestivo. L'Amaro al Castagno è anche **una risorsa creativa per i bartender** in cerca di qualcosa di davvero unico. La sua struttura complessa, la nota rotonda ma decisa, lo rendono un'ottima base o un finale da meditazione.

Ecco quindi una proposta pensata proprio per i professionisti del bancone, ispirata all'autunno e alla forza delle radici.

PANE & OMBRA – COCKTAIL PROFESSIONALE CON AMARO AL CASTAGNO

Un twist nobile, boschivo e profondo ispirato all'autunno mediterraneo.

INGREDIENTI:

• 4 cl Amaro al Castagno Sarandrea • 2 cl rye whisky o bourbon barricato • 1 cl Vermouth rosso dolce (di taglio erbaceo) • 2 dash di bitter all'arancia • Fumo di castagno o legno dolce per aromatizzazione (opzionale) • Scorza d'arancia disidratata e foglia di alloro per guarnire

PREPARAZIONE

Mescolare tutti gli ingredienti in mixing glass con ghiaccio. Servire in una coppetta fredda o in tumbler basso con cubo grande di ghiaccio. Aromatizzare con fumo di legno se disponibile. Guarnire con scorza disidratata e alloro.

Note: Un drink profondo, autunnale, perfetto per un pairing con cioccolato fondente o dessert di castagne. Pensato per palati maturi, riflessivi, amanti della complessità.

IL GUSTO ANTICO DELLA NOVITÀ

L'Amaro al Castagno Sarandrea è una firma rara nel panorama dei liquori italiani. Raccoglie in sé una storia antica e la traduce in una proposta moderna, raffinata, intensa. È perfetto per chi ama la verità delle cose semplici, ma anche per chi cerca nuovi sentieri nel gusto, tra bosco e memoria, tra terra e vetro.

Memorie di Ottobre

LIVIA GUALTIERI



Ottobre, il mese in cui l'Autunno si fa pieno. In cui l'estate ci ha ormai salutato ma, spesso, il clima ci riserva ancora gradevoli sorprese, prima che i rigori del successivo inverno possano raggiungerci. Un mese di colori e profumi straordinari che ha un po' il sapore della malinconia e un po' quello dell'attesa, come accade nelle stagioni di transizione. Ottobre ha per me un sapore dolceamaro. Il primo pensiero che lo accompagna, da qualche anno, è quello di essere il mese che si è portato via mia madre, la donna più importante della mia vita, la mia confidente. Ma che mi ha dato, con questa perdita, l'opportunità di riconoscere appieno il DNA di arte e di poesia che lei mi aveva donato.

Lil mio eterno bisogno di fermare in parole gli attimi e gli eventi, nato fin dalla più giovane età, ha maturato la consapevolezza di essere eredità imprescindibile di colei che mi ha dato la vita, il primo poeta che io abbia letto, ancor prima dei tempi della scuola. E ottobre porta con sé il fruscio di quei quaderni sfogliati dopo la sua morte, per sentirla ancora vicina. Le parole di quei versi e di quelle lettere riletti in silenzio, unico compagno un pianto intimo e privato, per trovare nelle sue parole un alito d'anima che me la facesse sentire ancora viva e presente. Ma, come in tutte le ricette ben riuscite, c'è anche il dolce. E, da romana Doc, ha il sapore delle "ottobrate romane", di quelle giornate un po' più fresche e un po' più corte, ma piene di sole, dal tepore dolce e non asfissiante che sa accarezzarti le braccia, per poco, ancora scoperte. Quella voglia di uscire e scappare dalla metropoli per godere la natura e i suoi infiniti doni. È il ricordo delle passeggiate ai Castelli Romani per raccogliere castagne nel bosco sul terreno che mio nonno comprò per donarlo a mia nonna. Il suo vecchio cappello di paglia che indossava per lavorare in giardino la domenica e il profumo del suo sigaro da vecchio alpino che non dimenticava mai le

montagne che aveva percorso. Ha il colore rosso del fuoco scoppiettante nel camino quando, a sera, dopo aver raccolto, ci si rifugiava nella casa di campagna per un bicchiere di vino - gli adulti - e un buon piatto di pasta per tutti, soprattutto i nipoti. Ottobre, chiamato, nel calendario rivoluzionario francese, Vendemmiaio, ha il colore dell'uva aggrappata ai vitigni nella sua dolce opulenza, prima della vendemmia. E dei fichi d'India maturi sulle piante dalle larghe pale verdi e spinose. O il rosa intenso e vibrante dei ciclamini e il viola dell'erica nei campi. È il mese per eccellenza del foliage, quel meraviglioso fenomeno degli alberi che si tingono di rosso e di arancio e che regalano panorami mozzafiato alle campagne dell'emisfero boreale. E ci fanno pensare ai versi de *Les feuilles mortes* di Jacques Prévert e alla calda voce di Yves Montand. È il mese che, nella musica, ci ha regalato le atmosfere intimiste e malinconiche di *October road* di James Taylor o, per restare più vicini alla nostra cultura, di *Malinconia d'ottobre* di Lucio Dalla. Un mese che sa insegnarci che non solo l'estate regala colori e sfumature, ma che ogni stagione è come una cornucopia ricca di doni e di abbondanza.



RISOTTO CON ZUCCA, GUANCIALE E TARTUFO

PAOLO SPAZIANI

L'autunno si accende nei piatti dello chef Paolo Spaziani del ristorante al Pepe Rosa. In questo risotto, la dolcezza della zucca incontra la sapidità del guanciale croccante e l'eleganza del tartufo: un connubio che esalta i profumi della stagione e la ricchezza del territorio. Un piatto che scalda, seduce e racconta la magia dei mesi più intimi dell'anno.





INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 320 g di riso Carnaroli • 250 g di polpa di zucca mantovana • 100 g di guanciale a listarelle • 1 cipolla bianca • 1 l di brodo vegetale caldo • 40 g di burro • 50 g di Parmigiano Reggiano grattugiato • 1 bicchiere di vino bianco secco • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • Sale e pepe q.b. • Tartufo nero fresco (a piacere)

PREPARAZIONE

Si comincia dalla zucca, regina dell'autunno. Tagliata a cubetti e lasciata rosolare dolcemente con un filo d'olio e un po' di cipolla, si ammorbidisce fino a sciogliersi quasi da sola. Poi, con un colpo di frullatore, diventa una crema vellutata, calda e dorata come un tramonto di stagione.

Intanto, in un'altra padella, il **guanciale** prende vita. Senza aggiungere grassi, il calore lo trasforma: il profumo invade la cucina, le strisce diventano dorate, croccanti, irresistibili. Vanno tenute da parte, ma già da sole raccontano la promessa di un risotto dal carattere deciso.

È il momento del riso. Tostato in casseruola con una noce di burro e la cipolla rimasta, sprigiona quel profumo di nocciola che segna l'inizio della

magia. Una sfumata di vino bianco alza la fiamma e accende gli aromi, prima di lasciare spazio al brodo caldo che, poco alla volta, accompagna i chicchi verso la cottura.

A metà strada, ecco la sorpresa: la crema di zucca entra in scena e avvolge i chicchi, colorandoli d'arancio e rendendo il risotto morbido, avvolgente, pronto a incontrare i suoi protagonisti finali.

Quando il riso è al punto giusto, arriva il tocco che fa la differenza: **burro** e **Parmigiano** per la mantecatura, a fuoco spento, fino a raggiungere quella cremosità che danza tra cucchiaino e piatto. Infine, l'impiattamento: una pioggia di **guanciale** croccante in superficie e una **grattugiata** generosa di **tartufo nero** fresco che completa il piatto con il suo profumo inebriante.



dolce o salato
Aurora



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



DAL DOLCE AL SALATO

L'arte quotidiana della Pasticceria Aurora

Non sempre dolce, non necessariamente zuccherato. A volte basta il profumo di un pane appena sfornato, la fragranza di una focaccia fatta a mano, o la sorpresa di un brunch leggero che sa di equilibrio e bellezza.

Alla Pasticceria Aurora, il gusto ha mille volti e nessuno è lasciato in secondo piano.

Mentre i lievitati dolci conquistano sguardi e palati, ogni giorno si lavora con la stessa passione a una proposta salata che è diventata ormai una firma: pani speciali, colazioni salate, light brunch e aperitivi artigianali, tutti preparati con farine selezionate e ingredienti scelti con cura.

Lievitati salati che raccontano una storia

Chi conosce già le creazioni dolci di Aurora – quei lievitati di frutta che sembrano opere d'arte, i croissant del mese che sorprendono sempre – potrebbe pensare che la magia finisca lì. E invece no.

Ogni mattina, le pastry chef sfornano pani speciali, realizzati con farine selezionate e ingredienti di qualità, per dare forma a una proposta salata che profuma di creatività,

artigianalità e attenzione.

Pane al farro, pane multicereale, focaccine profumate, sfoglie farcite, baguette rustiche, panini con impasti alternativi...

Tutto nasce da un'idea precisa: offrire gusti nuovi, sani e contemporanei, senza mai rinunciare alla cura e all'estetica che da sempre distinguono la pasticceria.

Colazioni salate & light brunch

Non è un semplice cornetto salato. Da Aurora, anche la colazione prende una piega salata con proposte pensate per chi desidera iniziare la giornata con equilibrio, ma senza rinunciare al piacere.

