

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



LA CANTINA DI NATALE

I vini da avere sempre in casa,
raccontati sottovoce
da Alessia Mirone

Collepardo in tavola: la
Locanda del Certosino dello
chef Giorgio Bracaglia

Storia, sapori e incanto:
il nostro viaggio tra Isola
del Liri e Veroli

A novembre il braciato del
Patriciano accende il sapore
del Black Angus

OTTOBRE & NOVEMBRE MESI DELLA
PREVENZIONE VISTA & UDITO

Torna a **Sentire**
e **Vedere**
le tue
emozioni



**PRENOTA UN TEST
GRATUITO**



Vieni nei nostri centri di
FROSINONE | SORA | CASSINO

Numero Verde
800 500 569

www.otovision.it

Cari lettori,

Ci sono immagini che non si dimenticano.

Una giovane madre che stringe il suo bambino. Un padre che, con gli occhi bassi ma pieni di amore, cerca un futuro che non vede ancora.

Accanto a loro, lo Stato.

O almeno, l'idea di uno Stato che dovrebbe esserci.

In questi giorni abbiamo parlato di allevamenti intensivi, di denaro pubblico, di sprechi che fanno rumore. Ma dietro quella denuncia — che Giulia Innocenzi ha avuto il coraggio di portare alla luce con Food for Profit — si nasconde un pensiero più profondo.

Non è solo una questione di fondi, di potere o di lobby. È una questione di cuore. Perché lo Stato non può continuare a comportarsi come un genitore distratto, che si ricorda dei propri figli solo quando serve una foto di famiglia.

Deve tornare ad essere un padre.

Un padre che non fa differenze tra chi ce la fa e chi arranca, tra chi è sposato e chi è separato, tra chi ha un lavoro e chi lo cerca.

Un padre che tende la mano ai giovani, non per compassione, ma per fiducia.

Conosco padri che, anche dopo una separazione, rinunciano a tutto pur di non far mancare nulla ai propri figli.

Conosco giovani che fanno due lavori per studiare.

Conosco madri che sorridono anche quando il frigo è vuoto.

Sono loro, oggi, la parte più vera e dimenticata del nostro Paese.

A loro lo Stato dovrebbe somigliare: non al burocrate, ma al padre che ascolta, che protegge, che si fa carico del futuro dei suoi figli.

Perché non c'è giustizia senza tenerezza.

E non c'è progresso senza amore.

Siamo abituati a pensare allo Stato come a un'entità lontana, fatta di palazzi e sigle.

Ma se solo provassimo a immaginarlo come un padre — imperfetto, stanco, ma presente — allora forse tutto cambierebbe: i figli tornerebbero a credere, e il Paese a respirare.

Il nostro compito, come cittadini e come uomini, è ricordarglielo.

Con le parole, con l'esempio, con la vita.

l'Editore

ZED |  

ZEDSTORE.COM



Berretto
con Trecce
Blauer

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



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





ECCELLENZE CIOCIARE:
PECORINO DI
PICINISCO DOP



ECCELLENZE CIOCIARE:
LA LOCANDA DEL
CEROSINO



IL VINO SOTTOVOCE:
LA CANTINA DI NATALE

Cibo di Stagione: benvenuto Settembre	8
Diario di Cucina di Pamela Liccardo	12
Diario di Cucina: Gnocchi di pane	16
Giubileo in Ciociaria: Fiuggi, Fumone, Paliano, Ferentino	18
Eccellenze Ciociare: Pasticceria Aurora	23
Eccellenze Ciociare: Aurora incontra l'arte	24
Diario di Cucina: Crema al cioccolato Sarandrea	31
Eccellenze Ciociare: La Bomberia	33
Diario di Cucina: Diego Pennacchia	36
Gusto Ciociaro: Isola del Liri	45
Diario di Cucina: Mario Quattrococchi	47
Diario di Cucina: La cucina vegetale di Ala Abyshkina	48
Scuola di Sapori: Rinnova la tua cucina con Ristor Impianti	50
Eccellenze Ciociare: Mida	57
Eccellenze Ciociare: K•Rubina	59
Eccellenze Ciociare: dal patricano	63
Viaggi diversi di Livia Gualtieri	64
Diario di Cucina di Fausto Ferrante	67
Ogni Pa(r)ola di Paola Pisano	68
50 sfumature di ciccìa: di Stella del Morrone e Giovanni Fedeli	73
Diario di Cucina di Cristina Todaro	74
Come alimentarsi di Alessia Feola	75
Ciociaria in Arte di Biancamaria Valeri	76
ferment'Action: di Marie Joveneau	80
Il Percorso del Gusto	82

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

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

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



BENVENUTO NOVEMBRE

Accendi il fuoco, in tavola arriva la stagione vera

Novembre non è solo un mese di transizione: è quel momento in cui la natura ci offre ciò che resta dei caldi colori dell'autunno e ci prepara al silenzio dell'inverno. Non serve



esagerare: bastano pochi ingredienti autentici, di stagione, scelti con cura, per sentirsi nutriti e in armonia. In tavola arrivano verdure robuste, frutti ricchi, pesci preziosi — senza fighettismi, solo buon senso, gusto e rispetto per ciò che la terra e il mare danno.

Verdura e ortaggi di Novembre

Zucca: regina dell'autunno, dolce e versatile, ricca di betacarotene e fibre. Si presta a ogni preparazione: al forno, in crema, nei risotti o in piatti dolci e salati. Leggera e nutriente, porta colore e calore in tavola anche nei giorni più freddi.

Broccoli: ricchi di vitamina C e sali minerali, aiutano le difese immunitarie e depurano l'organismo. Ottimi al vapore, gratinati o in crema con un filo d'olio.

Cavolfiore: leggero, saziante e ricco di fibre. Perfetto bollito, al forno o in pastella: un contorno che unisce salute e comfort.

Cavolo nero: fonte di ferro e antiossidanti, alleato del sistema immunitario. Ideale nelle zuppe, ribollite o saltato in padella con legumi.

Verza e cavolini di Bruxelles: croccanti e aromatici, aiutano il metabolismo e la digestione. Ottimi stufati o gratinati con un tocco di formaggio.

Bietole e coste: tenere e dolci, ricche di magnesio e clorofilla. Da gustare stufate, saltate con aglio e olio o come ripieno per torte salate.

Finocchi: leggeri e digestivi, con poche calorie e tanta freschezza. Ottimi crudi in insalata o gratinati al forno.

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

Porri: delicati e aromatici, favoriscono la diuresi e aiutano la circolazione. Ottimi nelle vellutate o nelle torte rustiche.

Topinambur: dolce e croccante, ricco di inulina che regola la glicemia. Si può gustare fritto, al forno o in pure.

Rape e cime di rapa: fonte di ferro e folati, scaldano e saziano. Da provare saltate con peperoncino o nelle classiche orecchiette.

Patate novelle: energetiche e ricche di potassio. Si prestano a mille preparazioni, dalle zuppe alle cotture al forno.

Frutta di Novembre

Arance, clementine e mandarini: ricchi di vitamina C, rafforzano le difese immunitarie e combattono la stanchezza. Ottimi a colazione o nelle insalate invernali.

Mele: amiche dell'intestino grazie alla pectina, aiutano a controllare la glicemia. Buone crude, cotte o nelle torte di casa.

Pere: ricche di fibre e acqua, favoriscono la digestione. Ottime al naturale o cotte nel vino rosso con spezie.

Kiwi: pieni di vitamina C e potassio, aiutano la concentrazione e la vitalità. Da gustare a colazione o in smoothie.

Melograno: antiossidante e depurativo, aiuta la circolazione e dona colore ai piatti. Perfetto spremuto o in insalata.

Cachi: energetici e dolci, ricchi di betacarotene. Ottimi da soli o come crema naturale per dolci al cucchiaio.

Castagne: ricche di carboidrati buoni e ferro, donano energia nei primi freddi. Ideali bollite, arrostiti o in purea per dolci.

Pesce di Novembre

Acciughe (alici): ricche di omega 3 e calcio, aiutano il cuore e le ossa. Perfette marinate, fritte o nei sughi leggeri.

Calamari e totani: proteici e poveri di grassi, sono un jolly in cucina: da grigliare, riempire o servire con riso e verdure.

Dentice: pesce pregiato e delicato, ricco di proteine nobili. Ottimo al forno con erbe aromatiche.

Orata: leggera e digeribile, alleata del sistema cardiovascolare. Perfetta al cartoccio con verdure di stagione.

Sogliola: morbida e tenera, adatta anche ai bambini. Ideale in padella con limone e prezzemolo.

Lampuga: pesce autunnale dal gusto pieno e ricco di omega 3. Ottima alla griglia o in umido con pomodori e olive.

L'autunno è ormai maturo, e la cucina si riempie di profumi sinceri: pane caldo, forno acceso, verdure di campo e pesce fresco che profuma di mare.

Ogni ingrediente di novembre ha una storia da raccontare, e noi l'abbiamo trasformata in quattro piccole ricette: semplici, genuine e capaci di restituire quel calore che solo la tavola di stagione sa dare.

Torta rustica ai broccoli e ricotta di bufala

Un profumo che sa di forno acceso e domenica. I broccoli di novembre diventano cremosi e delicati, abbracciati dalla morbidezza della ricotta e dalla croccantezza della sfoglia. Un piatto unico o un antipasto che scalda la cucina con semplicità.



PREPARAZIONE

Pulisci i broccoli e cuocili a vapore per 8 minuti, poi tritali grossolanamente.

In una ciotola mescola ricotta, parmigiano, uovo, sale, pepe e un filo d'olio.

Unisci i broccoli al composto e amalgama bene.

Rivesti una teglia con la pasta sfoglia, versa il ripieno e livella la superficie.

Cuoci in forno a 180 °C per 30 minuti, fino a doratura.

Gustosa, ricca di fibre e proteine, ma leggera: una ricetta che porta i broccoli al centro della tavola senza mai appesantire.

INGREDIENTI (4 PERSONE):

• 1 rotolo di pasta sfoglia integrale o brisée • 400 g di broccoli • 200 g di ricotta fresca di bufala
2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 1 uovo • 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva • Sale e pepe q.b.

Zucca al forno con rosmarino e miele

La zucca è l'orto stesso che si fa poesia. A novembre raggiunge la sua dolcezza perfetta, e basta poco per trasformarla in un piatto che profuma d'autunno: un filo d'olio, un tocco di miele e un rametto di rosmarino.



PREPARAZIONE

Taglia la zucca a fette spesse senza togliere la buccia (diventa morbida e saporita).

Disponila su una teglia rivestita di carta forno, condiscila con olio, miele, sale, pepe e rosmarino.

Cuoci in forno a 190 °C per 25-30 minuti, fino a quando sarà dorata fuori e morbida dentro.

Un contorno dolce e aromatico, ricco di betacarotene e fibre, perfetto con carne, pesce o formaggi stagionali.

INGREDIENTI (4 PERSONE):

• 600 g di zucca mantovana o delicata • 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaino di miele di castagno o d'acacia • Qualche rametto di rosmarino fresco • Sale e pepe q.b.

Pere al vino rosso e spezie

Un dolce semplice e antico, dal profumo intenso. Le pere di novembre diventano cremose e aromatiche grazie al vino e alle spezie, per un dessert che sa di casa e di camino acceso.

PREPARAZIONE

Sbuccia le pere lasciando il picciolo.

In un tegame versa il vino, lo zucchero e le spezie. Porta a bollore.

Aggiungi le pere e cuoci a fuoco dolce per 20–25 minuti, girandole di tanto in tanto.

Servile tiepide con la loro riduzione di vino.

Un dessert naturale e leggero, ricco di antiossidanti e perfetto per chiudere il pasto con dolcezza.



INGREDIENTI (4 PERSONE):

• 4 pere mature ma sode • 500 ml di vino rosso • 2 cucchiaini di zucchero di canna • 1 stecca di cannella • 2 chiodi di garofano

Filetto di orata al forno con crema di cavolfiore e broccoli

Un piatto leggero e cremoso, dove il mare incontra l'orto. L'orata, pesce di stagione a novembre, si sposa con la delicatezza dei cavoli e il gusto pieno dei broccoli, per un secondo sano e raffinato.

PREPARAZIONE

Cuoci cavolfiore e broccoli a vapore finché morbidi, poi frullali con un filo d'olio e un pizzico di sale per ottenere una crema liscia.

Disponi i filetti di orata su carta forno, condisci con olio, sale e pepe, e cuoci a 180 °C per 15 minuti.

Servi l'orata adagiata sulla crema calda di cavoli e broccoli, completando con un filo d'olio e prezzemolo fresco.

Piatto completo e nutriente: proteine, fibre e vitamine in un abbraccio perfetto tra mare e terra.



INGREDIENTI (2 PERSONE):

• 600 g di zucca mantovana o delicata • 2 filetti di orata • 200 g di cavolfiore • 200 g di broccoli • 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva • Sale, pepe e prezzemolo q.b.

Crostata d'autunno

Farina di castagne, frangipane alla mandorla, cachi e cioccolato

PAMELA LICCARDO



Un dolce che racconta la stagione più calda nei toni e più avvolgente nei sapori.

Pamela Liccardo firma una creazione elegante e sorprendente, dove ogni ingrediente dialoga con l'altro in un equilibrio perfetto: la rusticità della farina di castagne, la dolcezza dei cachi maturi e la profondità del cioccolato. Una crostata che profuma di bosco e di casa, capace di far riscoprire il piacere di rallentare, di prendersi il tempo per gustare ogni fetta come fosse la prima. Alla base, una frolla di castagne dal sapore intenso; nel cuore, una crema frangipane alla mandorla e cacao; in superficie, la bavarese di cachi che dona freschezza e colore, e una namelaka al cioccolato montata come una carezza finale.

Un dolce che conquista con la vista, emoziona al palato e chiude ogni pasto con un sorriso.

«Dopo la prima fetta, ne vorrete subito un'altra»

IL TOCCO DELLA CHEF

Un dolce per chi ama i sapori autentici e le emozioni semplici. Ogni elemento è preparato con cura, assemblato come un'opera d'arte e raccontato con quella delicatezza che è diventata la firma inconfondibile di **Pamela Liccardo**, sempre più protagonista della nostra pasticceria d'autore.

INGREDIENTI PRINCIPALI

PER LA FROLLA

• 150 g di farina 00 • 150 g di farina di castagne • 150 g di burro • 120 g di zucchero • 1 uovo grande • 1 cucchiaino di miele • 1 pizzico di sale

PER IL FRANGIPANE

• 200 g di farina di mandorle • 40 g di farina 00 • 15 g di cacao amaro • 100 g di zucchero • 200 g di burro

PREPARAZIONE

Per la frolla, lavorate burro freddo e farine fino a ottenere un composto sabbioso.

Unite uovo, zucchero, miele e sale, impastate velocemente, formate un panetto e lasciatelo riposare in frigo per almeno un'ora.

Per il frangipane, montate burro e zucchero, unite le uova una alla volta e incorporate le farine con il cacao, mescolando con una spatola.

Per la bavarese, Mettete in ammollo la gelatina in acqua fredda.

In un pentolino cuocete a bagnomaria il tuorlo con lo zucchero, aggiungendo il latte a filo fino a raggiungere 82°C. Unite la gelatina, fate sciogliere e lasciate raffreddare.

Pulite i cachi, eliminate buccia e semi, frullate e setacciate. Unite al composto e aggiungete la panna semi montata con delicatezza.