Tra uova sode biologiche, verdure grigliate, hummus vegetale, piccoli panini gourmet e creme spalmabili artigianali, ogni piatto è bilanciato, curato nel gusto e anche nella forma.

Perfetto per una pausa di metà mattina, o per un light brunch gustoso e leggero, che coccola senza appesantire.



L'aperitivo firmato Aurora

Anche nel tardo pomeriggio, la Pasticceria Aurora continua a stupire.

Accanto alle proposte dolci, arriva un'offerta salata per l'aperitivo, con stuzzichini realizzati a mano: piccoli lievitati salati, sfoglie ripiene, panini mignon da abbinare a vini, cocktail leggeri o centrifughe naturali.

Tutto segue la filosofia di gusto e bellezza che guida ogni creazione di questo laboratorio: nulla è lasciato al caso, e ogni dettaglio – dal pane al sorriso – è pensato per accogliere.

Così come accade per i dolci, anche questa proposta salata sta conquistando chi entra nel locale non solo per una colazione veloce, ma per vivere un momento di piacere, consapevole e autentico.



**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



Simone Taglienti

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



AperiTime di Halloween

PAMELA LICCARDO

Panini soffici a forma di zucca

Ottobre porta con sé l'incanto delle prime serate fredde, le zucche che illuminano i davanzali e l'attesa di Halloween, festa che fa sorridere i bambini e accende la fantasia dei grandi. È da questa atmosfera che nasce l'idea di Pamela Liccardo, capace di trasformare l'impasto del pane in piccole zucche soffici e dorate, pronte a essere farcite e condivise.

Non solo un pane, ma un gesto di creatività: la forma è giocosa, la consistenza è morbida, il profumo è quello buono dell'autunno. Con un po' di manualità e un filo da cucina, l'impasto prende vita e diventa simbolo della festa. Una preparazione che rende speciale ogni momento, dall'aperitivo alla colazione salata, perché con questi panini la cucina diventa gioia, sorpresa e condivisione.



INGREDIENTI PER CIRCA 15 PANINI

• 300 g di farina forte • 250 g di farina media • 230 g di latte • 230 g di patate lesse (pesate già cotte) • 8 g di lievito di birra fresco • 2 tuorli • 30 g di zucchero • 10 g di sale • 40 g di burro morbido

PER SPENNELLARE

• 1 tuorlo • Latte q.b. • Attrezzi necessari • Spago da cucina • Ciotola capiente • Teglia e carta forno

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolate le farine con lo zucchero, il lievito sbriciolato e le patate schiacciate. Aggiungete i tuorli e unite il latte poco per volta, impastando con una forchetta e poi a mano fino a ottenere un composto omogeneo. Trasferite l'impasto sul piano di lavoro, incorporate il sale e, dopo un primo riposo di 10-15 minuti, unite il burro morbido lavorandolo fino a completo assorbimento.

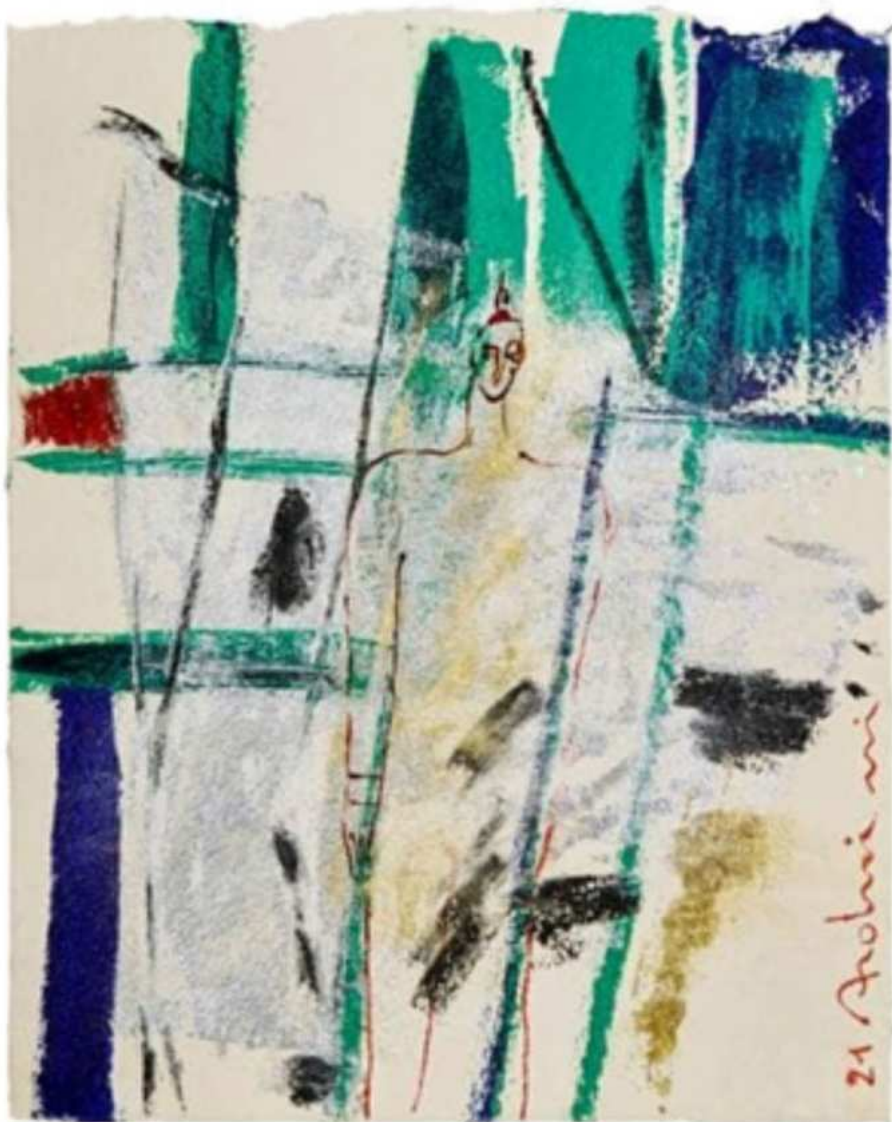
Coprite e lasciate lievitare in una ciotola oleata per circa 3 ore, fino al raddoppio. Dividete l'impasto in porzioni da 50 g, pirlate e formate delle sfere. Con lo spago da cucina, legatele creando la tipica forma a zucca. Lasciate lievitare ancora per 90 minuti.

Spennellate i panini con il mix di tuorlo e latte e cuocete in forno statico a 180°C per 12-15 minuti, fino a doratura. Una volta raffreddati, eliminate delicatamente lo spago. Serviteli farciti a piacere, dolci o salati: saranno i protagonisti di ogni AperTime o colazione salata autunnale.

ENZO ARDUINI

IL VIAGGIO DEL PELLEGRINO

BIANCAMARIA VALERI



Tra gli otto “Grandi Messaggi” indirizzati nel dicembre 1965 a varie categorie di persone a conclusione del Concilio Vaticano II uno venne indirizzato da Paolo VI agli Artisti: poeti, uomini di lettere, pittori, scultori, architetti, musicisti, gente di teatro e cineasti. Nel particolare momento storico, in cui ci si cominciava a interrogare sulle sfide di rinnovamento alle quali era chiamata la Chiesa Cattolica, non si poteva dimenticare il legame privilegiato tra Vangelo e Arte, legame che si era manifestato fin dalle origini della Chiesa Cristiana. Nel pensiero di Paolo VI e dei suoi successori sul soglio di Pietro l'Arte rende possibile una mediazione indispensabile del Vangelo con le esigenze dell'Uomo che vuole vedere tangibili e più comprensibili le realtà invisibili che appartengono a Dio e al suo mistero. Nella Bellezza si soddisfa l'esigenza fondamentale del cuore umano, inquieto finché non riposerà in Dio (Agostino d'Ippona). La bellezza diventa una strada maestra, via pulchritudinis, per dialogare su Dio con gli Uomini e le donne del nostro tempo, per rendere immediatamente comprensibile la bellezza del creato, orma di Dio, e per raggiungere Cristo, il più bello tra i figli dell'uomo [Salmo 45 (44), 3].

Il M° Arduini si è posto su questa direzione e per il Giubileo della Speranza (2025) ha riflettuto artisticamente sul tema del Pellegrino, del Pellegrinaggio e della Speranza, producendo opere destinate ad aiutare i fruitori alla meditazione su questi temi e a percorrere vie di bellezza, umiltà e pace.

Ultimamente il M° Arduini mi ha offerto la possibilità di ammirare una sua opera: Il Pellegrino. Esposta in Galleria, in Germania, è stata subito acquistata da un collezionista. Superfluo dire che è veramente un'opera d'arte, contemporanea, pensata e realizzata secondo i canoni del neo-espressionismo. Tuttavia conserva una prorompente carica figurativa, una carica classicheggiante pur nel linguaggio a volte rude che caratterizza l'arte di Arduini. Sul tema del Pellegrino Arduini è tornato più volte ed ha raffigurato la felice sua prima intuizione artistica in molte sculture simili eseguite con varianti particolari e diversificate, ma mai contrapposte alla prima “folgorazione”. E la scultura è stata presentata anche nell'exhibition in Ferentino (“Dare un volto all'anima”, Galleria Harpax,

aprile-giugno 2024) nella mostra in Soriano nel Cimino in collaborazione con Riccardo Sanna (“Viaggio del Pellegrino”, Scuderie di Palazzo Chigi Albani, aprile giugno 2025), Casa Barnekow ad Anagni (“Il viaggio del pellegrino”, agosto-settembre 2025)



Enzo Arduini, *Il Pellegrino*

Prova ne è questo Pellegrino, che, aggrappato al suo bastone da viaggio, guarda lontano, pensa e intraprende il suo cammino, con determinazione. Il suo braccio suggerisce la prua di una nave, perché chi inizia un cammino alla ricerca, alla scoperta delle profonde finalità che costituiscono l'obiettivo della vita, di una vita che voglia divenire sempre più chiara, sempre più umana, è come se si avventurasse in un pelago in tempesta. Gli occhi del Pellegrino sono scavati, si approfondiscono nel continuo guardare, scrutare l'ignoto che l'Uomo vuole conquistare, aggiungere. Ma non sono vuoti: brilla la pupilla dilatata dalla vittoria sulle avversità, prime tra tutte le opacità che genera la cattiva coscienza, sul travaglio interiore scaturito nella lotta contro egoismo e prevaricazione.

polselli®
LA FARINA ITALIANA

L'arte della
FARINA



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



Enzo Arduini, *Il Pellegrino*, particolare del volto

Chi vuole raggiungere la “Colchide” e conquistare il Vello d'Oro deve spogliarsi di tutte le limitazioni generate da comode illusioni e da pensieri malvagi; deve affrontare la lotta nudo, privo di orpelli. Un semplice mantello, che avvolge il pellegrino, coprendolo nei rigori invernali e proteggendolo dai dardi infuocati del sole estivo, basta e avanza; di notte il medesimo mantello può diventare giaciglio e coperta. Rivestito solo dalla forza della Ragione e delle Virtù il pellegrino avanza, forte del superamento degli inutili fardelli che appesantiscono la vita e ottundono la mente. Non deve dimenticare mai

che l'Eroe lotta per raggiungere il Bene e, una volta conquistato, comunicarlo come un dono ai suoi simili.

Intorno alla figura del Pellegrino ruota non solo un nuovo concetto di sacralità, ma anche la consapevolezza del viaggio che il penitente intraprende per raggiungere, attraverso l'umiltà, la luce della conoscenza e ancora di più della verità. L'essenziale, sembra suggerire l'opera di Arduini, è invisibile allo sguardo del corpo; ma Arduini riesce a comunicarlo in maniera sensibile e al tempo stesso misteriosa. Il Maestro ci indica, attraverso il Pellegrino la via da percorrere per intraprendere un viaggio di ricerca, di riscoperta, di svelamento di quell'essenziale che è invisibile all'esterno, ma che in realtà è presente profondamente nella natura stessa della nostra umanità.

Il Pellegrino indica “l'oltre-da-sé”, incomprensibile e in conoscibile fino a quando non apriamo lo sguardo della mente e del cuore e lo spalanchiamo su un mondo in un primo momento immaginato che, poi, si svela con evidenza inimmaginabile. Il Pellegrino di Arduini e la forma espressionistica da lui scelta per suggerire l'idea del viaggio, la sua esperienza che accompagna ogni momento della vita? La Vita non è altro che un Viaggio, un Viaggio che parte nell'indistinta esperienza del passato e si proietta nel futuro, inimmaginabile, ma nello stesso tempo percorribile su itinerari scanditi da luci e da colori squillanti, rassicuranti. Il futuro non genera angoscia nell'esperienza umana e artistica di Arduini, perché non è altro che esplosione di luce che parte dalla tenebra dell'inizio indistinto e culmina nello svelamento pieno della Verità alla fine del Viaggio



Enzo Arduini e Riccardo Sanna davanti a *Il Pellegrino*, opera di Enzo Arduini Soriano nel Cimino, nell'exhibition “Viaggio del Pellegrino”

ANTISPRECO ALIMENTARE

REDAZIONE DEL GUSTO

Scopri come trasformare gli ultimi pomodori in scorte antispreco: tre idee semplici per avere l'estate sempre nei tuoi piatti.



IL VALORE DELLE SCORTE FATTE IN CASA

Ottobre è il mese in cui la natura rallenta e la cucina si riempie di nuovi colori e profumi. È il tempo delle ultime raccolte, delle conserve, delle mani che trasformano ciò che resta dell'estate in piccole riserve di gusto per l'inverno. Un gesto antico che **oggi** ritrova tutta la sua forza: **non sprecare, ma custodire**.

Nei mercati abbondano ancora pomodori maturi, peperoni, melanzane e frutta dolcissima. Ingredienti che spesso rischiano di finire dimenticati in frigorifero e buttati via, quando invece possono diventare tesori preziosi. L'antispreco non è solo un atto pratico: è un modo di vivere la cucina con rispetto, gratitudine e creatività.

Con poche mosse e un pizzico di fantasia, ciò che sembra in eccesso diventa risorsa. Preparare scorte fatte in casa significa avere

in dispensa sapori autentici, pronti a dare carattere ai piatti dei mesi freddi. Significa anche ritrovare, in pieno inverno, la freschezza e la dolcezza dell'estate.



TRE IDEE CON I POMODORI PER SCORTE ANTISPRECO

1

Dado di pomodoro

Un concentrato di sapore in cubetti, perfetto per insaporire risotti, minestre, carne o pesce. Si prepara con pomodorini freschi, pomodori secchi e concentrato di pomodoro, da frullare e congelare negli stampini per il ghiaccio.

Scorta antispreco: in freezer dura fino a 6 mesi.

2

Pomodorini confit

Caramellati lentamente in forno con zucchero, sale ed erbe aromatiche, diventano irresistibili e versatili. Conservarli sott'olio significa avere sempre a disposizione un tocco elegante per insalate, antipasti e primi piatti.

Scorta antispreco: in frigo 3-4 settimane, oppure congelati fino a 6 mesi.

3

Ketchup casalingo

La salsa più amata, in versione genuina e personalizzata. Con pomodori maturi, cipolla, aceto, zucchero e spezie, si ottiene un ketchup sano e senza conservanti, perfetto anche per i più piccoli.

Scorta antispreco: in frigo dura 2-3 settimane, oppure sterilizzato fino a 6 mesi.

Questo è il momento giusto per **recuperare quanti più pomodori possibile**, prima che la stagione finisca o che si rovinino in frigorifero. Trasformarli in dadi, confit o ketchup vuol dire evitare sprechi e custodire in dispensa un po' di sole estivo, pronto a scaldare i piatti dell'inverno.

DADO DI POMODORO

Il tocco da vero chef per arricchire i tuoi piatti!

Preparare un dado di pomodoro fatto in casa significa avere sempre a disposizione un concentrato naturale di sapore, perfetto per insaporire risotti, zuppe, carni o pesci senza sprechi. Un gesto semplice, sostenibile e con quel tocco da chef che farà la differenza nelle tue ricette quotidiane.



INGREDIENTI

• 700 g di pomodorini • 90 g di pomodori secchi • 1 scalogno • 1 spicchio di aglio • 25 g di concentrato di pomodoro • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale q.b.

PREPARAZIONE

Taglia a metà i pomodorini.

Disponili in una teglia con lo scalogno a pezzi, l'aglio, un pizzico di sale e un filo d'olio.

Cuoci in forno a 170°C per 50–60 minuti, finché risultano morbidi e caramellati.

Trasferisci tutto in un pentolino, aggiungi i pomodori secchi e il concentrato di pomodoro.

Lascia cuocere a fuoco dolce per circa 10 minuti.

Frulla fino a ottenere una crema liscia.

Setaccia con un colino per eliminare bucce e semi.

Versa negli stampini per cubetti di ghiaccio o piccole vasette.

Lascia raffreddare e riponi in congelatore.

Usa i cubetti quando vuoi, per arricchire i tuoi piatti con un concentrato di sole e sapore!

A questo prepari anche tu il dado fatto in casa oppure preferisci comprarlo già pronto?

POMODORINI CONFIT

I pomodorini confit sono una delle preparazioni più semplici e raffinate per conservare il sapore dell'estate. Lenti da cuocere ma veloci da preparare, si trasformano in piccoli scrigni caramellati, ideali per arricchire antipasti, primi piatti o insalate. Un vero alleato antispresco, elegante e versatile.

INGREDIENTI

• 500 g di pomodorini maturi • 2 cucchiaini di zucchero di canna • Sale q.b. • Origano o timo q.b. • Olio extravergine d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

Lava e taglia a metà i pomodorini. Disponili su una teglia rivestita di carta forno con la parte tagliata rivolta verso l'alto.

Cospargi con zucchero, sale e le erbe aromatiche.

Cuoci in forno statico a 120–130°C per circa 2 ore, finché risultano caramellati e profumati.

Lascia raffreddare e trasferisci nei vasetti di vetro sterilizzati.

Copri con olio extravergine d'oliva fino a ricoprirli completamente.

CONSERVAZIONE: i vasetti chiusi ermeticamente si mantengono in frigorifero per circa 3–4 settimane. Per scorte più lunghe, puoi congelare i pomodorini confit in piccoli contenitori e usarli entro 6 mesi



KETCHUP CASALINGO

Il ketchup fatto in casa è la risposta sana e genuina a una delle salse più amate al mondo. Con pomodori maturi, spezie e un tocco di aceto, otterrai un condimento senza conservanti e personalizzabile a tuo gusto. Perfetto per bambini e adulti, porta in tavola il piacere di una salsa iconica in versione antispresco.