Versate in uno stampo in silicone e riponete in freezer per almeno 12 ore.

Per la namelaka, mettete in ammollo la gelatina.

morbido • 2 uova intere

PER LA BAVARESE DI CACHI

• 3 cachi maturi • 2 fogli di gelatina • 1 tuorlo • 100 ml di latte intero • 50 g di zucchero • 200 ml di panna fresca

PER LA NAMELAKA AL CIOCCOLATO

• 120 g di cioccolato al 50% • 2,5 g di gelatina in fogli • 5 g di glucosio o miele • 150 g di panna fresca

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria.

Scaldate il latte con il glucosio, unite la gelatina strizzata e filtrate. Versate il latte in tre step sul cioccolato, quindi aggiungete la panna e frullate per qualche secondo.

Coprite con pellicola e lasciate riposare in frigo per 12 ore.

COMPOSIZIONE DEL DOLCE

Stendete la frolla fra due fogli di carta forno e rivestite lo stampo imburrato.

Aggiungete due cucchiaini di marmellata d'arance, poi il frangipane, e infornate a 180°C per 30 minuti.

Montate la namelaka con le fruste, versatela in un sac à poche e decorate.

Adagiate la bavarese di cachi sulla crostata e completate con ciuffetti di crema al cioccolato, granella di mandorle e foglie di menta.

Un dolce che sa di bosco e di casa. Dopo la prima fetta, ne vorrete subito un'altra.



Pecorino di Picinisco DOP

L'anima gentile della Valle di Comino

ALFIO MIRONE



Tra le montagne dell'Alta Valle di Comino, dove il vento sa di bosco e i pascoli profumano di erbe selvatiche, nasce uno dei formaggi più autentici del Lazio: il Pecorino di Picinisco DOP. È il frutto di un sapere antico, tramandato da generazioni di pastori che hanno saputo custodire l'essenza della transumanza e la forza discreta di una terra che non dimentica le proprie origini.

Prodotto con latte crudo di pecora – a cui può aggiungersi una piccola percentuale di latte di capra locale – questo formaggio rappresenta la sintesi perfetta tra natura e tradizione. Ogni fase della lavorazione, dalla mungitura alla stagionatura, segue regole severe del disciplinare DOP, per garantire un legame indissolubile tra territorio e gusto.

Il caglio di agnello o capretto, utilizzato secondo la tradizione pastorale, conferisce al formaggio un carattere deciso ma armonioso. La stagionatura varia dai trenta giorni per la versione Scamosciata fino a oltre un anno per quella Stagionata, quando la pasta diventa più compatta, il colore si tinge d'ambra e il profumo si fa intenso, con note di fieno e castagna.

UN'ECCELLENZA DAL CARATTERE AUTENTICO



Il Pecorino di Picinisco DOP si distingue per la forma cilindrica e la crosta sottile, di colore paglierino o bruno chiaro.

Nel gusto si ritrovano sfumature dolci e aromatiche, accompagnate da un retrogusto leggermente sapido che racconta i pascoli di montagna e il tempo lento delle stagioni.

È un formaggio capace di adattarsi a mille interpretazioni: giovane e morbido quando è fresco, deciso e persistente nella versione stagionata, ideale per arricchire piatti della tradizione o per essere degustato in purezza con un bicchiere di Cabernet di Atina DOC o Cesanese del Piglio DOCG.

IN CUCINA, IL GUSTO DELL'AUTUNNO

Quando l'autunno avvolge la Valle di Comino con il profumo delle foglie bagnate e delle castagne al fuoco, il Pecorino di Picinisco diventa protagonista di ricette che scaldano il cuore.

Come questi Gnocchi di pane al Pecorino di Picinisco con funghi porcini e castagne, un piatto semplice e poetico che unisce il sapore della montagna alla filosofia antispreco.



GNOCCHI DI PANE

AL PECORINO DI PICINISCO CON FUNGHI PORCINI E CASTAGNE

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA



Protagonista assoluto del piatto è il Pecorino di Picinisco DOP, che con la sua personalità decisa ma gentile lega gli ingredienti e ne esalta l'anima autunnale.

La sua sapidità naturale incontra la dolcezza delle castagne e il profumo dei funghi porcini, creando un equilibrio perfetto tra morbidezza e carattere.

Un piatto che racconta la montagna ciociara attraverso il gusto, dove il formaggio diventa non solo ingrediente, ma voce narrante di un territorio.



SCHEDA TECNICA

Nome: Pecorino di Picinisco DOP

Latte: Ovino biologico crudo

Peso medio: 1 kg circa

Ingredienti: Latte ovino bio crudo, caglio di

agnello, sale

Maturazione: 30 giorni circa (tipologia Scamosciato)

Conservazione: Avvolto in un panno di cotone, in frigorifero tra gli 8 °C e i 12 °C

Disponibilità: Tutto l'anno

Tipologia: Formaggio da tavola

INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER GLI GNOCCHI

- 300 g di pane raffermo
- 200 ml di latte intero
- 1 uovo
- 60 g di Pecorino di Picinisco DOP grattugiato
- 1 cucchiaino di farina
- Sale, pepe e noce moscata q.b.

PER IL CONDIMENTO

- 200 g di funghi porcini freschi
- 100 g di castagne lessate e sbriciolate
- 40 g di Pecorino di Picinisco DOP a scaglie
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo fresco tritato

PREPARAZIONE

Taglia il pane a cubetti e lascialo ammorbidire nel latte per 15 minuti.

Aggiungi l'uovo, il Pecorino grattugiato, la farina, un pizzico di sale e di pepe. Lavora l'impasto fino a ottenere una consistenza morbida ma compatta.

Forma delle piccole sfere, passale nella farina e lessale in acqua salata: quando salgono a galla, sono pronte.

In una padella, rosola l'aglio in olio extravergine, aggiungi i funghi e cuocili per 10 minuti. Unisci le castagne e un mestolo d'acqua di cottura per legare il tutto.

Versa gli gnocchi in padella, manteca delicatamente e completa con scaglie di Pecorino di Picinisco DOP e prezzemolo fresco. Un piatto che parla di **territorio** e **stagionalità**, dove il formaggio simbolo della Valle di Comino diventa voce narrante dell'autunno ciociaro.

In ogni boccone si ritrovano i profumi del bosco, la dolcezza delle castagne e la forza gentile di un formaggio che ha fatto della memoria la sua forma più pura di modernità.

GIUBILEO 2025

FIUGGI- PALIANO- FUMONE - FERENTINO

REDAZIONE TURISMO



DALLE ACQUE DI FIUGGI ALLE PIETRE DI FERENTINO, UN CAMMINO TRA FEDE E NATURA

Il Giubileo 2025 continua a intrecciare le sue strade con quelle della Ciociaria, in un percorso che non è solo religioso, ma anche umano, fatto di acqua, terra e silenzio.

Questo nuovo itinerario unisce Fiuggi, Paliano, Fumone e Ferentino, quattro luoghi che

sembrano disposti in una traiettoria spirituale naturale: dalle sorgenti che rigenerano il corpo alle alture che parlano di eternità.

Un cammino che attraversa la bellezza, la storia e la fede, dove ogni sosta diventa meditazione e ogni borgo una preghiera che si può toccare.

FIUGGI, DOVE L'ACQUA PURIFICA E LA FEDE RINASCE

Fiuggi è una sorgente di rinascita. Non solo per le sue acque celebri, che da secoli curano e rigenerano, ma per l'atmosfera che si respira nei suoi luoghi di culto e nei vicoli antichi, sospesi tra silenzio e memoria.

Nel cuore della città vecchia sorge la Collegiata di San Pietro Apostolo, custode di preziosi affreschi e di un'antica tradizione devozionale. Poco distante, il Santuario della Madonna della Stella, immerso tra i boschi, è una delle mete più amate dai pellegrini: luogo di grazia

e raccoglimento, dove la luce filtra tra i rami come promessa di rinnovamento.

Fiuggi è anche simbolo di equilibrio tra spirito e corpo: il pellegrino che si disseta alle sue fonti non cerca solo salute, ma purezza interiore. L'acqua qui non è semplice elemento, ma metafora di vita, di perdono e di rinascita.

E quando il sole tramonta sulle colline, il suono delle campane si mescola al fruscio del vento tra i castagni, e la città delle acque diventa davvero città dell'anima.



PALIANO, IL RESPIRO FRANCESCANO TRA VIGNE E CAMMINI

A pochi chilometri da Fiuggi, Paliano custodisce un'anima antica e serena, segnata dal passaggio dei frati francescani e dal profumo delle vigne.

Nel cuore del borgo sorge il Convento di Sant'Andrea, luogo di preghiera e di silenzio, dove i monaci diffusero il messaggio di umiltà e fraternità che ancora oggi aleggia tra i vicoli. Poco distante, il Santuario della Madonna di Loreto accoglie i fedeli con la sua facciata semplice e la vista che abbraccia la campagna circostante.



Ma Paliano è anche terra di cammino: da qui passa un tratto della Via Francigena del Sud, antica rotta dei pellegrini verso Roma. Camminare tra i suoi vigneti significa seguire le orme di chi cercava, secoli fa, la redenzione attraverso la fatica e la bellezza.

Il vino Cesanese DOCG, prodotto nelle colline che circondano il borgo, diventa così simbolo di un'eucaristia terrena: il frutto del lavoro e della pazienza, un dono che unisce la terra al cielo.

Ogni sorso racconta l'essenza di Paliano: semplice, sincera e profondamente spirituale.

FUMONE E IL LAGO DI CANTERNO, SILENZIO E MISTERO

Proseguendo verso sud, il cammino tocca Fumone, il borgo sospeso tra leggenda e contemplazione, che domina dall'alto la valle e custodisce nei suoi vicoli la memoria del tempo.

Il Castello di Fumone, noto per la prigionia di Papa Celestino V, è uno dei luoghi più suggestivi del Lazio. Le sue mura raccontano una storia di fede e sofferenza, di potere e rinuncia: qui il silenzio pesa come una preghiera e il vento che soffia tra le torri sembra portare ancora le parole del papa eremita.

Ai piedi del borgo si apre il Lago di Canterno, un piccolo specchio d'acqua incastonato tra le montagne. Le sue acque, spesso avvolte dalla nebbia, riflettono il cielo come un altare naturale.

È il luogo perfetto per una sosta meditativa, dove il pellegrino può ascoltare il battito della natura e prepararsi all'ultima tappa: Ferentino.



FERENTINO, CITTÀ DI PIETRA E DI FEDE

Ferentino è una città che non si attraversa: si vive.

Le sue mura ciclopiche raccontano oltre duemila anni di storia, e ogni pietra sembra custodire una preghiera antica. Città episcopale sin dal V secolo, Ferentino è uno dei centri spirituali più importanti della Ciociaria, punto d'incontro tra fede, arte e civiltà.

Nel cuore del centro storico sorge la Cattedrale dei Santi Giovanni e Paolo, edificata sul

podio di un tempio romano e ricca di affreschi, mosaici e reliquie. È il simbolo della continuità tra sacro e profano, tra paganesimo e cristianesimo, tra terra e cielo.

Non lontano, la Chiesa di Sant'Antonio Abate, con il suo convento adiacente, testimonia la tradizione monastica e l'accoglienza verso i pellegrini, che da secoli trovano qui rifugio e preghiera.

Salendo verso l'acropoli, le antiche mura megalitiche si fondono con le architetture

medievali, creando un paesaggio che unisce archeologia e spiritualità.

Ferentino è anche custode di un'anima musicale e corale: durante l'anno, chiese e piazze risuonano di concerti, cori e celebrazioni che rinnovano la devozione popolare.

E poi c'è la vita quotidiana, quella che scorre

tra i banchi del mercato e le taverne, dove la fede si trasforma in convivialità: olio nuovo, pane fragrante, vino rosso e parole buone condivise come una liturgia domestica.

Ferentino, con la sua bellezza severa e il suo respiro profondo, chiude il nostro cammino giubilare come una cattedrale aperta sul mondo.

GUIDA AL CAMMINO – FIUGGI, PALIANO, FUMONE, FERENTINO

FIUGGI

- **Da vedere:** Collegiata di San Pietro Apostolo, Santuario della Madonna della Stella, Borgo Antico, Terme Bonifacio VIII.
- **Dove fermarsi:** hotel termali, agriturismi, B&B nel borgo storico.

PALIANO

- **Da vedere:** Convento di Sant'Andrea, Santuario della Madonna di Loreto, centro storico medievale, vigneti del Cesanese.
- **Dove fermarsi:** agriturismi tra le vigne, cantine con degustazione, B&B diffusi nel borgo.

FUMONE CANTERNO

- **Da vedere:** Castello di Fumone, Chiesa di San Gaugerico, Lago di Canterno, passeggiate naturalistiche.
- **Dove fermarsi:** locande e ristoranti panoramici, B&B nel borgo o sulle sponde del lago.

FERENTINO

- **Da vedere:** Cattedrale dei Santi Giovanni e Paolo, Chiesa di Sant'Antonio Abate, mura ciclopiche, acropoli, museo archeologico.
- **Dove fermarsi:** hotel nel centro storico, ristoranti tipici e taverne accoglienti, B&B tra le mura antiche.

Un invito al pellegrino

Questo cammino finale è un viaggio nel cuore e nell'anima della Ciociaria: dall'acqua che purifica al vino che celebra, dalle pietre che raccontano alla voce del silenzio che prega.

Chi percorre Fiuggi, Paliano, Fumone e

Ferentino non compie solo un itinerario geografico, ma attraversa le stagioni dell'animo: la rinascita, la fraternità, la meditazione e infine la consapevolezza. E in questo viaggio che culmina tra le mura di Ferentino, ogni passo diventa gratitudine.



dolce o salato
Aurora

Aurora: l'arte di trasformare ingredienti semplici in dolci emozioni, dove l'artigianalità si fonde con la tradizione per creare momenti indimenticabili





L'ARTE DI NON FERMARSI MAI

Le Pastry Chef di Pasticceria Aurora e la masterclass con Antonio Bachour

Non tutte le dolcezze nascono per stupire. Alcune, come quelle della Pasticceria Aurora, nascono per emozionare, per raccontare un sapere che si rinnova ogni giorno, con mani che sanno di passione e cuori che battono al ritmo del forno.

Dietro le vetrine luminose, le pastry chef di Aurora non creano semplici dessert, ma piccole opere d'arte che coniugano materia prima, tecnica e immaginazione.

Da anni, queste professioniste hanno fatto della qualità e della creatività la loro firma: ingredienti eccellenti, tecniche raffinate, gusto contemporaneo e una continua spinta verso l'innovazione. Ogni dolce che nasce nel loro laboratorio è un racconto, un frammento di emozione, un equilibrio perfetto tra estetica e sapore.

Ma ciò che le rende davvero speciali è un valore che raramente si insegna: l'umiltà di voler imparare ancora.

E così, anche in un mondo in cui il successo potrebbe bastare, loro scelgono di alzare l'asticella.

È proprio questa curiosità ad averle condotte a vivere un'esperienza unica: una masterclass internazionale con **Antonio Bachour**, uno dei più grandi maestri della pasticceria contemporanea, colui che ha cambiato il linguaggio della pasticceria moderna.

Nato a Puerto Rico, conosciuto per la sua straordinaria capacità di unire arte, precisione

e innovazione, è oggi un punto di riferimento assoluto per la pasticceria d'alta gamma.