INGREDIENTI

• 500 g di pomodorini maturi • 1 kg di pomodori maturi • 1 cipolla piccola • 60 ml di aceto di mele • 80 g di zucchero di canna • 1 cucchiaino di paprika dolce • 1 pizzico di cannella in polvere • 2 chiodi di garofano • Sale

PREPARAZIONE

Lava i pomodori, tagliali a pezzi e mettili in una pentola con la cipolla tritata.

Aggiungi un pizzico di sale e cuoci a fuoco dolce per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Frulla il tutto con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia. Rimetti sul fuoco, aggiungi aceto, zucchero e spezie.

Prosegui la cottura per altri 20 minuti, fino a quando la salsa si addensa.

Filtra con un colino fine per eliminare eventuali residui.

Versa ancora calda nei vasetti sterilizzati e chiudi ermeticamente.

CONSERVAZIONE: il ketchup fatto in casa, se conservato in frigorifero, dura 2–3 settimane. In alternativa, puoi sterilizzare i vasetti a bagnomaria per 20 minuti e conservarli in dispensa fino a 6 mesi.



KIWI UN CONCENTRATO DI BENESSERE

ALESSIA FEOLA





Frutto originario dell'Asia, viene importato nel '900 in Italia che ne avvia la coltivazione fino a diventare il secondo produttore mondiale dopo la Cina. Le regioni più prolifiche sono Lazio, Piemonte, Emilia-Romagna e Veneto. Esistono varie tipologie di questo frutto con forme e colori diversi, ma in Italia le principali varietà commercializzate sono quella verde e quella oro. La forma è ovale e al centro si trovano tantissimi e piccolissimi semi di colore nero. Il sapore è acidulo, ma gustoso e rinfrescante. La differenza per le due tipologie sta nel colore e nella buccia: il primo è ovviamente verde e la buccia è pelosa; il secondo è giallognolo ed è privo di peli. Altre varietà possono essere bicolori con polpa gialla-ramata o rossa-marrone.

La raccolta di queste bacche avviene tra Ottobre e Novembre: il frutto è ancora duro poiché matura durante i mesi successivi. Può capitare di acquistarli ancora acerbi: vanno messi vicino le mele e tenuti a temperatura ambiente per farli maturare più velocemente. Si consumano morbidi ma non molli e non devono essere conservati in frigorifero. La disponibilità sul mercato va da Novembre a Maggio. Per il resto dell'anno troviamo gli esemplari provenienti dalla Nuova Zelanda.

Questi frutti hanno tantissime proprietà benefiche: hanno un contenuto molto alto di vitamina C, superiore agli agrumi. Sono ricchi di potassio, vitamina E, rame e ferro. Sono alimenti a basso contenuto calorico e contengono molte fibre (sono infatti utilissimi contro la stipsi). Contengono antiossidanti e un enzima che favorisce la digestione delle proteine facilitando lo svuotamento gastrico e l'assorbimento dei nutrienti. Questo enzima è anche la causa delle allergie al piccolo frutto e chi è allergico può manifestare reazioni anche con fichi e papaya.

Contengono, inoltre, ossalati che se assunti in quantità troppo elevate possono portare alla formazione di calcoli.

In cucina queste bacche verdi e dorate si usano principalmente per la preparazione di confetture e macedonie o per guarnire dolci e nei frullati o nei cocktails. Se il frutto è abbastanza maturo si può mangiare tagliandolo a metà e scavandolo con un cucchiaino. Possono essere consumati in qualsiasi momento della giornata ma sono ideali a colazione o come spuntino insieme a yogurt e cereali. Essendo ricchi di vitamina C aiutano a fissare il ferro contenuto negli alimenti e quindi risultano perfetti dopo un pasto a base di carne o pesce.

Frullato verde e cioccolato

Mettere nel frullatore 1 tazza di latte di mandorle, mezza tazza di ribes congelati, 1 frutto della polpa verde tagliato a pezzetti, 1 cucchiaino di cacao in polvere e mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia. Si possono aggiungere dei cubetti di ghiaccio per renderlo più fresco e del cocco grattugiato per guarnire il frullato.

GLUTEN FREE

CONSAPEVOLEZZA, FARINE ALTERNATIVE E BUONE PRATICHE

La celiachia non è una moda alimentare, né una scelta passeggera: è una malattia autoimmune che impone a chi ne soffre un'attenzione assoluta a ciò che porta in tavola. Allo stesso modo, l'intolleranza al glutine non va confusa con un capriccio o con una dieta "light". Si tratta di condizioni reali, che richiedono rispetto, informazione e consapevolezza, sia nelle cucine di casa che nei ristoranti.



CELIACHIA E INTOLLERANZA AL GLUTINE: FACCIAMO CHIAREZZA

Il glutine è una proteina presente in cereali come frumento, orzo e segale. Per chi è celiaco, anche una minima quantità scatena una reazione che danneggia l'intestino. Per altri, invece, può

essererci una sensibilità che genera fastidi meno gravi ma comunque limitanti. Comprendere questa differenza è essenziale: non si tratta di mode alimentari, ma di salute.



LE FARINE SENZA GLUTINE PIÙ DIFFUSE

Fortunatamente oggi abbiamo a disposizione molte alternative che permettono di cucinare con gusto e fantasia:

- **Farina di riso** – neutra, versatile, ideale per pane e dolci leggeri.
- **Mais e polenta** – perfetti per impasti rustici e consistenti.
- **Grano saraceno** – dal sapore deciso, ottimo per pasta fresca e crepes.
- **Quinoa** – ricca di proteine, ideale per

panificati alternativi.

- **Miglio e sorgo** – cereali antichi che arricchiscono di fibre e mineralità.
- **Farine di frutta secca** (mandorle, nocciole) – perfette nei dolci.
- **Mix certificati gluten free** – studiati per dare elasticità agli impasti.

Sperimentare queste farine significa aprire le porte a nuovi sapori e scoprire ricette che non hanno nulla da invidiare a quelle tradizionali.

CONTAMINAZIONE: IL VERO RISCHIO NASCOSTO

Se a casa è fondamentale usare utensili dedicati, pentole ben lavate e perfino tostapane separati, nei ristoranti la questione diventa ancora più delicata. Un chicco di farina disperso nell'aria, un mestolo usato due volte, una teglia non perfettamente pulita: bastano tracce minime di glutine per scatenare una reazione seria.

Per questo, la trasparenza è l'unica strada possibile: se un locale non è organizzato con spazi e attrezzature dedicate, è doveroso dirlo con rispetto e correttezza. È meglio un "no, purtroppo non possiamo garantire pasti senza glutine" che un rischio inconsapevole. La sincerità diventa un gesto di responsabilità.

TRE IDEE VELOCI DA PROVARE A CASA

Per chi vuole cimentarsi in cucina, ecco tre ricette semplici con farine senza glutine facilmente reperibili:

- **Pane di grano saraceno e semi:** si prepara in poche ore, senza lunghe lievitazioni, con un impasto rustico e profumato.
- **Tagliatelle di riso e mais:** elastiche e gustose, da condire con sughi leggeri di stagione.
- **Torta di mandorle e limone:** soffice e profumata, senza bisogno di farine raffinate.

Tre idee che dimostrano come il gluten free non

significhi rinuncia, ma piuttosto scoperta di nuove possibilità.

Il glutine non è un nemico per tutti, ma per chi convive con la celiachia diventa un ostacolo reale. La consapevolezza nelle case, le buone pratiche in cucina e la trasparenza nei ristoranti sono i pilastri per un futuro più inclusivo a tavola. Con le giuste farine e la voglia di sperimentare, ogni piatto può diventare occasione di gusto, salute e condivisione.

PANE DI GRANO SARACENO E SEMI

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

INGREDIENTI:

• 300 g di farina di grano saraceno • 100 g di farina di riso • 10 g di lievito di birra fresco (o 3 g secco) • 350 ml di acqua tiepida • 2 cucchiaini di semi misti (girasole, zucca, sesamo) • 1 cucchiaino di sale • 1 cucchiaino di olio extravergine

PREPARAZIONE

Le farine senza glutine hanno poca tenuta, perciò l'impasto sarà molto più morbido rispetto al pane tradizionale. Sciogli il lievito nell'acqua tiepida, poi incorpora le farine poco alla volta mescolando con un cucchiaino. Unisci olio, sale e semi. Non aspettarti un impasto lavorabile a mano: deve avere una consistenza simile a una pastella densa. Versa direttamente in uno stampo da plumcake rivestito di carta forno, livella con una spatola bagnata e lascia lievitare coperto per 2 ore in un luogo tiepido. Cuoci in forno già caldo a 200°C per 40 minuti circa. Sforna e lascia raffreddare bene prima di tagliare: questo evita che il pane si sbricioli.



TAGLIATELLE DI RISO E MAIS

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA



INGREDIENTI:

- 200 g di farina di riso • 100 g di farina di mais finissima (fioretto) • 2 uova intere • 1 cucchiaino di olio extravergine
- Un pizzico di sale • Acqua q.b. (se l'impasto risulta troppo asciutto)

PREPARAZIONE

Con le farine senza glutine la pasta tende a rompersi facilmente: per questo è importante lavorarla con delicatezza e non stenderla troppo sottile. Disponi le farine a fontana, aggiungi al centro uova, olio e sale. Impasta con calma: se l'impasto è troppo secco, aggiungi 1-2 cucchiaini di acqua tiepida. Forma una palla liscia, avvolgila nella pellicola e lasciala riposare almeno 30 minuti. Stendi la sfoglia con il matterello a circa 2-3 mm di spessore, spolverando con farina di riso per evitare che attacchi. Taglia le tagliatelle con un coltello affilato o una rotella. Cuoci in acqua bollente salata: la pasta senza glutine cuoce più in fretta (2-3 minuti). Scolala delicatamente con una schiumarola per non spezzarla

TORTA SOFFICE DI MANDORLE E LIMONE

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

INGREDIENTI:

- 300 g di farina di grano saraceno • 100 g di farina di mandorle • 50 g di fecola di patate • 120 g di zucchero • 3 uova a temperatura ambiente • 70 ml di olio di semi • Succo e scorza di 1 limone bio • 1 bustina di lievito per dolci senza glutine • Un pizzico di sale

PREPARAZIONE

Monta le uova con lo zucchero per almeno 5 minuti, fino a ottenere un composto chiaro e spumoso: questo passaggio è fondamentale per dare struttura alla torta, che altrimenti rischierebbe di rimanere compatta. Aggiungi l'olio a filo, il succo e la scorza di limone, poi incorpora delicatamente le polveri setacciate (farina di mandorle, fecola, lievito e sale). Versa in uno stampo imburrato e infarinato con fecola o rivestito di carta forno. Cuoci a 180°C per 35 minuti circa, facendo la prova stecchino. Una volta raffreddata, spolvera con zucchero a velo: il riposo di qualche ora ne migliora la morbidezza.





L'autunno creativo di Tony Di Nardo

TONY DI NARDO

Con l'arrivo dell'autunno lo chef Tony Di Nardo ci accompagna in un viaggio di gusto che celebra i sapori di stagione. Zucca, castagne e profumi del mare diventano protagonisti di tre piatti eleganti e sorprendenti, capaci di raccontare tradizione e innovazione in perfetto equilibrio.

Dal Risotto con zucca e capesante al Filetto di branzino con crema di castagne, fino alla raffinata Panna cotta con crumble alle alghe, ogni creazione è un invito a vivere la magia di questa stagione a tavola.

RISOTTO ALLA ZUCCA CON CAPESANTE SCOTTATE

Quando l'autunno si veste d'oro, il profumo dolce della zucca incontra la carezza del mare. Lo chef Tony Di Nardo firma un piatto che è poesia nel piatto: il risotto alla zucca con capesante scottate. Un incontro di consistenze e sapori che porta in tavola eleganza, stagionalità e armonia, da servire sempre nelle occasioni in cui si vuole sorprendere con gusto e raffinatezza.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 320 g di spaghetti • 300 g di riso Carnaroli • 250 g di zucca • 8 capesante • 1 cipollotto • Brodo vegetale q.b. • 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato • 20 g di burro • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale e pepe nero q.b. • Rosmarino fresco per guarnire

PREPARAZIONE

Base del risotto

In una casseruola stufare la zucca a cubetti insieme al cipollotto tritato e a un filo d'olio.

Cottura del riso

Aggiungere il riso Carnaroli e tostarlo per qualche minuto. Portarlo a cottura unendo gradualmente il brodo vegetale caldo.

Mantecatura

A cottura ultimata, mantecare con il

Parmigiano Reggiano e una noce di burro fino a ottenere un risotto cremoso e vellutato.

Le capesante

In una padella ben calda scottare le capesante con un filo d'olio, condendole con sale e pepe.

Impiattamento

Servire il risotto ben caldo, adagiare sopra le capesante e completare con un rametto di rosmarino fresco.

Un piatto che racconta l'autunno e celebra l'eleganza della cucina: da gustare sempre, perché ogni stagione merita la sua magia in tavola.

FILETTO DI BRANZINO CON CREMA DI CASTAGNE E PANCETTA CROCCANTE

Un piatto che racconta l'autunno con delicatezza e carattere. Lo chef ci accompagna in un viaggio di gusto che unisce la morbidezza delle castagne, la croccantezza della pancetta e la leggerezza del branzino: un incontro di sapori che scalda il cuore e conquista il palato.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER LA CREMA DI CASTAGNE:

- 200 g di castagne lessate • 100 g di latte • Noce moscata q.b. • Sale e pepe q.b.

PER IL BRANZINO:

- 4 filetti di branzino • 1 spicchio d'aglio • Rosmarino fresco • Olio extravergine d'oliva q.b.

PER COMPLETARE:

- 8 fettine di pancetta sottile

PREPARAZIONE

La crema di castagne: frullare le castagne lessate con il latte caldo, un pizzico di sale, pepe e noce moscata fino a ottenere una crema liscia e vellutata.

Il branzino: in una padella antiaderente cuocere i filetti di branzino con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e un rametto di rosmarino, mantenendo la carne morbida e succosa.

La pancetta croccante: in un'altra padella, rendere croccante la pancetta a fuoco medio.

Impiattamento: adagiare sul piatto la crema di castagne, posizionare sopra il filetto di branzino e completare con le fettine di pancetta croccante.

Un gioco di consistenze e sapori che fonde mare e terra in un piatto elegante, perfetto per celebrare le sfumature dell'autunno.

PANNA COTTA ALLE CASTAGNE CON CARAMELLO AL SALE MARINO E CRUMBLE ALLE ALGHE

Un dolce che sorprende per eleganza e originalità: la delicatezza della panna cotta alle castagne incontra il carattere del coronetto salato e la freschezza marina del crumble alle alghe. Una creazione firmata Tony Di Nardo, capace di unire tradizione e innovazione in un dessert che profuma d'autunno e guarda al futuro.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER LA PANNA COTTA:

• 300 g di panna • 150 g di latte • 6 fogli di gelatina • 2 cucchiaini di zucchero • 1 bacca di vaniglia

PER IL CORONETTO SALATO:

• 100 g di zucchero • 60 g di panna • 30 g di burro • 1 pizzico di sale marino

PER IL CRUMBLE ALLE ALGHE:

• 50 g di farina • 30 g di burro freddo • 20 g di zucchero di canna • 1 cucchiaino di salicornia essiccata e sbriciolata

PREPARAZIONE

Panna cotta: scaldare la panna con il latte, lo zucchero e i semi della bacca di vaniglia. Unire la gelatina precedentemente ammolata in acqua fredda e strizzata. Mescolare bene, versare negli stampini e lasciare raffreddare in frigorifero fino a rassodamento.

Caramello salato: sciogliere lo zucchero in un pentolino, aggiungere la panna, il burro e un pizzico di sale marino, mescolando

fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

Crumble alle alghe: lavorare farina, burro e zucchero fino a ottenere un composto sbriciolato. Unire la salicornia essiccata, distribuire su una teglia e infornare a 180°C per 10-12 minuti, fino a doratura.

Impiattamento: sformare la panna cotta, decorare con il caramello salato e completare con il crumble croccante alle alghe.

Un dessert raffinato e sorprendente, che porta in tavola l'autunno con un tocco di mare.

Aceto di mele

ANTONIO COLASANTI

Aceto di mele: tradizione antica e alleato di benessere

Fin dall'antichità l'uomo ha imparato a trasformare i frutti e i cereali in bevande nutrienti e salutari. Mele, pere, datteri, uva, orzo e tanti altri alimenti venivano spremuti per ricavarne succhi dolci. Ma, se non conservati in recipienti ben chiusi, quei succhi andavano incontro a una sorprendente trasformazione: l'azione di batteri amici li faceva fermentare, prima in liquido alcolico e poi in aceto.





Già i Babilonesi, intorno al 5000 a.C., conoscevano l'aceto e lo utilizzavano sia in cucina che come elisir di salute. Anche gli Egizi, i Greci e i Romani ne apprezzavano le virtù, considerandolo un alimento prezioso per la tavola e un rimedio naturale per i piccoli disturbi quotidiani.

Nel Medioevo, nei paesi del Mediterraneo, l'aceto era una preparazione popolare diffusa: veniva ottenuto dalle mele selvatiche o dall'uva e custodito per le feste o per affrontare i malesseri stagionali. Era un bene accessibile a tutti, un simbolo di semplicità e cura.

Dal sidro all'aceto di mele

Ancora oggi, dalle mele si ottiene il sidro, una bevanda leggermente alcolica e fruttata che, grazie alla fermentazione, si trasforma in aceto di mele. Questo aceto è apprezzato non solo per il gusto delicato che arricchisce insalate, verdure e piatti leggeri, ma anche per le sue virtù salutari.

Le virtù dell'aceto di mele

Nella tradizione popolare, l'aceto di mele è stato considerato un toccasana naturale:

- favorisce la digestione,
- aiuta a regolare l'equilibrio intestinale,
- sostiene il metabolismo,
- dona energia nei periodi di stanchezza.

Il suo uso, tramandato nei secoli, continua ancora oggi, ricordandoci come un rimedio semplice e accessibile possa custodire un valore profondo per la nostra salute.