Le sue creazioni — lucide come gemme — uniscono la tecnica francese alla sensibilità tropicale: giochi di texture croccanti e cremose, colori vivaci, equilibri aromatici tra agrumi, spezie e frutti esotici. Ogni dessert racconta la perfezione estetica e il desiderio di emozionare attraverso la forma, il profumo e la luce.

Autore di volumi iconici come *Bachour The Pastry Chef*, *Bachour Chocolate*, *Bachour Gastro* e *Bachour Buffets*, è anche un formatore appassionato, invitato in tutto il mondo per le sue masterclass che ispirano nuove generazioni di professionisti.

Non a caso, è stato più volte inserito tra i migliori pasticceri del mondo e oggi guida la *Bachour Bakery & Restaurant* di Miami, un luogo dove pasticceria e cucina contemporanea dialogano alla perfezione.

Per le pastry chef, lavorare al suo fianco è stato molto più di un aggiornamento professionale: è stato un atto d'amore verso la propria arte, un segno tangibile di quanto la formazione continua sia la chiave di ogni crescita autentica.

Un messaggio che vale per tutti, soprattutto per i più giovani: non si smette mai di imparare, perché ogni passo avanti è un nuovo modo di guardare la bellezza.

Le pastry chef di Aurora lo sanno bene: la perfezione non è un traguardo, ma un viaggio.

AURORA INCONTRA... L'ARTE

ALFIO MIRONE

Quando la dolcezza diventa emozione condivisa



Ci sono incontri che nascono per caso, ma sembrano scritti da sempre.

Il 7 novembre, alla **Pasticceria Aurora di Alatri**, l'arte e la pasticceria si danno appuntamento per la prima volta in un evento che promette di unire due mondi solo apparentemente distanti: quello dei sapori e quello delle emozioni visive.

Sotto la curatela dell'artista **Roberta**

Fanfarillo, l'elegante spazio della pasticceria si trasformerà in un piccolo salotto d'arte, dove le **otto opere pittoriche e fotografiche di Roberta e Cristiano dialogheranno con le creazioni dolci e salate delle pastrychef della Pasticceria Aurora**.

Un intreccio sensoriale, dove ogni dolce nascerà dall'ispirazione di un quadro, e ogni quadro troverà il suo riflesso in un sapore.

UN INCONTRO TRA ANIME AFFINI

Roberta e Cristiano sono due amici cresciuti insieme, uniti da una sensibilità che ha scelto linguaggi diversi per esprimersi.

Lei, pittrice e creativa che muove i suoi primi passi nel mondo del design; lui, viaggiatore e fotografo che ama fermare il tempo nei dettagli più spontanei.

Dalla loro amicizia è nato un dialogo artistico che esplora le emozioni più autentiche: **affetto, passione, amore, attrazione, sensibilità**, moti dell'animo umano che da sempre animano l'arte e la vita.

E così, tra le luci calde del laboratorio di Aurora e il profumo di zucchero e vaniglia, le loro opere si lasceranno guardare, toccare con gli occhi, gustare con il palato.

Ogni creazione sarà una lente di ingrandimento sui sentimenti, un racconto in equilibrio tra forma, colore e sapore.



Questo evento segna solo l'inizio di un percorso che vuole **rendere itinerante il binomio tra arte e gastronomia**, per portare nelle pasticcerie, nei ristoranti e nei luoghi del gusto della Ciociaria un nuovo modo di vivere l'arte: partecipato, sensoriale, vicino alle persone.

Chiunque desideri aderire o ospitare le prossime tappe potrà contattare **Roberta Fanfarillo** o la redazione di **Ciociaria&Cucina**: perché l'arte,

come la buona cucina, vive solo quando si condivide.

La serata del 7 novembre sarà arricchita da **musica live soft**, assaggi dolci e salati e, soprattutto, da quella magia che solo l'incontro tra sensibilità vere sa generare.

Un modo delicato e profondo per dire che **l'arte in Ciociaria esiste, pulsa, respira — e profuma di buono**.



**LOCANDA
DEL CERTOSINO**
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



Piazza della libertà, 2, 03010 Colleparado (FR)
info e prenotazioni: **0775 147 0050**

LA LOCANDA DEL CERTOSINO

*Cucina rurale contemporanea
nel cuore di Colleparado*

ALFIO MIRONE

Tra i vicoli di Colleparado, proprio accanto alla piccola Piazza della Libertà che d'estate si riempie di voci e profumi, c'è un luogo che racconta la Ciociaria più autentica. La Locanda del Certosino non è solo un ristorante, ma un rifugio per chi cerca il gusto vero delle stagioni e il piacere di un'accoglienza familiare. Da qui, dove il panorama abbraccia uno dei punti più belli della provincia, il tempo sembra rallentare — e il sapore diventa esperienza.



IL GUSTO DELLA TERRA IN CHIAVE CONTEMPORANEA

A i fornelli c'è Giorgio Bracaglia, cuoco conosciuto e stimato da tutta la comunità dei buongustai della Ciociaria. La sua è una cucina rurale contemporanea, fatta di piatti che potrebbero figurare in un ristorante stellato, ma che restano fedeli alle radici, alla semplicità e soprattutto alla qualità della materia prima.

Creatività, equilibrio e gusto guidano ogni creazione, con un'attenzione profonda per la stagionalità e per le erbe spontanee, elemento imprescindibile in un territorio come Collepardo, da sempre culla di saperi botanici e tradizioni erboristiche. Non è un caso che la Locanda condivida la stessa anima del vicino Marco Sarandrea, maestro e custode delle erbe che da secoli rendono questo borgo unico.

In sala, l'accoglienza è affidata a Jacopo Bracaglia, fratello dello chef e compagno di viaggio in questa avventura gastronomica. Insieme formano un

binomio perfetto: Giorgio interpreta il territorio nel piatto, Jacopo lo racconta con passione e cura, creando un dialogo continuo tra cucina e sala, tra ospite e territorio.

Ogni dettaglio, dall'impiattamento all'abbinamento dei vini, trasmette quella sensazione di casa elegante ma sincera, dove ogni cliente diventa parte di una storia condivisa.

È difficile parlare della Locanda del Certosino senza soffermarsi su ciò che la rende speciale: l'ospitalità genuina.

Non quella costruita, ma quella che ti accoglie con un sorriso sincero, un calice versato con cura e un ritmo che asseconda il piacere di stare a tavola.

Ed è proprio in questo contesto, in una luminosa giornata di ottobre, che ho vissuto uno dei percorsi gastronomici più sorprendenti del territorio.

Un viaggio tra sapori, ricordi e intuizioni, in cui ogni piatto ha saputo accendere le papille gustative e raccontare la Ciociaria con linguaggio nuovo.

Un mercoledì d'ottobre tra sapori e racconti: il percorso gastronomico

Si comincia con un'entrée che profuma di casa e di tecnica:

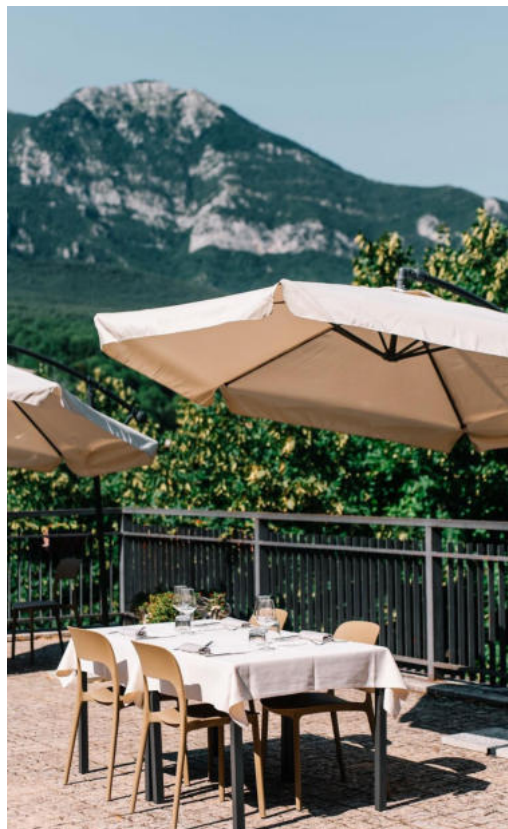
Crocchette di patate e salsiccia di Collepardo, impreziosite dalla cipolla di Alatri caramellata. Due piccoli bocconi di territorio che sanno di legna, di autunno e di calore.

Il viaggio continua con due primi piatti condivisi con un ospite d'eccezione — Biagio Cacciola, che qui è di casa.

Gli gnocchetti acqua e farina con ragù di coniglio, pioppini e polvere di cardoncelli sono una carezza sapida, un abbraccio tra bosco e memoria contadina.

I tonnarelli all'uovo con funghi porcini, guanciale e caciocavallo affumicato, invece, sorprendono per intensità e armonia: la montagna incontra la tradizione, mentre il guanciale e il formaggio sigillano il piatto con eleganza.

Poi arriva il capolavoro: guancia di manzo brasata al Cesanese, adagiata su spuma di patate affumicate al ginepro e completata da broccoletti



di Alatri. Un piatto che parla di tempo, di pazienza e di passione; la carne si scioglie dolcemente, lasciando sul palato il profumo di vino e di fumo.

E quando pensi che il viaggio sia finito, arriva il dolce a riscrivere l'ultima pagina:

una crème brûlée al caffè Campetelli con crumble al cacao e cremoso al cioccolato 70%. È il colpo di grazia al cuore dei golosi, ma anche una dimostrazione di tecnica e misura: dolce, tostato, vellutato, irresistibile.

Alla Locanda del Certosino, ogni piatto è un gesto d'amore verso la terra.

Materia prima, stagionalità, erbe spontanee, territorio: sono le quattro coordinate che tracciano la rotta di Giorgio Bracaglia e di suo fratello Jacopo, interpreti di una Ciociaria rurale ma contemporanea, capace di stupire senza artifici.

Un ristorante che non segue le mode, ma le anticipa — con la forza silenziosa di chi sa che la vera modernità è saper restare autentici.

E quando un'esperienza è così sincera, viene naturale volerla prolungare, farla durare ancora un po'.



B&B LE ERBE MAGICHE: L'OSPITALITÀ CHE COMPLETA L'ESPERIENZE

E per chi desidera prolungare il piacere di questo viaggio, la famiglia Bracaglia ha pensato a un luogo che racconta lo stesso spirito: il B&B "Le Erbe Magiche", a pochi passi dalla Locanda.

Un ambiente semplice e accogliente, dove risvegliarsi con calma, respirare l'aria pulita di Colleparado e sentirsi subito a casa.

Un rifugio per chi vuole vivere la Ciociaria con lentezza, magari unendo il soggiorno a un tour in bici o a un percorso tra i sentieri più affascinanti della zona. Per scoprire di più: www.lerbemagiche.it.

Alla Locanda del Certosino di Colleparado, Giorgio e Jacopo Bracaglia danno voce alla cucina rurale contemporanea: piatti stagionali, erbe spontanee e vini del territorio in un luogo dove panorama, accoglienza e gusto si fondono in un'unica esperienza da ricordare.





SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

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

Tel. 0775.47012 - Fax 0775.47351

info@sarandrea.it



www.sarandrea.it

CREMA AL CIOCCOLATO SARANDREA

Il piacere denso di un abbraccio al cacao

Ci sono liquori che nascono per accompagnare un dolce, e altri che diventano essi stessi un dessert.

La Crema al Cioccolato Sarandrea appartiene a quest'ultima categoria: vellutata, densa, seducente.

Un liquore che racchiude latte, panna, cacao e cioccolato in un equilibrio perfetto, con una gradazione di 17% vol. che ne esalta la rotondità. Da gustare a temperatura ambiente, come raccomanda la Liquoreria Sarandrea, per permettere al palato di percepirla appieno la complessità aromatica.

Un liquore nato per essere amato, sorseggiato e reinterpretato — sempre nel rispetto della tradizione di una casa che da oltre un secolo scrive la storia del gusto italiano.

E se un bartender volesse spingersi oltre la semplice degustazione, ecco tre interpretazioni professionali che esaltano la sua natura morbida e voluttuosa.



DUE interpretazioni, una sola anima: quella della Crema al Cioccolato Sarandrea, capace di adattarsi con eleganza alla mixology contemporanea senza perdere la sua autenticità artigianale.

VELVET SOUL

Dessert Cocktail - Shake & strain - Coppetta cocktail ghiacciata

INGREDIENTI

4 cl Crema al Cioccolato Sarandrea

2 cl Vodka premium

1 cl Liquore al caffè

1 cl Panna fresca liquida (facoltativa)

PROCEDIMENTO

Shakerare con ghiaccio e filtrare in coppetta fredda.

Guarnire con bordo di cacao e scaglia di cioccolato.

Profilo sensoriale

Un cocktail vellutato e persistente, con un cuore di cacao e un finale delicatamente torrefatto.

Perfetto come chiusura di una cena elegante o come protagonista di una cocktail list dedicata ai dessert.

DARK HARMONY

After Dinner - Pairing Experience - Build - Old fashioned

INGREDIENTI

3 cl Crema al Cioccolato Sarandrea

3 cl Rum invecchiato o Whisky torbato

ghiaccio grande

PROCEDIMENTO

Versare entrambi gli ingredienti direttamente nel bicchiere con un cubo di ghiaccio grande.

Mescolare delicatamente e guarnire con scorza d'arancia o cannella in stecca.

Profilo sensoriale

In bocca è rotondo e persistente, con un finale in equilibrio tra cacao e note tostate, perfetto per chi ama le degustazioni lente e contemplative.

LA BOMBERIA

HA FATTO CENTRO (STORICO)

abBOMBAziamoci



A FROSINONE IN CORSO DELLA REPUBBLICA

LA BOMBERIA

LA DOMENICA HA UN NUOVO PROFUMO

ALFIO MIRONE

Tra le vie di Frosinone alta si respira ormai un profumo familiare: quello dei lievitati della Bomberia.

In pochi mesi questo laboratorio artigianale è diventato molto più di una semplice cornerteria: un piccolo rito quotidiano, un punto di incontro tra generazioni.

Qui la dolcezza non si misura in quantità, ma in verità.

Non ci sono vetrine cariche di dolci spettacolari o scelte infinite che confondono: ci sono lievitati e dolci selezionati, frutto di un laboratorio che preferisce la qualità alla quantità, nati da mani che conoscono il mestiere e da ingredienti che sanno di casa.

Ogni bomba calda, ogni lievitato è un piccolo racconto di semplicità, una promessa di genuinità che si rinnova a ogni morso.

E adesso, con novembre, arriva una nuova idea:

portare La Bomberia a casa la domenica, trasformando il pranzo in famiglia in un momento ancora più speciale.

Niente dessert elaborati o torte da cerimonia — ma profumo di zucchero e di impasto appena cotto, la gioia dei bambini, lo sguardo dei nonni, il sorriso di chi ritrova sapori veri. Perché la domenica, a Frosinone, non è più la stessa:

le file del mattino e del dopocena davanti alla porta della Bomberia raccontano una rivoluzione silenziosa, fatta di gusto e di autenticità.

Una folla che non cerca solo un dolce, ma un'emozione condivisa, un ritorno al piacere delle cose semplici e buone.

In fondo, la filosofia della Bomberia è tutta qui:

fare poche cose, ma farle bene.

E se le file continuano a crescere, forse è proprio perché la gente ha ritrovato il piacere di aspettare qualcosa che ne vale davvero la pena.