Come usarlo nella vita di tutti i giorni

L'aceto di mele non è solo un ingrediente: è un compagno versatile. Ecco alcuni modi per integrarlo nella quotidianità:

- In cucina: perfetto per condire insalate, verdure grigliate, marinare carni bianche o insaporire salse leggere.
- Come bevanda depurativa: un cucchiaino diluito in un bicchiere d'acqua tiepida al mattino può stimolare la digestione e dare energia.
- Per la pelle e i capelli: diluito in acqua, è usato come tonico naturale o risciacquo che dona lucentezza e forza.
- Per il benessere domestico: è un detergente ecologico e disinfettante naturale, utile per la casa e per la pulizia di frutta e verdura.

Un filo che unisce passato e presente: dalla sapienza dei popoli antichi al benessere moderno, l'aceto di mele rimane un piccolo grande elisir quotidiano.



Siamo circondati da cibi pronti e sempre uguali, ma non è questa l'unica strada. Anche senza spendere cifre proibitive, possiamo liberarci dai prodotti ultraprocessati dedicando tempo e cura a ciò che portiamo in tavola.

BIG FOOD, BIG DRINK E I CIBI ULTRAPROCESSATI: IL PREZZO NASCOSTO DEL CIBO CHE MANGIAMO

Negli scaffali dei supermercati, il cibo sembra sempre uguale: confezionato, pronto, conveniente. Ma dietro quella patina di normalità si nasconde un sistema che ha cancellato la qualità per inseguire il fatturato.

Questo non riguarda solo chi può permettersi prodotti costosi: riguarda tutti. Perché ognuno di noi può scegliere di andare al mercato, di cucinare in casa, di congelare ciò che prepara.

L'89% della produzione mondiale è cibo ultraprocessato, e se non impariamo a distinguerlo sarà quell'89% a decidere per noi. Questo articolo non vuole polemizzare: vuole mostrare ciò che non si vede e offrire una via concreta per cambiare rotta.

Ci Big Food e Big Drink muovono circa il 7,5% del PIL mondiale. Una potenza che non ha eguali, paragonabile a quella delle banche. Per queste multinazionali, il cibo non è cultura o nutrimento: è fatturato. L'obiettivo è vendere di più, non nutrire meglio.

Secondo le più grandi università del pianeta, quasi il 90% delle aziende che producono alimenti nel mondo immettono sul mercato cibi

ultraprocessati. Prodotti studiati in laboratorio per essere irresistibili e insostituibili nelle nostre dispende.

Come funziona? Si gioca sempre sugli stessi tre ingredienti chiave: **grassi, zuccheri e sale.** Sono loro a renderli "piacevoli", standardizzati, sempre uguali. Un cibo che crea dipendenza, perché ogni volta che lo mangiamo il gusto è identico, familiare, rassicurante.

Esempi concreti

- **Lasagne pronte:** mai possibile che abbiano sempre lo stesso sapore, con una sapidità esagerata e costruita?
- **Tiramisù industriale:** sempre identico, perfetto, ma senza alcuna vita reale dentro.
- **Cereali “arricchiti di vitamine”:** la pubblicità promette salute, ma di vero non c'è nulla; il prodotto è gonfio di zuccheri.
- **Snack confezionati** per bambini, venduti con i personaggi dei cartoni animati: un marketing aggressivo che punta sull'innocenza dei piccoli per convincere le famiglie.
- **Pane a lunga conservazione:** prodotto con additivi e conservanti, dura settimane ma perde il senso del pane vero.
- **Bevande energetiche e succhi zuccherati:** camuffati da integratori, ma in realtà carichi di zuccheri e additivi.

Questi cibi non cambiano mai perché devono garantire un “gusto standardizzato” ovunque nel mondo, indipendentemente dalla materia prima di partenza.

La soluzione: tassare e cambiare rotta

Un passo decisivo dovrebbe arrivare dai governi: ipertassare i cibi ultraprocessati. Una scelta politica che avrebbe due effetti:

1. Rallentare la crescita delle multinazionali.
2. Favorire l'aumento di consumo di alimenti freschi e sani, acquistati nei mercati rionali, nei frantoi, nelle pescherie.



È lì che si deve tornare: sapere se un pesce è fresco e pescato, o se arriva da allevamenti intensivi e terre lontane.

Il salmone: un caso emblematico

Prendiamo il salmone di allevamento che affolla i supermercati. Quasi sempre gli animali sono infestati dai pidocchi marini, trattati con antibiotici e costretti a vivere in condizioni artificiali. È un prodotto che costa poco, ma che paga la salute di chi lo mangia.

Un salmone pescato in natura, invece, ha un prezzo alto, perché dietro c'è lavoro, sostenibilità e qualità. Ma almeno non è un inganno.

Piccole aziende e antispreco: la strada da seguire

Il futuro dell'alimentazione non è nei cibi standardizzati e senza vita, ma nelle piccole aziende che producono ancora come si deve: olio extravergine autentico, farine sane, prodotti freschi e locali.

E non serve spendere di più su tutto: basta selezionare le materie prime fondamentali, quelle che usiamo ogni giorno, e imparare a rispettarle.

Qui entra in gioco anche l'antispreco. Perché comprare meno e meglio significa non buttare nulla. E la fermentazione, che raccontiamo ogni mese, è un esempio virtuoso: una conservazione naturale che permette di allungare la vita del cibo senza additivi e senza veleni.

Una scelta di civiltà

Il problema non è solo economico: è culturale. Ci hanno abituati a pensare che il cibo sia infinito, sempre uguale, sempre disponibile. Ma il cibo vero non funziona così: cambia con le stagioni, con i territori, con il lavoro delle mani che lo producono.

L'errore più grande è lasciare che le multinazionali crescano indisturbate, con la complicità di una comunicazione che pubblicizza solo ciò che porta fatturato.

Sta a noi cambiare rotta: meno quantità, più qualità. Meno inganni, più verità. Meno multinazionali, più mercato sotto casa.

C'E' UN TEMPO PER OGNI COSA

MARCO SARGENTINI



“Come sempre, nel dormiveglia, Arthur Dent fu assalito dal ricordo di dove fosse e si svegliò con un grido d'orrore. Così come sempre, cominciò la sua giornata. Il problema non era tanto il freddo, l'umidità, il cattivo odore della caverna. Il problema era che la caverna si trovava al centro di Islington, e che prima di due milioni di anni non sarebbe passato nessuno autobus”.

D. Adams

C'è un tempo per ogni cosa, è proprio vero! In questo mondo che corre, senza mai fermarsi, le nostre giornate sembrano non avere mai tempo. Finiamo con quella sensazione strana che ci porta sempre a pensare “se solo avessi avuto più tempo...”.

Quante notti sono finite nella tristezza di non essere riusciti a compiere tutto ciò che ci eravamo imposti.

E quanto questo rammarico aumenta se allarghiamo il nostro sguardo pensando alle settimane, ai mesi, agli anni trascorsi.

Se solo riuscissimo a non essere asserviti al tempo e a vivere la vita con maggiore semplicità!

Non dovrebbe importare quanto riusciamo a compiere in una singola giornata o in un periodo di tempo più lungo, ma è importante curare la qualità del nostro tempo. Non facciamoci trascinare dalla frenesia, dal “tutto e subito”.

Sapete, in tutto questo correre, viviamo tutti in una grande tentazione: avere sempre tempo per ogni cosa, affannarci per avere tempo per ogni cosa, ma non avere mai tempo!

Quanto è prezioso ed importante invece il tempo vissuto.

La Guida Enogastronomica per Autostoppisti ferma il suo tempo all'inizio di Via Sistina, sotto il chiarore incerto dei lampioni e lo sguardo severo di Trinità dei Monti che, da lontano, osservava tutto con distacco secolare. Camminando a passo lento, senza meta, si ritrova davanti a un'insegna discreta: La Botte Antica @ristorante_la_botte_antica_, niente luci abbaglianti, niente influencer, solo un profumo che sembra preannunciare racconti e storie.

L'Autostoppista, entrando, scopre un ambiente caldo, accogliente. Le pareti color miele, le bottiglie di vino che sorvegliano la sala come vecchi amici. Nessuno lo spinse a scegliere in fretta. Il cameriere, un uomo dai modi cortesi e il sorriso vero, consigliò un piatto tipico, da provare almeno una volta nella vita: Rigatoni alla

Gricia, uno dei pilastri della cucina romana.

Il piatto arrivò semplice come una poesia letta ad alta voce. Nessuna decorazione superflua. Solo sostanza. E quando portò la forchetta alla bocca, qualcosa si fermò. Il rumore nella testa. Il giudizio. Il dovere.

Solo silenzio e sapore.

Il croccante del guanciale, la cremosità sapida del pecorino, l'equilibrio quasi mistico tra grasso e pepe. Un boccone che non era solo cibo, ma esperienza.

Gli sembrò di non essere mai davvero stato a Roma, nonostante sia la sua città. O forse era la prima volta che se ne accorgeva davvero.

Ogni forchettata lo portava più lontano da





sé stesso, o forse, più vicino. Al bambino che cucinava con la nonna, all'uomo che voleva rallentare ma non sapeva come, alla persona che cercava profondità dove prima c'era solo superficie.



Quando il piatto fu vuoto, non era fu più lo stesso.