CANTINA
MONTICIANA



SELVA PIANA
CESANESE

LAZIO
INDICAZIONE GEOGRAFICA TIPICA

“

Il vino è poesia imbottigliata

Via di Selva Piana, 44 - 03025 Monte San Giovanni Campano. Tel. +39 366 148 1059

info@cantinamonticiana.it | www.cantinamonticiana.it



In Olea Salus



L'Olio "In Olea Salus" di Monte San Giovanni Campano è la stella indiscussa dei migliori chef nel mondo. La sua freschezza, il suo aroma e i suoi profumisi fondono con le abilità dei migliori chef al mondo, creando piatti straordinari.

Tre stelle Michelin, tre incredibili destinazioni culinarie:

L'Arpège, Parigi - Francia

Chef Alain Passard, il miglior chef del mondo nel 2017.

Olivier Nasti, due stelle Michelin, miglior cuoco Francia 2022.

Toma Restaurant, Liegi - Belgio

Chef Thomas Troupin, il genio dietro la "cucina immersiva".

Toma, 2 stelle Michelin, miglior cuoco in provincia di Liegi, Belgio.

Le Coq aux Champs, Tinlot - Belgio

Chef Christophe Pauly, miglior chef belga nel 2020-2021.

Christophe Pauly (Coq aux Champs), 1 stella Michelin.



Via di Selva Piana, 44 - 03025 Monte San Giovanni Campano. Tel. +39 366 148 1059

info@cantinamonticiana.it | www.cantinamonticiana.it



Risone “Pastificio dei Campi” con zucca, pesto di salvia e ciauscolo

DIEGO PENNACCHIA



Diego Pennacchia firma una creazione elegante e complessa, dove la dolcezza della zucca incontra la sapidità del ciauscolo e la freschezza aromatica della salvia, in un equilibrio che esalta tecnica e sensibilità.

Il risone — scelto tra le eccellenze del Pastificio dei Campi — diventa protagonista di un racconto culinario che unisce consistenze e profumi: la crema di zucca avvolge, la marinata croccante sorprende, la salsa di ciauscolo riscalda e il pesto di salvia chiude il piatto con una nota verde e vellutata.

Un gioco di contrasti che parla di stagioni, di territorio e di un giovane chef capace di dare forma all'emozione attraverso la precisione.

Un piatto pensato per chi ama la cucina d'autore e non ha paura di aspettare, perché certi sapori — come i sogni — nascono solo con il tempo giusto.

IL TOCCO DELLO CHEF

Un piatto per chi vive la cucina come arte e dedizione.

Ogni elemento è studiato con cura, bilanciato con intelligenza e raccontato con la sensibilità che contraddistingue **Diego Pennacchia**, tra le voci più autentiche e promettenti della nuova cucina italiana.

INGREDIENTI PRINCIPALI

PER LA CREMA DI ZUCCA

• 800 g di zucca mantovana cruda • 3 spicchi d'aglio • 2 foglie di alloro • 4 foglie di salvia • 3 rametti di timo • 1 g di sale fino • 1 g di pepe nero • 30 g di olio extravergine di oliva

PER LA ZUCCA MARINATA

• 200 g di zucca cruda • 10 g di aceto di vino rosso • 2 rametti di timo • 4 foglie di salvia • 1 g di sale fino • 10 g di olio evo (per marinatura) • 20 g di olio evo (per spadellare) • 1 spicchio d'aglio

PER LA SALSA AL CIAUSCOLO

• 200 g di ciauscolo tagliato a pezzi • 100 g di brodo vegetale • 1 g di rafano fresco grattugiato

PER IL PESTO DI SALVIA

• 200 g di foglie di salvia • 1 spicchio d'aglio • 20 g di pinoli • 60 g di parmigiano • 100 g di olio evo • 20 g di cubetti di ghiaccio • 1 g di sale

PER IL RISONE

• 320 g di risone Pastificio dei Campi • q.b. brodo vegetale • 15 g di burro • 50 g di parmigiano

PREPARAZIONE

CREMA DI ZUCCA

Pulire la zucca, eliminando buccia e semi, e tagliarla a dadi irregolari. Condirla in una boule con aglio, alloro, salvia, timo, sale, pepe e olio evo, poi trasferirla su una teglia foderata con carta forno. Coprire con un foglio di alluminio e cuocere a 200°C per circa 20 minuti.

La cottura può variare in base alla maturità della zucca e alla dimensione dei pezzi: deve risultare morbida ma non sfatta.

Una volta pronta, frullarla con un po' di brodo vegetale fino a ottenere una crema liscia, vellutata e omogenea.

ZUCCA MARINATA

Tagliare la zucca a cubetti da 1 cm e unirla in una busta sottovuoto (oppure in un contenitore ermetico) con aceto di vino rosso, timo, salvia, olio e sale.

Lasciar marinare per almeno 2 ore, in modo che la zucca assorba i profumi delle erbe e l'acidità dell'aceto. Trascorso il tempo, spadellarla velocemente in padella con olio evo e uno spicchio d'aglio per 3-4 minuti a fiamma viva, mantenendo il cuore croccante.

SALSA AL CIAUSCOLO

In un pentolino, unire il ciauscolo a pezzi con il brodo vegetale e cuocere a fuoco dolce per 10-15 minuti.

Il grasso deve sciogliersi lentamente, amalgamandosi alla parte liquida.

Quando la consistenza è omogenea, aggiungere il

rafano grattugiato finemente, frullare il tutto e passare al setaccio per ottenere una salsa fluida e setosa.

Raccoglierla in uno squeezer da cucina.

PESTO DI SALVIA

Sbianchire le foglie di salvia in acqua bollente salata per 1 minuto, quindi raffreddarle in acqua e ghiaccio per fissarne il colore.

Frullare con aglio, pinoli, parmigiano, olio, sale e cubetti di ghiaccio, fino a ottenere una consistenza cremosa e brillante.

Conservare in uno squeezer per facilitare la decorazione del piatto

RISONE E COMPOSIZIONE DEL PIATTO

Cuocere il risone in brodo vegetale bollente per 8-10 minuti, come si farebbe per un risotto ma senza tostatura. Fin dall'inizio incorporare gradualmente la crema di zucca, mescolando per favorire una cottura uniforme e un colore dorato e intenso.

A fine cottura mantecare con 15 g di burro e 50 g di parmigiano.

Per l'impiattamento, disporre il risone al centro del piatto, poi decorare con la salsa al ciauscolo, la zucca marinata croccante e il pesto di salvia.

Il risultato è un piatto elegante, bilanciato e profondamente autunnale, dove la dolcezza della zucca si fonde con la nota sapida del ciauscolo e la freschezza della salvia, in una sinfonia di equilibrio e precisione.



**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

polselli®
LA FARINA ITALIANA

una farina bilanciata, adatta in panificazione,
che per produrre un pane ed una pizza che
hanno tutti i sensi, dalla vista grazie al
colorato all'odore con un profumo unico e
dolce, dal tatto per la morbidezza al
palato l'esperto artefice di una volta.

Il desiderio di esaltare la natura prima
senza rinunciare al piacere del palato
alla tutela di noi stessi attraverso lo
stile dello star bene.

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

farina di
grano tenero tipo 2

Un modo molto di interpretare l'Arte
Bread che esalta l'utilizzo di additivi,
senza e soprattutto, che privilegia l'utilizzo di
grani raccolti in coltivazioni di tipo selezione,
competitivi con i processi industriali,
e non intensivo, lontano da fonti di
inquinamento e che esalta l'utilizzo
dei grani naturalmente modificati.

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO

Un prodotto unico, ricco di nutrienti con la
maggiore quantità di Vitamine, Antiossidanti
e Sali Minerali, che esalta tutte le sue
proprietà organolettiche grazie ad una
trascorrenza dolce ed attenta alla

tutela della tradizione italiana.

PRODOTTO ITALIANO

benessere

GUSTO • SAPORE • PROFUMO

TRADIZIONE • CREATIVITÀ

polselli®

25kg e

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it





Isola del Liri

dove l'acqua scrive poesia e il gusto firma capolavori

ALFIO MIRONE

Certe città non le visiti: le ascolti. Isola del Liri è una di queste. Ti accoglie con il suono dell'acqua che precipita dalla roccia, ti accompagna tra le architetture antiche e ti conquista con la bellezza di un paesaggio che sembra scolpito nel tempo. È una città che parla il linguaggio dell'anima, dove ogni angolo è una storia e ogni sapore un'emozione.

Il suo nome evoca immagini poetiche, ma è il connubio tra acqua, pietra e storia a renderla unica: un'isola fluviale, incastonata tra i rami del fiume Liri, che ha saputo trasformare la sua natura in identità. Camminando tra i vicoli antichi, si respira il passato industriale delle cartiere, l'eleganza settecentesca del **Castello Boncompagni-Viscogliosi**, la suggestiva Chiesa di San Lorenzo Martire, testimonianza di una

devozione profonda che attraversa i secoli e conventi immersi nel verde.

Ma è nella quotidianità che Isola del Liri dà il meglio di sé: nei profumi che escono dai forni, nei sorrisi che si incrociano al mattino presto, nel gusto che diventa identità. E in questo viaggio tra tradizione e innovazione, due nomi si impongono come veri ambasciatori del gusto.



SIMONE TAGLIENTI, IL MAESTRO DELL'ARTE BIANCA

Il primo si chiama Simone Taglienti, pizzaiolo e artigiano del grano, anima e motore di Luppulo & Farina. Qui la pizza non è solo un piatto, ma un atto di amore per la materia prima: impasti curati, farine selezionate, lunghissime lievitazioni

e topping che parlano il linguaggio della terra. Dalle margherite esemplari alle creazioni più ardite con ingredienti stagionali, ogni pizza è un racconto sincero, che mescola tecnica e sensibilità, rispetto e coraggio. Simone è oggi

DAVIDE STIRPE, IL POETA DELLA NOTTE

considerato una delle più alte espressioni dell'arte bianca della provincia, e la sua pizzeria un luogo dove si torna non solo per mangiare, ma per lasciarsi stupire.

Se c'è un profumo che accompagna la notte e accende i risvegli, è quello dei lievitati di Davide Stirpe. Le sue bombe non sono solo dolci: sono piccole esplosioni di gusto che partono

dalle farine e arrivano fino ai migliori burri in commercio. Dopo il successo del "Bomba Day", Davide ha trasformato il suo nuovo punto vendita in un punto di riferimento dolce per tutta la provincia. E i suoi cornetti artigianali, lievitati lentamente e farciti con creme vere, sono il manifesto di una pasticceria che ha scelto la qualità a 360 gradi.

IL FASCINO DI UN BORGO CHE SORPRENDE

Isola del Liri è così: un luogo dove la natura incontra la tecnica, dove la bellezza diventa narrazione quotidiana. Visitarla è un'esperienza che coinvolge tutti i sensi: la vista incantata dalle cascate, il gusto rapito dai maestri del sapore, l'olfatto stregato dai profumi del mattino.



I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.

Bomba day - 1 euro
ogni martedì

Isola del Liri

Via Verdi, 23



Simone Taglienti

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



Angelica
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

Artigianalità nel nostro cuore

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





VEROLI, DOVE LA STORIA INCONTRA IL GUSTO AUTENTICO

Veroli, città d'arte, di fede e di sapori, si erge con grazia tra i colli della Ciociaria come uno scrigno di storia che non smette mai di sorprendere. Fondata dai Volsci e impreziosita nei secoli da presenze romane, benedettine e medievali, è oggi una meta imprescindibile per chi desidera unire spiritualità, cultura e gusto.

Il viaggio può iniziare dalla celebre Scala Santa, simbolo di penitenza e redenzione, meta di pellegrinaggi e fede viva, che offre un'esperienza intima e coinvolgente a chi la percorre inginocchiato. Accanto, il maestoso **Monastero di Sant'Erasmo, la Concattedrale di Sant'Andrea**, il suggestivo **Museo Archeologico** e i resti delle antiche mura poligonali, raccontano il cammino di un territorio che ha attraversato i millenni mantenendo intatto il proprio fascino.

Ma Veroli è anche racconto contemporaneo di un territorio che sa innovarsi nel rispetto delle proprie radici. È il caso della **Domus Hernica**, il raffinato ristorante nel cuore del centro storico, dove lo chef **Mario Quattrociochi** trasforma la tradizione in esperienza. La sua cucina è un dialogo tra erbe spontanee, materie prime locali e tecniche innovative, in cui ogni piatto diventa un atto d'amore per la terra ciociara. Un luogo dove il silenzio del borgo si sposa con l'eleganza del gusto, e dove ogni portata è capace di evocare

le stagioni, le storie e i paesaggi della Ciociaria. Alle porte del paese, invece, si incontra un'altra realtà che parla di territorio, passione e sapienza antica: il **Forno Molino Baldassarra**. Qui, **Angelica Baldassarra** è l'anima pulsante di un progetto che va ben oltre il semplice panificio. Con energia, competenza e visione, Angelica recupera e lavora antiche varietà di grano locale, macinate a pietra nel suo mulino di famiglia, dando vita a pani profumati, croccanti, vivi. Ma il suo talento non si ferma qui: la produzione di dolci secchi – realizzati con le stesse farine virtuose – racconta un'altra faccia della tradizione, quella dolce e avvolgente, fatta di gesti precisi e mani esperte. E per chi ama scoprire i segreti dell'olio prodotto ancora alla maniera di un tempo, un piccolo frantoio completa questa realtà, testimone autentica di un saper fare che resiste e cresce.

Veroli, dunque, non è solo una tappa: è un'esperienza completa. Camminare tra i suoi vicoli, assaporare i suoi prodotti, sedersi a tavola o bussare alla porta di chi custodisce la terra, significa entrare davvero nel cuore della Ciociaria. Scoprire

Veroli oggi è un atto di amore verso la bellezza, la cultura e il buon vivere. È un invito a rallentare, ad ascoltare, a gustare. È – in fondo – un ritorno a casa.



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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

Al Domus Hernica di Mario Quattrociochi, ogni piatto nasce da un equilibrio perfetto tra memoria e invenzione. Lo Spaghettoni di Gragnano "Cacio e Pepe" con Gamberi Rossi e Lime ne è l'esempio più raffinato: un omaggio alla cucina romana che si rinnova con la dolcezza del mare e la freschezza agrumata del lime. La cremosità intensa della cacio e pepe incontra la delicatezza dei gamberi rossi, mentre una nota di lime illumina il palato, creando un contrasto armonioso che sorprende e conquista. È un piatto che racconta la filosofia dello chef: rispetto per la tradizione, curiosità per l'innovazione e amore per la materia prima.

- 320 g di spaghettoni di Gragnano • 160 g di pecorino romano DOP grattugiato • 8 gamberi rossi freschi
- 1 lime non trattato • Pepe nero in grani (meglio se macinato al momento) • Sale marino q.b. • Olio extravergine di oliva q.b.

Sgusciate i gamberi rossi eliminando teste e carapaci, che potete tenere da parte per un leggero fumetto. Incidete il dorso e togliete il filo intestinale. Condite le code con un filo d'olio e un pizzico di sale, poi tenetele in frigorifero.

In una ciotola capiente grattugiate il pecorino e unite una macinata abbondante di pepe nero tostato leggermente in padella per sprigionare l'aroma. Aggiungete gradualmente acqua calda di cottura della pasta, mescolando con una frusta fino a ottenere una crema liscia e vellutata. La temperatura dell'acqua non deve essere troppo alta, altrimenti il formaggio si separa.

Cuocete gli spaghettoni in abbondante acqua salata. Scolateli al dente e trasferiteli nella ciotola con la crema di pecorino e pepe, mantecando fuori dal fuoco. Se necessario, aggiungete ancora poca acqua di cottura per ottenere una consistenza cremosa e avvolgente.

In una padella antiaderente, scottate rapidamente le code di gambero per 10–15 secondi per lato:



devono rimanere morbide e succose.

Arrotolate gli spaghettoni nel piatto da portata. Adagiate sopra le code di gambero, aggiungete una grattugiata di scorza di lime e un ultimo giro di pepe nero.

Un filo d'olio extravergine completa il piatto.

La chiave è la mantecatura fuori fuoco: solo così la crema di pecorino resterà morbida, senza "stracciarsi". Il lime va dosato con equilibrio, per regalare freschezza senza coprire il gusto del formaggio e dei gamberi.

Una Cacio e Pepe che parla la lingua del mare e del sole: firmata da Mario Quattrociochi, unisce sapidità, dolcezza e freschezza in un piatto semplice ma dal carattere inconfondibile.

CUCINA VEGETALE

ALA BALABYSHKINA

Coda alla vaccinara in chiave vegana



Questa volta Ala ci regala una vera “sviolinata” culinaria e la chiave, ovviamente, è di violino 🎵

Nella sua Cucina vegetale, ogni piatto diventa una sinfonia che unisce gusto, etica e fantasia. E così anche la Coda alla Vaccinara, simbolo della tradizione romana più verace, cambia ritmo e si trasforma in una melodia vegana che conquista sempre più appassionati.

La rubrica di Ala sta riscuotendo un successo sorprendente: cuochi, studenti e semplici curiosi stanno riscoprendo il piacere di cucinare con ingredienti vegetali, scoprendo che la cucina sostenibile può essere armoniosa, creativa e irresistibilmente buona.

Questa versione della Coda è un esempio perfetto di come la natura sappia suonare tutte le note del sapore — basta solo avere orecchio, e cuore.

Attrezzatura: pentola a pressione, pentolino, coltello, forchetta, cucchiaino, pellicola, guanti, ciotola, setaccio, frusta, padella, carta forno.

INGREDIENTI:

- 5500 g di anacardi
- 200 g di fagioli rossi cotti
- 200 g di funghi champignon
- 100 g di farina di mais
- 100 g di alga nori
- 20 g di lievito di birra fresco
- 50 g di miso chiaro
- 50 g di salsa di soia
- 10 g di aceto di vino bianco
- 4 funghi prataioli freschi
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 1 gambo di sedano
- 1 carota (non sbucciata)
- 1 spicchio d'aglio in camicia
- 2 foglie di alloro secco
- olio extravergine di oliva
- sale fino
- acqua



PREPARAZIONE

TOSTATURA

Tostare gli anacardi e il lievito di birra in forno a 180 °C per circa 15 minuti, fino a leggera doratura.

BASE DI COTTURA

In una pentola a pressione, scaldare un filo d'olio e rosolare gli aromi tritati, i funghi champignon, i fagioli, gli anacardi tostati, l'alga nori e il concentrato di pomodoro. Sfumare con la salsa di soia, aggiungere l'alloro e coprire con acqua fredda. Cuocere a fuoco basso per circa 2 ore.

RIPOSO E MODELLATURA

Aprire la pentola quando la pressione lo consente, filtrare il composto e tenere da parte il liquido di cottura. Regolare di sale la parte solida e stenderla su pellicola alimentare. Arrotolare stretto in forma di salame, chiudere bene e riporre in frigorifero per 12 ore.

RIGENERAZIONE

Il giorno successivo, tagliare il cilindro in fette di circa 4 cm di altezza. Disporle su una teglia e rigenerarle in forno a 200 °C per 10 minuti.

SALSA DI MISO

In un pentolino, versare il liquido di cottura insieme al miso. Portare a bollire e ridurre fino alla consistenza di un caramello. Filtrare e regolare di sale.

POLENTA

Preparare la polenta con la farina di mais, mantecare con un filo d'olio extravergine di oliva.

FUNGO PRATAIOLO

Tagliare i funghi prataioli a metà e rosolarli in padella con poco olio. Sfumare con l'aceto di vino bianco, salare e cuocere per circa 5 minuti.

IMPIATTAMENTO

Su un piatto caldo adagiare la porzione di "coda" vegetale, affiancare la polenta e il fungo rosolato, quindi nappare con la salsa di miso.

DECORARE A PIACERE E SERVIRE IMMEDIATAMENTE.

Buon appetito, con amore e fantasia
chef Ala Balabyshkina



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com

PORTARE SEMPLICITÀ NELLA TUA CUCINA

TAST.O è il forno combinato progettato
per semplificare il lavoro in cucina.
Su misura per i ritmi della ristorazione
moderna, ti aiuta a mantenere alta la
qualità con il minimo sforzo.



TAST.O IL NUOVO FORNO FIRMATO

 **ANGELO PO**

FACILE E INTUITIVO



EFFICIENZA



COSTRUITO PER
LA RESISTENZA



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



TAST.O DI ANGELO PO: LA SEMPLICITÀ CHE RIVOLUZIONA LA CUCINA PROFESSIONALE

REDAZIONE TECHNOLOGY

C'è una nuova parola che sta cambiando il linguaggio della cucina professionale: TAST.O.

È il nuovo forno combinato firmato Angelo Po, pensato per semplificare il lavoro quotidiano e trasformare ogni servizio in un'esperienza di precisione, efficienza e creatività.

Dietro la sua interfaccia intuitiva, si nasconde tutta la potenza di una tecnologia evoluta che parla la lingua degli chef: quella della semplicità intelligente.

Tecnologia e istinto: il binomio perfetto

In cucina non c'è tempo per i dubbi.

TAST.O nasce per rispondere alle esigenze di chi vive ogni giorno la pressione del servizio: dai bistrò ai ristoranti stellati, fino alle cucine centralizzate.

Il suo display touch da 7", le oltre 70 ricette preimpostate, i Multi Timer indipendenti e i profili utente personalizzabili rendono ogni operazione immediata.

Con un solo gesto si può impostare, controllare e riprodurre ogni ricetta con la stessa qualità, garantendo risultati costanti e zero sprechi.

Efficienza, sostenibilità e controllo totale

TAST.O è più di un forno: è un alleato nella gestione dei consumi e dell'organizzazione.

Il portale gratuito APO.LINK consente di monitorare in tempo reale i dati energetici, ottimizzare i tempi e controllare anche da remoto l'uso dei forni installati in più sedi.

Gli aggiornamenti software OTA si installano automaticamente, mantenendo il sistema sempre all'avanguardia.

Il tutto nel pieno rispetto dell'ambiente e delle normative HACCP, grazie a un sistema di lavaggio automatico che garantisce igiene e risparmio.

Costruito per durare, progettato per stupire

Dietro il design essenziale e le linee eleganti, si nasconde l'affidabilità tipica del marchio Angelo Po, sinonimo di qualità italiana da oltre cinquant'anni.

TAST.O è costruito in acciaio inox AISI 304 e 316L, testato in ogni componente e pensato per resistere a lungo alle sfide quotidiane della ristorazione.

Un forno che evolve con il tuo lavoro, sempre connesso alle tue idee, per offrire prestazioni costanti e un'estetica impeccabile.

Ristor Impianti: consulenza, innovazione, fiducia

Da anni Ristor Impianti è punto di riferimento nel settore delle forniture per la ristorazione professionale, grazie alla collaborazione con aziende leader come Angelo Po.

Ogni progetto nasce dall'ascolto delle esigenze del cliente e si traduce in soluzioni su misura: dalla consulenza iniziale all'installazione, fino all'assistenza tecnica post vendita.

Con TAST.O, Ristor Impianti porta nelle cucine un nuovo modo di lavorare: più semplice, più efficiente, più umano.





IL VINO SOTTOVOCE

LA CANTINA DI NATALE

ALESSIA MIRONE

C'è un momento, tra novembre e dicembre, in cui il vino smette di essere soltanto una passione e torna ad essere un linguaggio.

È il tempo della cantina, quello in cui ogni bottiglia che scegliamo comincia a raccontare ciò che siamo e ciò che desideriamo condividere.

Le feste si avvicinano, e mentre le case si riempiono di luci e profumi, è tempo di pensare anche ai vini che ci accompagneranno nei brindisi, nelle cene e nei momenti in cui la convivialità diventa emozione.

Non servono centinaia di etichette: bastano poche scelte consapevoli, capaci di rappresentare l'equilibrio tra territorio, gusto e personalità.

Io lo chiamo il tempo della cantina sottovoce: il periodo in cui, con calma, scelgo i vini che avranno un posto nel mio Natale — e forse anche oltre.

E così, ogni anno, arriva quell'attimo in cui la cantina torna a vivere.

Mi piace aprire le ante, riscoprire le bottiglie che ho custodito e lasciare che ognuna parli piano, con la voce del territorio da cui proviene.

Ogni vino diventa un incontro, un frammento di viaggio, un ricordo da condividere.

Questo articolo nasce per accompagnarvi nella creazione di una piccola **carta dei vini di casa**:

qualcosa che non dovrebbe mai mancare, ma che diventa indispensabile a Natale, quando la tavola si fa più ricca e gli ospiti più numerosi. Ho scelto pochi vini, quelli che considero essenziali per vivere appieno le feste: perfetti per un aperitivo improvvisato, una cena importante o un brindisi di fine serata.

Da ognuno potete trarre ispirazione e costruire la vostra personale selezione.

È da qui che comincia il mio racconto — un piccolo itinerario tra profumi, terre e stagioni, per costruire insieme la cantina ideale delle feste.



I Bianchi – La freschezza dell'equilibrio

Ogni cantina comincia dai bianchi: sono la luce dell'inizio, il primo sorriso da offrire agli ospiti. Mi piace partire dal Sud, dove la **Falanghina della Campania**, nata tra le colline vulcaniche del Benevento e dei Campi Flegrei, regala profumi di agrumi e fiori bianchi. È un vino perfetto per l'aperitivo o per la cena della Vigilia, da servire con ostriche, gamberi e tartine di mare.

Dal cuore della Ciociaria arriva invece il **Maturano Bianco**, un vitigno antico e gentile che profuma di frutta matura e miele d'acacia. È perfetto con formaggi freschi, risotti alle erbe o verdure al forno: un vino autentico, capace di raccontare la terra che abitiamo.

Per chi ama l'eleganza più sobria, consiglio il **Verdicchio dei Castelli di Jesi** (Marche), raffinato e minerale, oppure il **Greco di Tufo** (Campania), con la sua struttura decisa e il tocco sapido che accompagna benissimo pesci al forno, orate o branzini.

Nelle serate più ricche, un **Chardonnay dell'Alto Adige** o di **Borgogna** porterà in tavola profumi di nocciola e vaniglia, perfetto con piatti cremosi o un petto di pollo al tartufo.

E se amate i vini dal carattere verticale, provate un **Riesling Renano dell'Alto Adige** o un **Sauvignon Blanc** friulano: sono vini che sanno di aria fredda e di montagna, perfetti per aprire la cena di Natale o accompagnare un carpaccio di salmone.

Infine, un posto speciale lo riservo sempre al **Fiano di Avellino**, un bianco profondo e aristocratico, ideale per pranzi più importanti e piatti al profumo di mare.



I Rossi – Il cuore della conversazione

I rossi sono la voce calda della tavola, il battito del Natale.

Inizio dal Nord, con un **Pinot Nero dell'Alto Adige** o della **Borgogna**, un vino delicato e raffinato, da servire leggermente fresco con carni bianche o primi ai funghi. È il vino della confidenza, quello che accompagna le parole lente e i sorrisi sinceri.

Scendendo in Toscana, incontro il **Sangiovese**, che nella versione del **Chianti Classico** o del **Brunello di Montalcino** diventa un simbolo di tradizione e calore. È perfetto per lasagne, tagliatelle al ragù e arrosti al forno.

Più a Sud, il **Montepulciano d'Abruzzo** porta con sé la forza della terra, con il suo frutto maturo e la morbidezza ideale per piatti rustici e conviviali.

E poi c'è lui, il mio compagno di viaggio legato al mio territorio: il **Cesanese del Piglio DOCG**, figlio nobile della Ciociaria. Un vino dal colore profondo, con profumi di ciliegia e pepe nero, elegante e deciso allo stesso tempo. È il rosso da aprire nelle giornate di festa, con la carne al forno, il capretto, o semplicemente con una chiacchierata lunga davanti al camino. Accanto a lui non può mancare un **Cabernet di Atina**, austero e raffinato, per chi ama i rossi strutturati.



E quando desidero un tocco internazionale, scelgo un **Syrah toscano** o un **Malbec argentino**, ideali per bistecche alla griglia e piatti speziati: vini che parlano di viaggi e di avventure condivise.

E infine, per chi cerca profondità e silenzio, consiglio un **Barolo piemontese** o un **Amarone della Valpolicella**. Sono vini da aprire quando il tempo rallenta e la tavola si trasforma in una promessa di memoria.

I Rosati – L'armonia delle mezze voci

Ci sono momenti in cui il vino non deve imporsi, ma accompagnare.

Un **Cerasuolo d'Abruzzo**, rosato intenso e profondo, sa mantenere la forza del rosso con la grazia del bianco. Lo amo con salumi artigianali, paste al forno o una semplice pizza di scarola.

Dal Nord arriva invece il **Chiaretto del Garda**, fresco e minerale, ideale per antipasti o piatti freddi, mentre dal Sud il **Rosato di Negroamaro del Salento** porta con sé il sole e la dolcezza della frutta rossa.

Sono vini che invitano alla leggerezza, perfetti per pranzi di mezzogiorno o cene informali tra amici.

Le Bollicine – La gioia che illumina

Nessuna cantina è completa senza bollicine: sono la luce delle feste.

Un **Metodo Classico Trento DOC** o un **Franciacorta** sono perfetti per gli antipasti raffinati, crostini al salmone o carpacci di pesce.

Un **Prosecco Superiore di Valdobbiadene**, invece, è la bollicina della quotidianità felice, da servire anche con finger food o fritti leggeri. E quando arriva la mezzanotte, nulla brilla come uno **Champagne Blanc de Blancs**: il suono del tappo che si stappa è già una musica.

I Dolci e da Meditazione – La carezza del dopo

Dopo cena, quando le luci si fanno più morbide e le parole più lente, arriva il momento dei vini dolci.

Un **Passito di Pantelleria**, con il suo calore mediterraneo, accompagna perfettamente i dolci alle mandorle o il panettone classico.

Un **Vin Santo del Chianti**, invece, è un



abbraccio antico, da gustare con i cantucci o con formaggi stagionati.

E per chi ama la freschezza aromatica, il **Moscato d'Asti** resta un finale sorridente, leggero e profumato.

Ci sono sere, però, in cui apro un **Ice Wine canadese**: un vino raro e lucente, che ricorda il miele, la neve e la lentezza delle cose belle.



I Naturali – L'anima viva della cantina

Ci sono vini che non hanno bisogno di parole, perché parlano da soli.

Sono i vini naturali: bianchi macerati, rossi schietti, bollicine ancestrali.