Il cameriere tornò e, senza chiedere, posò sul tavolo un calice di Tegoletto 2022, Bolgheri Rosso DOC firmato Serni Fulvio Luigi www.sernifulvioluiigi.it;

“Per accompagnare il pensiero,” disse.

Un vino che non si limita a raccontare un'annata, ma ci accompagna in un piccolo viaggio, quello che parte dalla terra rossa di Castagneto Carducci e finisce sulle labbra, tra aromi e suggestioni. Il tempo della vigna, il tempo dell'uomo: Ogni bottiglia di Tegoletto è il frutto di una relazione antica tra uomo e paesaggio. Le uve, Merlot, Cabernet Sauvignon, Syrah e Sangiovese, maturano su terreni alluvionali ricchi di scheletro e calcare. Il lavoro è manuale, rispettoso, quasi rituale. Le stagioni si rincorrono, e l'uomo le ascolta, le asseconda, senza fretta.

La vendemmia avviene a settembre, con raccolta in cassette. La vinificazione è attenta ma non invadente: fermentazioni in acciaio, una parte del vino che affina in barrique per sei mesi, l'altra in acciaio per un anno. Poi, il riposo in bottiglia. Perché il vino, come ogni viaggiatore, ha bisogno di tempo e silenzio per diventare ciò che è.

Stappare una bottiglia di Tegoletto 2022 è come aprire un taccuino di viaggio scritto in rosso. Al naso, i profumi si aprono in cerchi concentrici: frutti rossi freschi, ciliegia, fragoline di bosco, ma anche un sussurro di confettura, una nota speziata che ricorda la cannella o il pepe nero. È un profumo che non invade, ma invita.

In bocca, il sorso è armonico, teso, elegante. I tannini sono ben lavorati, levigati dal tempo, e l'acidità tiene il ritmo come il battito regolare

di un passo lungo una strada di campagna. La persistenza è misurata ma decisa, come una conversazione che ti resta dentro. Ci sono luoghi che non dimentichi, e ci sono vini che sono come quei luoghi: tornano, ogni volta che li assaggi. Il Tegoletto 2022 è questo: un ritorno. Non solo a Bolgheri, ma a un modo di fare vino dove il tempo non è nemico ma complice. Dove il viaggio non è movimento, ma trasformazione.

L'Autostoppista sorrise. Non rispose. Ma nel silenzio di quel gesto sentì di aver compiuto un viaggio. Un viaggio senza treni né valigie, ma con destinazione certa: sé stesso. Aveva capito che il viaggio non è movimento, non sempre.

A volte, basta un ristorante vero, una via romana, e un piatto fatto come si deve per trasformarti.

C'è un Tempo Per Ogni Cosa, ma ce ne sono alcuni che restano impressi nei sensi.

Il tempo che scorre tra i filari accarezzati dal vento tirrenico.

Il tempo della vendemmia, che non è mai un giorno qualsiasi, ma un attimo sospeso. E poi c'è il tempo che si deposita nel bicchiere, come memoria liquida.

È in questo spazio lento e profondo che si muore e si rinasce.



LA RICETTA DELLO CHEF

repara il guanciale tagliandolo a listarelle o cubetti non troppo piccoli, eliminando la cotenna (ma conservala per aromatizzare altre preparazioni o l'olio, se vuoi). In una padella fredda e antiaderente, metti il guanciale e accendi il fuoco a fiamma media. Fallo rosolare lentamente, finché diventa dorato e croccante, rilasciando il suo grasso. Ci vorranno circa 8-10 minuti. Non aggiungere olio: basta il grasso del guanciale. Quando pronto, spegni il fuoco e tieni da parte.

Porta a ebollizione una pentola d'acqua salata (ma non troppo: il pecorino è già sapido). Cuoci i rigatoni al dente, scolandoli 2 minuti prima del tempo indicato.

Riaccendi il fuoco sotto la padella con il guanciale. scola i rigatoni direttamente nella padella (con un po' di acqua di cottura). Aggiungi abbondante pepe nero macinato al momento e manteca.





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



GROSSIIMPIANTI **CATERING** **EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ENOTECHES & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

ATINA

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

COLLEPARDO

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

LA FORMA - SERRONE

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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

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

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

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

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

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

FROSINONE

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

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

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

ROMA

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

A painting of a giraffe's head and neck, facing left. The giraffe has brown and tan spotted patterns. The background is a vibrant sunset sky with orange and yellow hues. A trail of small, glowing yellow butterflies follows the curve of the giraffe's neck. In the lower foreground, the dark silhouettes of city domes and spires are visible.

NAPOLI BARCELLONA

Storia di giraffe, di comunicazione,
di connessioni

Fausto Russo*

Alcune storie arrivano come carezze forti: ti rimettono in asse, ti ricordano che le parole possono guarire. Quella di Fausto Russo è così. Parte da Napoli nel giorno di San Gennaro e approda a Barcellona, passando per l'Eirene Fest e per una domanda semplice e potente: come scegliamo di parlare agli altri—e quindi di stare al mondo. In queste pagine, Fausto intreccia la Comunicazione Nonviolenta con l'immagine più limpida per raccontarla: la giraffa, cuore grande e sguardo alto, capace di vedere oltre gli ostacoli senza mai ferire.

La metafora è concreta: osservare senza giudicare, dare nome alle emozioni, riconoscere i bisogni (nostri e degli altri), saper chiedere con fiducia. È un invito a passare dal potere “sugli altri” a un potere “con gli altri”, a costruire connessioni invece di sentenze, ponti invece di muri. Persino un'installazione urbana—la girafa coqueta—diventa simbolo di visione e convivenza: l'arte che ti alza lo sguardo e ti ricorda che la diversità è ricchezza, non minaccia.

Per noi di Ciociaria & Cucina è un onore avere il grande amico Fausto sulle nostre pagine: la sua scrittura è un abbraccio lucido, capace di tenere insieme empatia e rigore, poesia e responsabilità. Questo articolo non si limita a raccontare: ci educa alla cura—delle parole, delle relazioni, della comunità. Perché scegliere il “linguaggio giraffa” non è un esercizio di stile: è una postura etica che scalda il cuore e allarga l'orizzonte.

Buona lettura.

Alfio Mirone

Detta o letta così, ci si aspetterebbe la descrizione di una partita di calcio tra due formazioni di forte contenuto tecnico e spettacolare, nonché di potente richiamo territoriale. Quello che qui si narra, invece, è la scoperta di un sorprendente collegamento tra un simbolo, richiamato in un evento napoletano, forse quello più evocativo, ed un'iconica installazione nella città catalana.

Il diciannove settembre si celebra a Napoli la festa del suo protettore, San Gennaro, con cui la città ha sempre mostrato un legame indissolubile. La tradizione popolare si nutre del convincimento che nelle due ampole presenti nel Duomo sia conservato il sangue del Santo martire: il suo cadenzato e programmato scioglimento, un miracolo, testimonia il desiderio del Santo di voler essere sempre presente nella guida protettiva della città.

Ebbene, proprio nel giorno di San Gennaro, si è tenuto l'Eirene Fest, il Festival del Libro per la Pace e la Nonviolenza. Il festival, come recita il suo messaggio pubblicitario, ha inteso promuovere la pace, la nonviolenza e l'educazione alla cittadinanza globale, attraverso incontri con scrittori, attivisti e relatori, presentando libri e discutendo temi legati alla risoluzione pacifica dei conflitti. Si sono tenuti laboratori sull'educazione alla cittadinanza globale,

incontri sulla spiritualità e una tavola rotonda sull'inconscio, la guerra e la pace.

Una delle sessioni dell'evento si è occupata di “Comunicazione Nonviolenta”, soffermandosi non tanto sull'aspetto tecnico del parlarsi e del capirsi, quanto sul modo complessivo di porsi verso sé stessi e verso gli altri. Tutto questo richiama lo stile di vita che abbiamo scelto o che abbiamo subito e, dunque, la connessione che vogliamo stabilire con la gente attorno a noi. Vale a dire come ognuno si pensa e come pensa l'altro.

È osservazione comune di come il nostro sia un linguaggio che tende a sbilanciarsi nel giudicare gli altri, nell'etichettarli e classificarli, nell'attribuire loro colpe, errori, mancanze, incapacità. E anche quando esalta o attribuisce meriti, lo fa con atteggiamento tendente ad emettere sentenze, a formulare valutazioni e ad elargire voti, secondo un proprio codice personale di come si dovrebbe agire e ci si dovrebbe comportare.

Un tipo di linguaggio, questo, ma più generalmente uno stile di vita, che non tiene conto delle ragioni dell'altro, pronuncia parole senza nemmeno ascoltare l'altro e, dunque, senza nemmeno minimamente provare a capirlo. Si parla per sopraffare, come se ci si dovesse liberare dell'ansia opprimente di far vedere all'altro che non ci si lascerà sopraffare. Come se si temesse

che da un momento all'altro ci possano arrivare minacce svalutative di marginalizzazione o di esclusione dai contesti nei quali si vorrebbe stare. Contesti percepiti come particolarmente sospettosi, per un supposto attacco al proprio valore, possono produrre un senso, oltre che di allerta, anche di competitività aggressiva, come se si temesse di non valere per l'altro o che l'altro possa e voglia "usarci" a suo unico vantaggio. Tutto questo alimenta, evidentemente, un atteggiamento di chiusura al mondo, percepito come minaccioso e come inibitorio dei rapporti

e delle relazioni sane e creativamente costruttive. E poi, si rivela alquanto frenante nel far immaginare qualcosa di meglio nella realtà di oggi, nel promuovere benessere, piacere, gioia di vivere, nell'alimentare sogni di cambiamento e di crescita personale e collettiva.