Amo un **Trebbiano naturale abruzzese**, con la sua energia viva, un **Nero d'Avola** biodinamico che sa di terra e vento, o una **Barbera senza filtri** che riporta al gusto originario del vino vero.

Sono vini da ascoltare, da vivere, da condividere. Perché ricordano che il vino, come la vita, non si controlla: si accompagna, si ascolta, si ama.

Una cantina che racconta chi siamo

Avere una cantina ben curata non è un esercizio di tecnica, ma un atto d'amore.

Ogni bottiglia scelta con consapevolezza è un frammento di noi.

Significa prepararsi all'imprevisto: un brindisi inatteso, un ritorno, un abbraccio.

Il vino sottovoce, anche a Natale, non grida.

Resta lì, nel silenzio dorato della cantina, pronto a trasformare un gesto quotidiano in un ricordo che resta.

E se vorrete un consiglio sulle **etichette da acquistare o degustare presso l'Enoteca Mida**, potete scrivermi a info@ciociariacucina.it: sarò felice di aiutarvi a scegliere i vini che renderanno la vostra Cantina di Natale davvero speciale.

Lasciatevi guidare nella scelta dei vini che renderanno uniche le tue feste.

Tra oltre 1500 etichette, troverai il vino che parla la tua lingua — sottovoce, ma per sempre.



Le nostre confezioni

sono vere esperienze di gusto

Brindisi Luxury:

Un pacco pensato per chi ama il Natale con stile: panettone farcito, bollicine pregiate, un vino da dessert avvolgente, formaggio francese, cioccolato fondente e delizie salate per accompagnare il caviale. Un'esperienza di gusto raffinata e indimenticabile.



GUARDA IL CATALOGO





A NATALE, CANTINE MIDA TRASFORMA L'ESPERIENZA IN GUSTO

GIANLUCA CIOTOLI

In questo periodo dell'anno, la magia del Natale incontra l'esperienza consolidata di **Cantine Mida**, che ancora una volta riesce a coniugare tradizione, eleganza e piacere. L'enoteca magazzino, punto di riferimento per chi cerca qualità e attenzione, propone circa 1.500 etichette accuratamente selezionate e splendidamente esposte, affiancate da una vasta gamma di **specialità gastronomiche** capaci di completare ogni percorso di degustazione. Per il periodo natalizio, l'azienda ha messo a frutto la propria esperienza nel mondo del vino per **elaborare una serie di pacchi natalizi** studiati per associare vini e distillati pregiati a **prodotti gastronomici di alta qualità**. Il risultato sono confezioni che vanno ben oltre il concetto di "cesto natalizio", trasformandosi in vere esperienze da vivere e condividere.

Ogni proposta nasce dal lavoro dei sommelier e degli esperti di Cantine Mida, che selezionano personalmente ogni bottiglia e ogni prodotto abbinato, per garantire **armonia di sapori e originalità**. Dal calore dei vini rossi più intensi, perfetti per le serate invernali, alla freschezza dei bianchi che accompagnano i piatti delle feste, ogni confezione diventa un gesto di attenzione e convivialità, pensato per sorprendere e emozionare chi la riceve.

Con queste proposte, Cantine Mida rinnova il suo modo di interpretare il Natale: **unendo il gusto alla tradizione, la qualità all'esperienza**, e offrendo a ogni cliente la possibilità di regalare non solo prodotti, ma **emozioni autentiche e momenti da ricordare**.

K·RUBINA



DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



K·RUBINA – IL LATO SEDUCENTE DEL FRUTTO

C'è una dolcezza che non è mai banale. Che non si arrende al semplice, ma lo trasforma in eleganza.

K·Rubina è questo: una ratafià che incanta per profondità, intensità e finezza. È l'interpretazione più avvolgente della linea K-, firmata da Katia Cassiano per DF Gocce.

Un elisir moderno che nasce da ricette antiche, con materie prime nobili e una visione audace, in grado di restituire al sorso un'identità raffinata e autentica.

Visciole, spezie, Montepulciano: la materia si fa velluto

La base di K·Rubina è fatta di visciole marasche in infusione con vino Montepulciano Riserva, corposo e strutturato, e con una selezione di spezie che donano calore e intensità aromatica.

Nessun eccesso zuccherino, nessuna concessione al gusto artificiale: qui tutto è frutto, vino e tempo. L'infusione lenta lascia emergere le note più vere del frutto, mentre il vino regala tannino setoso e persistenza gustativa. Ne nasce una ratafià che non è mai stucchevole, ma piena, avvolgente, di grande classe.

L'affinamento: dove nasce l'equilibrio

Come tutti i prodotti della linea K-, anche Rubina viene affinata in legno per oltre 12 mesi,

per ammorbidire e integrare ogni sfumatura.

Il legno scolpisce la dolcezza, la spezia accarezza il frutto, il vino esalta la profondità.

Ogni sorso è una carezza vellutata, con ritorni di ciliegia, note floreali, leggere sfumature vanigliate. Ma non aspettatevi un liquore da confetteria: Rubina è elegante come una grande rossa d'autore, mai ruffiana, sempre armonica.

Per chi cerca emozione, non solo dolcezza

K·Rubina è perfetta come fine pasto raffinato, per accompagnare dolci al cioccolato, dessert al cucchiaio o da servire semplicemente fredda, come un gesto di classe.

Ma trova spazio anche nella mixology più elegante, dove può sostituire vermouth dolci e liquori rossi, donando un profilo più fruttato e seducente ai cocktail d'autore.

È la ratafià di chi non cerca il dolce facile, ma l'equilibrio profondo tra forza e grazia.

Di chi vuole raccontare un sorso con il linguaggio del vino e la sensualità del frutto.

È il lato più suadente della linea K-. Ed è, senza dubbio, uno dei prodotti più raffinati mai usciti da DF Gocce.

K·Rubina

Visciole. Spezie. Vino. Legno. Emozione.

La ratafià di chi ama la dolcezza che sa sorprendere.



Elisir di vita eterna

ANTONIO COLASANTI

Il sogno di vivere più a lungo, e magari per sempre, ha attraversato i secoli come un miraggio che abbaglia l'uomo fin dalla notte dei tempi.

Nel Medioevo questa ricerca divenne quasi un'ossessione collettiva: gli arabi lo chiamavano al-iksir, e da quel termine nacque il nostro elisir. Non era una semplice bevanda, ma una promessa. Un liquido miracoloso capace di guarire ogni male, restituire vigore, forse addirittura ingannare la morte.

Per secoli alchimisti, medici e studiosi ne inseguirono la formula segreta. Era considerato magico e quasi impossibile da realizzare: la panacea universale, il rimedio che avrebbe donato salute e immortalità.

La sua ricerca si intrecciò con quella della pietra filosofale, capace — secondo le leggende — di trasformare il piombo in oro. Alcuni sostennero di aver trovato entrambe le cose: come **Artephius**, medico e alchimista del XII secolo, che raccontava di avere 1050 anni grazie a un intruglio di sua invenzione, venduto a peso d'oro.

Perché — come accade sempre — chi cerca una cosa, spesso ne trova un'altra.

E se quello che si trova aiuta a vivere meglio, è già una forma di immortalità.

I nuovi elisir: vivere bene, non vivere per sempre

Oggi non cerchiamo più la formula della **vita eterna**, ma piuttosto quella della **vita piena**. L'elisir moderno non è racchiuso in una bottiglia, ma in gesti semplici e quotidiani: un'alimentazione equilibrata, il rispetto dei ritmi naturali, l'ascolto del proprio corpo.



Ma, al di là dei ciarlatani e dei maghi, quella fantasia collettiva portò risultati concreti. Gli arabi, mentre cercavano l'elisir di lunga vita, scoprirono qualcosa di ancora più importante: la **distillazione**, gli **acidi forti**, l'**alcool**, il **picnometro**, strumenti e sostanze che avrebbero cambiato per sempre la storia della medicina e della chimica.

È così che, cercando l'immortalità, l'uomo scoprì la scienza.

La verità è che l'elisir di lunga vita non esiste, almeno non nella forma che gli alchimisti avevano immaginato. Ma il segreto della longevità sta forse proprio in quell'atto di cercare, di non smettere mai di studiare, osservare, capire.

Ogni passo avanti nella conoscenza è un piccolo frammento di vita guadagnata, un antidoto contro l'ignoranza, la malattia e il tempo.

Le **erbe officinali**, che un tempo erano il cuore dell'alchimia, restano ancora oggi una fonte di equilibrio e benessere.

La **melissa** calma la mente e riduce l'ansia, la **lavanda** rilassa e concilia il sonno, la **maggiorana** aiuta la digestione, il **rosmarino** stimola la memoria e la circolazione.

La **salvia**, non a caso, prende il nome dal latino *salvus*, "sano": è la pianta che salva, quella che ricorda all'uomo che la salute è un equilibrio tra corpo e spirito.

L'autunno è la stagione perfetta per riscoprire questi piccoli riti.

Una tisana calda la sera, un respiro profondo nella natura, un pasto cucinato con consapevolezza: sono gesti che non regalano l'eternità, ma allungano la qualità dei giorni.

Forse è questo il vero elisir di vita: **non vivere per sempre, ma vivere meglio ogni giorno.**



DAL PATRICANO
HOTEL - RISTORANTE - SPA



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



DAL PATRICANO: LA CARNE CHE GUARDA IL MARE

A novembre, il ristorante di Patrica celebra il Black Angus allevato sui monti di Amaseno

Sui monti di Amaseno, dove la natura si fonde con l'orizzonte marino e l'aria profuma di bosco, nasce una delle carni più nobili del mondo: il Black Angus. Qui, un piccolo allevamento cura ogni capo con dedizione, nutrendolo in modo naturale e rispettando il ritmo della terra. Il risultato è una carne pregiata, dal gusto intenso e dalla marezza perfetta, simbolo di un allevamento etico e sostenibile.

Ed è proprio questa eccellenza che la **famiglia Pellegrini**, proprietaria del ristorante Dal Patricano di Patrica, ha scelto di portare in tavola per il mese di novembre. Da sempre attenti alla provenienza delle materie prime, i Pellegrini fanno della selezione dei migliori prodotti il cuore della loro filosofia gastronomica: la carne non è solo un ingrediente, ma un racconto di territorio e di passione.

All'interno del ristorante, il protagonista silenzioso è **il braciere sempre acceso**, che diffonde calore e profumi inconfondibili. Dal mattino fino a sera, le braci ardono per accogliere chi arriva per un pranzo di lavoro o chi sceglie la cena come momento di piacere e convivialità. È davanti a quel fuoco che le carni vengono trattate

con rispetto e maestria, arrostiti lentamente per esaltarne ogni sfumatura.

Poi c'è la cucina, dove la ricerca incontra la creatività. Qui, lo chef del Patricano interpreta il Black Angus in piatti che raccontano la filosofia della casa: ricette essenziali, pensate per valorizzare la qualità della carne e la mano di chi la lavora. Non sveliamo i segreti — preferiamo invitare a scoprirli di persona, lasciandosi guidare dai profumi e dal piacere dell'assaggio.

Un'occasione unica per scoprire il gusto vero del Black Angus allevato tra i monti di Amaseno — ma solo per poco: le quantità sono limitate, come in ogni piccola produzione d'eccellenza.

Un invito a concedersi un'esperienza autentica, dove ogni piatto è una promessa mantenuta e ogni braciere racconta la passione di chi ama la buona carne.

Dal Patricano, novembre celebra il Black Angus allevato sui monti di Amaseno.

Un braciere sempre acceso, piatti che nascono dal fuoco e una carne d'autore scelta con cura dalla famiglia Pellegrini.

Caro amico ti scrivo

LIVIA GUALTIERI

Viviamo nella cosiddetta "era digitale", quella in cui tutte le nostre principali azioni passano attraverso un computer o uno smartphone, spesso obbligatoriamente e non solo per scelta. Velocità, efficienza, esigenze di produttività hanno fatto sì che questa fosse - o sembrasse - la scelta più giusta. E, spesso, lo è. Ma ogni medaglia ha due facce, come si usa dire. E il nostro vivere quotidiano non fa eccezione. Siamo così ossessionati dall'idea di dover portare a compimento il maggior numero di attività nel minor tempo possibile, da aver perso il gusto della lentezza o dell'ogni cosa a suo tempo, che la nostra saggezza popolare ci ricordava come regola aurea. E, nell'era digitale, molte azioni che un tempo, non poi così lontano - perlomeno per noi che non abbiamo più vent'anni - richiedevano un iter fatto di vari passaggi e l'uso di specifici materiali, si riducono ad un rapido click su una tastiera.

Le comunicazioni, ufficiali o personali, non sfuggono a questa logica. Ed è così che oggetti, per noi iconici di un certo tipo di vita o di una certa epoca, vanno scomparendo, sostituiti dai device elettronici.

Ormai da qualche anno, le Poste stanno rimuovendo dalle nostre città le cassette della posta, rese obsolete dall'uso della posta elettronica e della messaggistica istantanea. Ci si è resi conto che il volume della corrispondenza cartacea diminuisce costantemente, al punto da rendere quasi improduttive quelle che, colloquialmente, chiamavamo "buche delle lettere".



Da qui è venuta la decisione di ridurre drasticamente le scatole di metallo rosso scintillante che tanto hanno rappresentato in passato, con il loro carico di attese a volte emozionante, talaltre preoccupate.

Ma, al di là dell'istantaneità delle comunicazioni elettroniche, quanto pathos e quante aspettative si perderanno quando saranno solo un ricordo?

Il batticuore nell'imbucare una lettera d'amore o nell'attenderla dalla persona amata lontana per studio o per lavoro; le centinaia di cartoline spedite e ricevute da ogni vacanza, da ogni viaggio o da ogni gita scolastica; le missive dal servizio militare che ogni madre riceveva dal figlio e che restavano, come un tesoro prezioso, chiuse in una scatola da scarpe o in un cofanetto speciale.

Ma perfino gli immaneabili piccoli cataloghi commerciali che trovavamo nelle nostre cassette

sognatori - rinunciare ad imbucare, in un luogo come quello, l'immaneabile cartolina con la veduta del lago?

O, scesi da un aereo e giunti in un luogo esotico, non pensare di acquistare e spedire quella con il tramonto tropicale o le piramidi?

Come potrebbe una mamma sospirare il ritorno di un figlio su un'e mail?

O un bimbo provare la stessa trepida attesa nel digitare "Caro Babbo Natale" su un computer, anziché scriverlo di suo pugno sul bigliettino colorato pieno di luccicante porporina?

E com'è poco romantico e triste pensare che una ragazza di oggi si emozioni per un emoji su un messaggio Whatsapp invece di aprire con mani tremanti una lettera?

Ottocentesco, dirà qualcuno ... Eppure lo abbiamo fatto fino a non molti anni fa.



condominiali e che era divertente sfogliare con curiosità alla ricerca dei più svariati prodotti.

E, con la scomparsa delle cassette postali, sarà sempre più raro acquistare quegli oggetti e strumenti di scrittura che ci hanno accompagnato per secoli.

E la mente va ad un primato tutto italiano, quello di avere sul proprio territorio - precisamente nello splendido borgo di Castelgandolfo - la prima buca delle lettere del mondo.

Infatti, nel 1820, il consiglio municipale della bellissima località dei Castelli Romani affacciata sul lago approvò la proposta di realizzarla. E, ancora oggi, nella bella piazza principale, sotto lo sguardo del Palazzo Pontificio di Carlo Maderno, possiamo ammirarla con il suo carico di storia e fascino, tuttora operativa.

Come potremmo - noi inguaribili romantici e

E quelle emozioni, quel batticuore, quelle attese, quelle speranze hanno un valore che nulla potrà mai rubare a chi le ha provate e nulla potrà mai restituirgli.

Qualcosa che le giovani generazioni, quelle che non hanno mai riarrotolato una musicassetta con una penna Bic o registrato il film che non potevano guardare in diretta mentre c'era la partita della Nazionale, non conosceranno mai.

Qualcosa che gli adolescenti digitali, che non hanno mai avuto il dito pronto sul registratore per cogliere alla radio la canzone del cuore o caricato i cd nel lettore dell'auto prima di un viaggio, non proveranno mai.

E, per questo, non ne sentiranno la mancanza.

Quella che, invece, avvertiranno i loro genitori, pensando che, forse, Lucio Dalla non avrebbe potuto emozionarci con quella frase entrata nel mito: "Caro amico ti scrivo ..."



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



PETTOLE, FAGIOLI, COZZE E CARDONCELLI

CHEF FAUSTO FERRANTE

C'è un filo invisibile che lega la terra e il mare, e nella cucina di Fausto Ferrante diventa racconto. Le pettole, impastate con semplicità e pazienza, incontrano i fagioli del diavolo — piccoli, coriacei, dal cuore saporito — e si lasciano abbracciare dal profumo intenso delle cozze e dei cardoncelli.

Un piatto che profuma di Sud, di tradizione contadina e di mare, dove ogni ingrediente parla la lingua della memoria. Ferrante lo interpreta con rispetto e armonia, trasformandolo in una danza di consistenze e profumi, dove il legume incontra il mollusco e il fungo celebra l'autunno.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER IL CONDIMENTO

• 200 g di fagioli del diavolo • 100 g di salsa di pomodori • 150 g di funghi cardoncelli • 1 cipolla • 1 costa di sedano • 1 spicchio d'aglio • 30 g di olio extravergine d'oliva • 500 g di cozze fresche • Sale

PER LE PETTOLE

150 g di farina 00 • 70 g di acqua • 1 cucchiaino di olio d'oliva • Sale



PREPARAZIONE

Ammollo dei fagioli

Metti i fagioli in ammollo in acqua fredda la sera prima. Il giorno seguente scolali, sciacquali e cuocili finché diventano teneri.

Preparazione delle pettole

Mescola farina e sale, aggiungi olio e acqua, quindi impasta fino a ottenere un composto compatto. Stendi la pasta a circa 2 mm di spessore e tagliala a forma di tagliatelle corte. Lasciale asciugare su un vassoio leggermente infarinato.

Cottura delle cozze

In una pentola metti le cozze con l'olio, l'aglio e copri con acqua. Porta a bollore e lascia cuocere per circa 3 minuti, il tempo necessario perché le cozze si aprano. Filtra l'acqua di cottura, conservala da parte e sguscia le cozze.

Preparazione del sugo

In una pentola riscalda l'olio con cipolla tritata, aglio, sedano e pomodorini, lasciando soffriggere a fuoco basso. Aggiungi i fagioli scolati (tenendo da parte la loro acqua di cottura) e lascia cuocere per circa 20 minuti.

Unisci l'acqua filtrata delle cozze e le cozze sgusciate. Quando il sugo giunge a bollore, cala all'interno le pettole e lasciale cuocere per 5-6 minuti, fino a raggiungere la cremosità desiderata.

I cardoncelli

Completa il piatto con i funghi cardoncelli scottati velocemente in padella antiaderente con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio, per un paio di minuti per lato.

Impiattamento

Servi il piatto ben caldo, completando con una spolverata di parmigiano e una macinata di pepe a piacere.

Il letto di Procuste

PAOLA PISANO



Ci sono parole che nascono da un respiro trattenuto, e altre che tremano mentre cercano di diventare pensiero. Quelle di Paola Pisano appartengono a entrambe le categorie.

Hanno la grazia di chi sa guardare il mondo da dentro, ma anche il coraggio di chi non distoglie lo sguardo quando ciò che vede fa male.

In questo nuovo contributo, Paola ci conduce in un’America inquieta, dove l’educazione e la conoscenza sembrano attraversare una stagione di ombre. Ma, come sempre nella sua scrittura, non c’è rabbia: c’è lucidità, c’è amore per la verità, c’è una voce che non accusa — ma rivela.

Con la delicatezza di chi conosce il peso delle parole, lei ci mostra come la libertà, quando viene minacciata, non urla: si restringe. Diventa una stanza più piccola, un pensiero in meno, un silenzio in più.

Il titolo scelto, Il letto di Procuste, richiama l’antico mito dell’uomo che possedeva un giaciglio sul quale stendeva i viandanti, costringendoli ad adattarsi alla sua misura, accorciandoli o stirandoli pur di uniformarli.

È un’immagine antica, ma straordinariamente attuale, che racconta come ogni epoca trovi i propri modi — più sottili ma non meno crudeli — di ridurre le differenze, di piegare il pensiero, di livellare ciò che è vivo e libero.

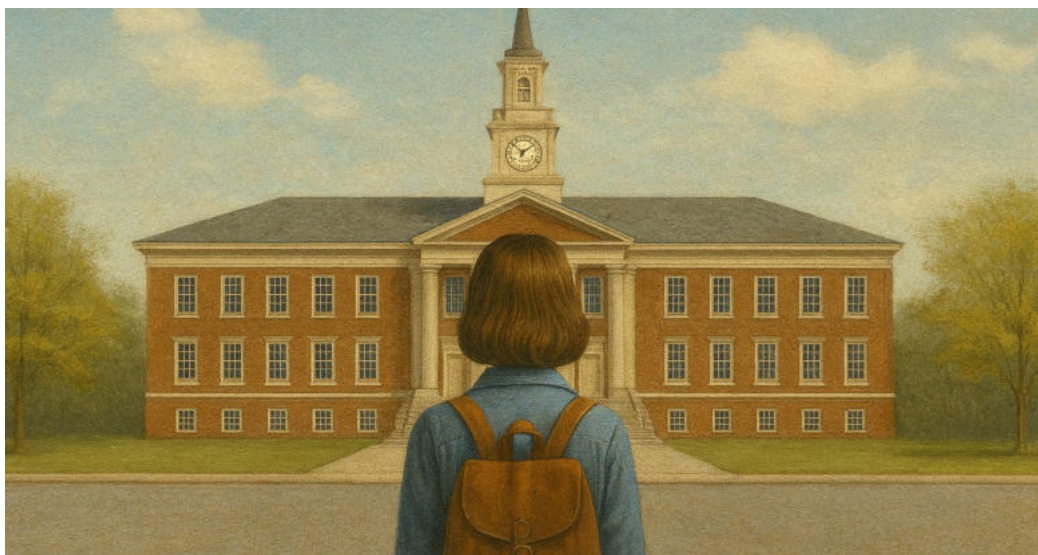
Eppure, anche in quella stanza, Paola accende la luce.

Le sue riflessioni non vogliono spaventare, ma risvegliare.

Sono il richiamo di una mente libera che ci invita a difendere, ogni giorno, il diritto di comprendere, di ascoltare, di insegnare, di essere umani.

Ancora una volta, la sua penna ci ricorda che la cultura non è un privilegio, ma una forma di resistenza gentile. E per questo, leggere le sue parole non è solo un piacere: è un atto di consapevolezza.

Alfio Mirone



C'è un soffocamento che mi attraversa da mesi, un soffocamento epistemico. Cosa sento? Che il posto in cui vivo non mi permette più di respirare come mente libera.

C'è la pressione del posto in Texas, dove il partito repubblicano sta sistematicamente cercando di distruggere l'educazione pubblica e l'università come spazio di pensiero. La legge del Senato 17 (Senate Bill 17), entrata in vigore nel gennaio 2024, che vieta alle università pubbliche texane (come quella in cui lavoro) di avere uffici o programmi

dedicati alla diversità, equità e inclusione. Questo impedisce voci diverse. La conoscenza ha bisogno di molte voci. Le aule, per essere vive, devono contenere accenti, origini e visioni differenti.

Poi c'è la pressione federale. Tutto è cominciato un mese fa, quando ho aperto una mail che non avrei voluto leggere. Il governo federale degli Stati Uniti ha deciso che i programmi di lingue e i centri di educazione internazionale americani sono "incoerenti con le priorità dell'Amministrazione" e "non promuovono gli interessi ed i valori

americani". Con un solo colpo di penna di questo presidente, decenni di reti accademiche e di comunità dedicate alla ricerca e alla comprensione del mondo sono stati dichiarati superflui. E poi è arrivato il Compact. Una lettera inviata da Trump

lenta architettura della comprensione reciproca. Ma quali interessi vengono prioritizzati? E quali valori si promuovono tagliando i fondi alla conoscenza delle lingue e delle culture, entrambi proprio gli strumenti che permettono di capire gli



a nove università, tra cui MIT e la University of Texas.

Un patto per l'eccellenza accademica (Compact for Academic Excellence) che promette fondi a chi accetta di "allinearsi" con le priorità del governo: limiti agli studenti stranieri, la minaccia di chiudere i dipartimenti che "confrontano le idee conservatrici", e il divieto di considerare genere o razza nei criteri di assunzione. Delle nove università, quella dove lavoro non ha rifiutato ancora questo patto.

Lavoro con lingue straniere, cultura, diversità, tutto quello che questo governo pensa sia in contro degli interessi americani. Però la verità, è che questi programmi hanno formato generazioni di insegnanti, diplomatici, scienziati, storici, antropologi, medici, traduttori, cittadini del mondo. Per tanti anni, programmi come quelli che questo presidente ha distrutto hanno formato studiosi e studenti che poi hanno rafforzato il paese. I fondi per la ricerca in diverse lingue, per lo studio delle culture e per imparare lingue straniere hanno aiutato migliaia di studenti e professori a capire la complessità del mondo, a costruire ponti, a fare in modo che la società americana non fosse una camera d'eco, ma una conversazione viva con il pianeta e con se stessa, come il crogiolo (melting pot) che proclama di essere. Penso agli studiosi che hanno passato anni in biblioteche, tracciando storie che contengono le chiavi del nostro futuro comune. A tutti noi che cerchiamo di costruire la

altri popoli? Cosa si guadagna zittendo le aule dove gli studenti imparano a pensare oltre i confini, a immaginare futuri più connessi, più umani? Quando si smantellano i fondi per le discipline umanistiche, si nega l'accesso a ciò che ci rende umani: la capacità di comprendere l'altro. Questo è paura dell'alterità. Questa amministrazione, e la codardia politica che la sostiene, prospera sull'idea che la conoscenza debba essere contenuta e controllata. Non è un caso che questi tagli arrivino insieme ai divieti sui libri, agli attacchi ai pronomi, e allo smantellamento dei programmi sulla diversità. È il tentativo di costruire una società intellettualmente sterile, dove si può esistere solo entro i limiti della realtà approvata per loro. Questa è l'America di oggi.

Penso al mito di Procuste, colui che stendeva i viandanti sul suo letto e li tagliava o stirava fino a farli entrare in una forma rigida. Ecco, questo è ciò che stanno facendo con l'educazione, la libertà di pensiero: la tagliano, la deformano, la stirano finché rientra in una misura che non respira, alla loro sembianza, senza la possibilità di analisi critica. E noi, resilienti, proviamo a muoverci dentro questo letto troppo stretto, cercando ancora una posizione che non uccida il pensiero. Mi sento grigia, sì, e soffocata. Ma dentro questa tonalità senza luce c'è anche un'ostinazione: quella di continuare a scrivere, a resistere, a lottare perché la scienza umanistica e le lingue straniere importano.



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





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



TORTA RUSTICA CON CICORIA E SALSICCIA PATRICANA

STELLA DEL MORRONE – LA CAR, PATRICA (FR)

Una torta rustica che profuma d'autunno e di territorio. La crosta, preparata a mano con olio extravergine e farina, racchiude un ripieno genuino di salsiccia patricana e cicoria di stagione. Un piatto che racconta la Ciociaria attraverso la semplicità delle sue materie prime e la cura con cui vengono trasformate

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER DUE SFOGLIE

• 300 g di farina (tipo 1, 0 o 00) • 130 g di acqua • 40 g di olio extravergine d'oliva • 5/6 g di sale fino • 20 g di olio extravergine d'oliva aggiuntivo

PER IL RIPIENO

• 300 g di salsiccia patricana (La Car) • 300 g di cicoria fresca • 1 spicchio d'aglio • 1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva • Sale e pepe • Granella di pistacchi (facoltativa, per guarnire)



PREPARAZIONE

PER LA SFOGLIA FATTA IN CASA:

Riunite in una ciotola o nel mixer la farina, aggiungete l'olio, il sale e l'acqua un po' alla volta (regolandovi con la quantità indicata) fino a ottenere un impasto liscio, elastico e sostenuto.

Fate riposare almeno mezz'ora, avvolto in pellicola.

Trascorso il tempo, dividetelo in due panetti.

Prendete il primo e stendetelo sottile; spennellate la superficie con olio e spolverate leggermente con amido di mais. Arrotolate dalla parte più lunga, poi schiacciate delicatamente con il mattarello per appiattirlo fino a una larghezza di 4-5 cm. Spennellate nuovamente con olio e amido, quindi arrotolate formando una chiocciola.

Avvolgete nella pellicola e lasciate riposare in frigorifero almeno mezz'ora (anche fino al giorno successivo). Ripetete l'operazione con il secondo panetto.

Riprendete quindi il panetto, mettetelo in verticale, schiacciatelo e tiratelo con il mattarello fino a ottenere un cerchio di circa 30 cm di diametro.

(Raddoppiate il peso dell'impasto se desiderate coprire anche la torta con una seconda sfoglia.)

PER IL RIPIENO

Pulite e lessate la cicoria in acqua salata, poi scolatela bene e ripassatela in padella con olio e aglio finché risulta tenera.

Eliminate il budello dalla salsiccia, sbriciolatela e fatela rosolare a parte fino a completa cottura.

Unite cicoria e salsiccia, aggiustate di sale e pepe e lasciate intiepidire.

PER ASSEMBLARE LA TORTA

Stendete la prima sfoglia nella teglia rivestita di carta forno, versate il ripieno al centro e livellate.

Coprite con la seconda sfoglia (se utilizzata), sigillate bene i bordi, spennellate la superficie con un filo d'olio e, se volete, aggiungete un pizzico di granella di pistacchio per un tocco croccante.

Cuocete in forno statico a 180°C per 35-40 minuti, finché la superficie è dorata.

CONSIGLIO DI STELLA

Lasciate riposare la torta qualche minuto prima di tagliarla. È deliziosa anche a temperatura ambiente, magari accompagnata da un calice di Cesanese del Piglio DOCG.

BOSCO D'AUTUNNO

Filetto di maiale su proprio fondo con crema di funghi e castagne Accompagnato da quenelle di porri e patate

CRISTINA TODARO

C'è un momento dell'anno in cui la cucina si veste di profumi umidi e caldi, di legni e castagne, di aromi che sanno di casa e di bosco.

Con Bosco d'Autunno, Cristina Todaro ci accompagna tra i sentieri del gusto, dove il filetto di maiale si intreccia alla dolcezza delle castagne e all'intensità dei porcini.

Un piatto che racconta la stagionalità come forma d'arte, dove ogni elemento — dalla crema vellutata al porro che incontra la patata — diventa pennellata di un quadro gustativo perfetto.