Questo tipo di linguaggio prevalente, ma più generalmente questo stile di vita complessivo, invece, è paradossalmente alquanto innaturale. Non è proprio della natura umana, non le appartiene, ne è lontano ed è palesemente disfunzionale, tanto da creare un corteo di



sintomi di malessere, con segni di particolare sbiadimento emotivo e distanziamento relazionale.

A fornire un'alternativa strutturata a tale stile di vita alquanto incrostato, è stato lo psicologo americano Marshall Rosenberg fondatore del CNVC (Centro per la Comunicazione Nonviolenta), che ha elaborato un sapere teorico-esperienziale di grande impatto ed efficacia, in grado di far coesistere diverse sensibilità.

Le relazioni che si ispirano a questa dottrina, tesa a combattere la comunicazione ferita o quantomeno quella difficile, si rivelano decisamente autentiche, capaci di permettere l'espressione delle parti vive dentro di noi: così, ci guidano verso l'esplorazione di possibilità comunicative più articolate ed inclusive, e anche capaci di generare connessioni profonde.

Uno degli snodi fondamentali in questo processo comunicativo è rappresentato dalla capacità di comportarsi non con l'intento vanaglorioso di essere migliore dell'altro, ma con l'atteggiamento, invece, di sentirsi migliore del sé stesso di ieri, migliore di come si era ieri. Il che si traduce, iconicamente, non nell'esercitare potere su gli altri, ma con gli altri.

La comunicazione non violenta crea una condizione dove le cose che ognuno vorrebbe dire all'altro non rimangono mai in gola, facendo sì che ci si possa disporre verso la massima capacità di attenzione e di ascolto, senza la volontà di sovrastare l'altro. Con il risultato di vivere, in senso più estensivo, senza opprimere e senza essere oppressi.

Quattro, esemplificativamente, sono i passaggi di un processo comunicativo non violento, per renderci più consapevoli di quello che diciamo o che ascoltiamo e per permettere ai mondi di dentro di esprimersi e migliorare la qualità della vita nostra e degli altri.

Il primo è quello di osservare i fatti accaduti e viverli senza giudicarli, senza interpretarli, etichettarli o valutarli.

Secondo passaggio, in progressione: vivere quanto accaduto con il giusto coinvolgimento emotivo. Imparando a dare un nome alle emozioni provate per poi riuscire a comunicare realmente il proprio stato d'animo.

Si arriva al terzo passaggio, quello di acquisire consapevolezza dei propri bisogni, dando loro la giusta dignità ed imparando a rispettare i bisogni degli altri, con l'obiettivo del reciproco soddisfacimento, "imparando ad onorare i bisogni di tutti, senza vincenti né perdenti". Quando l'altro si sente accolto nei suoi bisogni, si dimostrerà più disponibile verso la persona che glieli riconosce, più soccorrevole e più empatico. L'ultimo step consiste nell'acquisire fiducia in sé stessi e nell'altro, per imparare a chiedergli cosa vorremmo lui facesse per noi, per farci star bene. Una richiesta di tal genere offre all'altro la possibilità di sentirsi "potente", di permettergli di esprimere la sua attenzione, la benevolenza e la generosità che naturalmente si possiedono.

Non percependo questa richiesta come una pretesa o come un ordine, si disporrà più favorevolmente ad accoglierla e manterrà le condizioni per un incontro costruttivo.

Quando Rosenberg descrisse questo linguaggio non violento, improntato alla cooperazione e all'evitamento dei conflitti, lo chiamò, con una raffigurazione efficace, "linguaggio giraffa".

Il significato simbolico della giraffa deriva in gran parte dalla sua conformazione biologica e dalla sua collocazione nel mondo zoologico. La giraffa è un animale erbivoro che non uccide altri animali per alimentarsi. Non è un animale predatore e, contestualmente, riesce a difendersi egregiamente dai predatori.

Tra quelli terrestri, è l'animale con il cuore più grande, anche più di quello dell'elefante, ed è il più alto. Riesce, perciò, a vedere oltre le barriere e gli ostacoli, ad andare con lo sguardo oltre le apparenze ed oltre i propri limiti, mostrando, simbolicamente, come si può essere visionari, capaci di guardare avanti ed anticipare ciò che sta per accadere.

È un animale che esprime equilibrio tra il mondo spirituale, per via del collo lunghissimo teso verso l'alto, ed il mondo materiale, per via delle zampe robuste con la cui forza poderosa si muove nella savana. La grande distanza tra cuore e mente, inoltre, permette ai pensieri di elevarsi e connotarsi come sicuri ed amorevoli, valorizzando l'intuito e la connessione spirituale, mentale ed emotiva.

La giraffa sa scorgere i bisogni altrui ed esprimere empatia: allo stesso modo, le antenne sul capo le conferiscono percezione elevata, fiducia nelle proprie intuizioni e lungimiranza nell'assumere decisioni, con la capacità di pensare in maniera connettiva, senza farsi sopraffare dai dettagli.

Forse, proprio queste ultime caratteristiche sono quelle che hanno indotto l'associazione degli amici catalani, a donare alla città di Barcellona la statua della girafa coqueta, diventato un richiamo simbolico rappresentativo della loro identità nazionalistica e del loro contrapporsi alla Castiglia.

In verità, una parte dei catalani dichiara voler perseguire l'indipendenza, mentre un'altra, più numerosa, appare aspirare ad una maggiore autonomia all'interno della nazione spagnola e considera un successo il fatto che, in Catalogna, lo spagnolo e il catalano siano ambedue lingue ufficiali.

La Catalogna ha un passato prima di anarchia, poi di socialismo, allorché i lavoratori della terra si sono dati forme di organizzazione antiautoritaria, determinando una radicale trasformazione dei rapporti sociali e lavorativi. Due esempi attuali sono diretta conseguenza dello sviluppo delle pratiche collettive. Il primo: il servizio sanitario applica principi di socializzazione della medicina, con pratiche consistentemente basate sulla prevenzione. Il secondo: lo stadio della città, il più grande d'Europa, è di proprietà dei suoi ben oltre centomila tifosi, che si sono dati un vero e proprio assetto societario.

La capacità della giraffa di vedere lontano, oltre le barriere e gli ostacoli, cammina di pari passo con quella spinta visionaria che si sta dando la Catalogna nel voler accedere a configurazioni politiche più ampie e prospettive più allargate, lontano da pregiudizi, condizionamenti e limitazioni. E senza rinunciare ad alimentare ispirazioni.

Per affrontare e risolvere problemi, sia quotidiani che storicizzati, servono proprio le abilità della giraffa: quella visione dall'alto e quella elevazione lungimirante, capace di superare limiti convenzionali, sicuramente restrittivi ed angusti, incapaci di far scorgere possibilità.

La giraffa è simbolo di eleganza, anche per i disegni che rendono unico ed irripetibile il suo mantello, come fosse un'impronta digitale e come è ognuno dei catalani, quando vuole rivendicare orgogliosamente il suo proprio stile personale nel porsi e nel proporsi al mondo. E vuole farlo con sapienza artistica, con apertura mentale, con possibilità di sentirsi libero e di essere sé stesso, in maniera emancipante e condivisa. Non a caso la città catalana è una scena artistica diffusa, un vero museo a cielo aperto, con la presenza disseminata di collezioni d'arte, sculture, installazioni, graffiti metropolitani.

In realtà, lo sviluppo dell'immaginario, alimentato dall'attitudine artistica, ha rappresentato per gli abitanti di Barcellona uno stile di vita più complessivo, come una chiara esortazione a liberarsi da quei tanti schemi e confini che imbrigliano il pensiero e non gli consentono la giusta possibilità di espressione. Un immaginario che consente al pensiero di evitare la tentazione degli estremismi, per fargli trovare qualcosa di meglio nel mondo di oggi.

È il potere dell'arte. Dunque, anche il potere di una statua.

Chissà, allora, quanto la statua di una apparentemente neutra giraffa, sia pur coqueta, cioè vanitosa, possa rinforzare il senso identitario degli abitanti di Barcellona e possa promuovere in loro possibilità di elevare la propria visione e guardare lontano nel futuro, con intuizione ed empatia, oltre gli ostacoli immediati del quotidiano.

E chissà se la mia amica Giulia, è ancora grata a quella giraffa, sotto la cui statua era solita darsi appuntamento durante le pause del suo percorso formativo, perché, ispirandosi da lontano a lei, ha potuto acquisire forza ed eleganza, scatti veloci e poderosi da impiegare nelle sue lezioni di swing. E ancor più, ha potuto acquisire capacità comunicativa empatica, visionarietà intuitiva, connessione con le buone e sane energie del mondo. Auspicando che la metafora della giraffa che non vive né isolata né in clan, possa essere vivificata nel promuovere la convivenza con persone di differenti culture ed etnie, per vivere fattivamente nel pluralismo e per promuovere la ricchezza della diversità.



D'O
DI ORIGINE



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

ilPAPPAMONDO