Un equilibrio tra tecnica e sentimento, tra la precisione della cottura a bassa temperatura e la poesia di un bosco che respira nei sapori del piatto.



INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

- 800 g di filetto di maiale
- 400 g di castagne cotte
- 1 kg di funghi porcini freschi
- ½ kg di patate
- 1 porro
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- Polvere di liquirizia pura (a piacere)
- Olio extravergine di oliva
- Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

COTTURA DEL FILETTO: Se si dispone del roner, cuocere il filetto sottovuoto a bassa temperatura (59 °C) per 2 ore e 45 minuti.

In alternativa, rosolare il filetto in un tegame con olio, sedano e carota. Una volta dorato su tutti i lati, abbassare la fiamma e proseguire la cottura per circa 1 ora, aggiungendo un po' di brodo vegetale. Utilizzare un termometro per verificare la temperatura interna (59 °C).

PATATE E PORRI: Lessare le patate con la buccia per circa 30 minuti, poi schiacciarle con uno schiacciapatate.

Tagliare il porro a rondelle e farlo appassire in padella con un filo d'olio e poca acqua. Frullare, passare al setaccio e unire la crema di porri alle patate. Regolare di sale e pepe.

CASTAGNE E FUNGHI: Lessare le castagne con la buccia per 30 minuti, sbucciarle e tenerle da parte. Pulire i funghi porcini e tagliarli a piacere: una

parte servirà per accompagnare il piatto, l'altra (i gambi) per la crema.

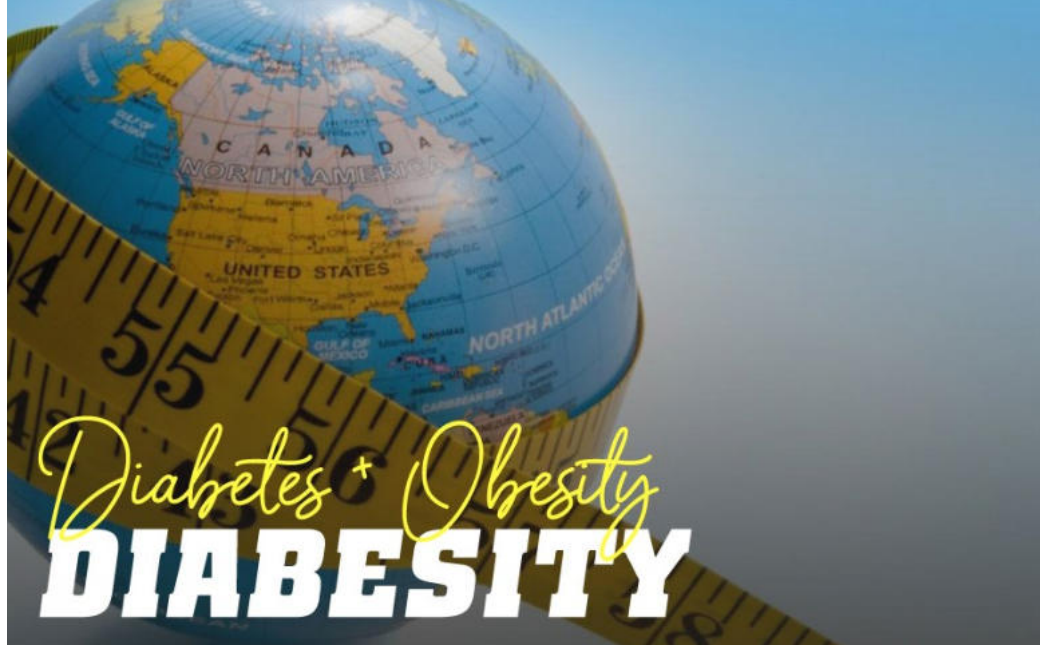
CREMA DI FUNGHI E CASTAGNE: In un boccale, unire i gambi dei porcini cotti con le castagne, un filo d'olio e un pizzico di sale. Frullare fino a ottenere una crema liscia e profumata.

FONDO DEL FILETTO: Utilizzare il fondo di cottura del filetto (sedano, carota e liquido residuo) per creare un'emulsione. Filtrare per eliminare le fibre: sarà la base aromatica del piatto.

IMPIATTAMENTO: Disporre al centro del piatto il filetto di maiale, adagiato sul proprio fondo.

A fianco, sistemare una quenelle di porri e patate e completare con la crema di funghi e castagne. Spolverare leggermente con polvere di liquirizia per un tocco aromatico e sorprendente.

Un piatto che unisce la terra e la memoria, dove ogni ingrediente racconta la melodia segreta del bosco d'autunno.



ALESSIA FEOLA

In ambiente clinico si sente sempre più spesso parlare di Diabetesity. Essa è una condizione che presenta obesità associata a diabete di tipo 2. Questa associazione porta a molti rischi per la salute, soprattutto nelle persone che hanno già altre patologie. I numeri dei casi di pazienti con la Diabetesity sono importanti e la diffusione è maggiore nei Paesi industrializzati: purtroppo sono numeri destinati ad aumentare. In Italia sono colpite soprattutto le regioni del Sud, l'Abruzzo e alcune zone del Lazio. La fascia di età interessata va dai 45 ai 64 anni.

La Diabetesity è una "malattia silenziosa" che agisce a lungo termine, se non controllata. Essa aumenta notevolmente il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari, collegate quindi a ipertensione arteriosa, dislipidemia, malattie metaboliche: il rischio di morte dei pazienti con Diabetesity è quadruplicato rispetto al resto della popolazione.

Per prevenire e controllare la Diabetesity bisogna agire sullo stile di vita di ognuno, promuovendo corrette abitudini. Sia l'obesità sia il diabete di tipo 2 sono legati a stili di vita sbagliati, in particolare cattiva alimentazione e sedentarietà. È quindi necessario attuare cambiamenti nello stile di vita. L'accumulo di grasso addominale è il maggiore fattore di rischio: perdere peso in modo graduale è il primo grande passo.

La prevenzione inizia dalla tavola, da quello che mangiamo ogni giorno. Imparare a mangiare in modo corretto significa mangiare vario ed equilibrato. L'alimentazione di riferimento è basata sulla Dieta Mediterranea: è consigliato introdurre i cereali integrali come pasta e riso, al posto di quelli raffinati. Aumentare il consumo di frutta e verdura di stagione, legumi, pesce e uova. Al contrario, è necessario diminuire gli alimenti processati, i dolci, le bevande gassate e i grassi di origine animale, preferendo a questi l'olio extra vergine di oliva come condimento. È buona abitudine, inoltre, acquistare prodotti locali e a km 0. E poi valorizzare i momenti in cui mangiamo in termini di convivialità e di ritmi lenti. Sono banditi i pasti veloci tipici di fast-food e tavole calde e i piatti già pronti consumati in fretta senza sentirne il sapore.

Unitamente alla corretta alimentazione, un aumento dell'attività fisica può aiutare a gestire la Diabetesity combattendo la sedentarietà. Tutti dovremmo camminare almeno un'oretta ogni giorno, mantenendo costante nel tempo quest'abitudine. A seconda dell'età e in base alle proprie capacità fisiche si può associare alla passeggiata un esercizio di tipo aerobico come la bicicletta, il jogging, il nuoto da praticare dalle due alle tre volte a settimana. L'esercizio aerobico è particolarmente utile perché permette di aumentare il metabolismo.

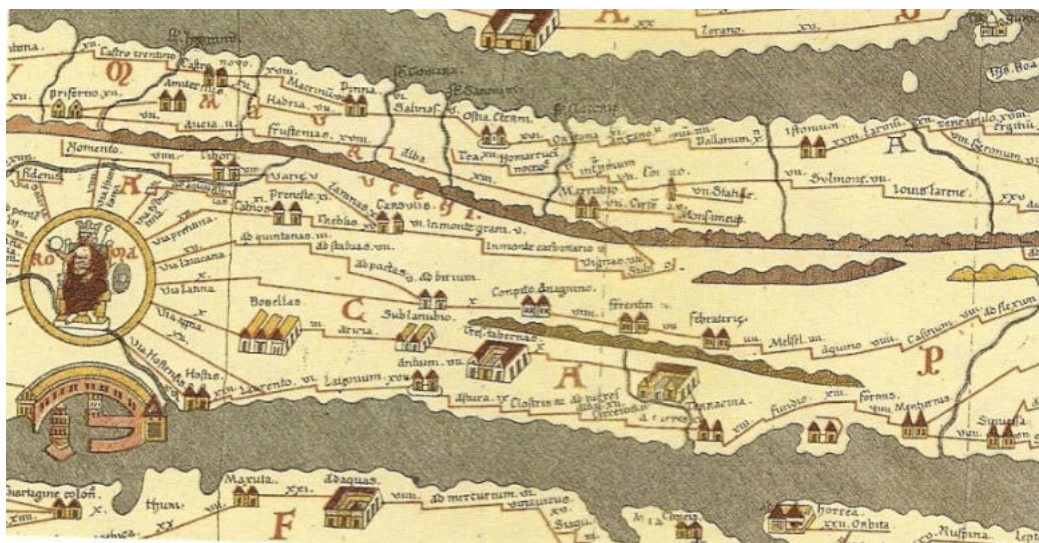
Ferentino, Torre Noverana, XIII secolo
Foto ICCD 14689696

LE TORRI DI FERENTINO

BIANCAMARIA VALERI

Ferentino, tipica città medievale e comunale, nel passato era caratterizzata nell'impianto urbanistico da costruzioni militari: le torri. Segno di forza, potere e ricchezza queste torri, oggi, nella quasi generalità, sopravvivono nelle memorie storiche e documentarie, rimanendo visibili solo in pochi e monumentali esemplari. Le torri erano presenti nel territorio e nella città di epoca romana. Queste sono documentate nel tracciato delle vie che si dipartivano da Roma e che nella Tabula Peutingeriana è rappresentato con dovizia di particolari. In tale prezioso documento, a noi pervenuto in una copia membranacea del XIII secolo, si nota la presenza di costruzioni a distanze abbastanza regolari l'una dall'altra di circa otto/dieci miglia o otto chilometri. Nella parte relativa al corso della Via Latina, a destra, dopo il Compitum Anagnino si evidenzia Ferentino, indicata con due casette. Il simbolo utilizzato, che si ripete per le località

Sub Lanubio e Febrateria, indica la presenza di una stazione di posta e accoglienza. Nella Roma antica tali stazioni (latino *statio*, plurale *stationes*) si trovavano lungo le principali vie dell'Impero e si classificavano in *mansiones*, dotate di alloggi, stalle e altre attrezzature, e più semplici *mutationes*, adibite solo al cambio dei cavalli. In età medievale la *statio* di Ferentino si ampliò nella struttura del borgo commerciale denominato "di S. Agata". In età romana antica nella città le torri esistenti monumentalizzavano sicuramente le porte di accesso più importanti: le porte denominate Sanguinaria, S. Croce, Casamari, S. Agata, Posterula (o S. Francesco), Montana, ossia quelle porte che si collegavano con i tracciati del *Cardo Massimo* e del *Decumano Massimo*. Di queste monumentalizzazioni urbane non è rimasta traccia, ma si può intuire la loro presenza dalla loro struttura edilizia complessa, in genere a due fornici.



Tabula Peutingeriana, XII sec., Via Latina

Nel Medioevo, invece, Ferentino si monumentalizzò non solo con la costruzione di chiese magnificenti, ma anche con il proliferare di fortificazioni e torri di difesa di rara eleganza, non solo in città ma anche nel territorio. Abbiamo una foto interessantissima scattata al settore occidentale del circuito murario urbano, dove si notano a distanza regolare diverse torri. Di queste, attualmente, se ne rileva integra solo una, salvatasi "miracolosamente" dai bombardamenti del secondo conflitto mondiale che si accanirono contro Ferentino per circa sette mesi.

Emerge in primo piano un edificio che suggerisce l'idea di una torre addossata a un caseggiato; sicuramente l'Hospitale di S. Giacomo dei Cavalieri di Malta, testimoniato nelle fonti medievali, che poi divenne Locanda del Borgo e fu gestita dal Seminario Vescovile in età moderna. Lungo il circuito urbano si notano visibilmente almeno due torri integre nella loro struttura originaria; ma



Ferentino, Borgo Garibaldi, prima dei bombardamenti del 1944, cartolina postale

altre si riconoscono inglobate nelle abitazioni private. Ferentino, una “piccola” San Gimignano che, in conseguenza dell’infelice guerra tra Papa e Spagna (Guerra di Campagna o “del Sale”, 1556-1557) con il Trattato di Cave (14 settembre 1557), dovette subire la distruzione delle sue fortificazioni erette nel territorio e in città.

Restano tuttavia ben visibili e integre alcune torri molto eleganti e armoniose. La più bella: Torre Noverana del XIII secolo, a base quadrata che si erge dritta lungo la Strada vicinale di Torre Noverana ed è di proprietà comunale. Il vincolo al monumento fu notificato al pro sindaco di Ferentino, avv. Giuseppe Scala, dal messo comunale Principali il 16 novembre 1915. La torre è collocata su un basamento a scarpa (a tronco di piramide) in pietra squadrata a faccia vista; la porta di accesso, a circa 3 metri dal livello terra, è costituita da un arco a sesto acuto impostato su piedritti marmorei. La Torre Noverana, come quella di Selvamolle, Monte Radicino, oggi quasi distrutte, e quella di Colle Silvi (riutilizzata) ebbero finalità militari allo scopo di formare intorno alla città una serie di avamposti fortificati per avvistamento del nemico o per garantire ordine sul percorso della Via Latina, grande arteria commerciale che collegava il sud d’Italia a Roma. Esse erano attrezzate con strutture lignee mobili o permanenti, elementi leggeri e di sostegno per la costruzione di scale e ballatoi. La natura militare e difensiva dell’edificio è indicata da feritoie dalle quali potevano essere lanciate frecce o inserite balestre ed altri strumenti di offesa, favorendo l’incolumità delle guarnigioni che stazionavano all’interno della torre. Torre Noverana è solenne, leggera e al tempo stesso

massiccia, tetragona.

Lungo il circuito murario che guarda ad Est nei pressi della bellissima Porta Maggiore, detta anche “Casamari”, si addossa alla muratura romana, in un angolo dove è ben visibile il restauro integrativo delle mura franate, si addossa una bella torre di difesa, probabilmente di età tardo medievale, pure questa poggiante su un basamento in muro a scarpa di base quadrangolare e in pietra squadrata a faccia vista. Altre torrette militari si trovano una sul muro sottostante al campetto del “Martino Filetico”, una addossata al lato nord-ovest di Porta S. Francesco.



Ferentino, mura romane con torre tardomedievale sullo sfondo Porta “Casamari” o Maggiore

Il Padre Simbolotti, nella sua monumentale Storia di Ferentino (XVIII secolo), tramanda la notizia di un quartiere urbano così fortemente caratterizzato da un così gran numero di torri alte e antiche da giustificarne la denominazione: “la contrada delle Torri comunemente s’appella”. Anche il territorio di Ferentino era disseminato dalla costruzione di torri militari: capisaldi di una cinta di fortificazioni che correva lungo la Via Latina e, allo stesso tempo, stazioni di posta e rifornimento. All’epoca del Simbolotti molte di queste fortificazioni erano state distrutte; altre, rimaste intatte, avevano perso la loro connotazione originaria ed erano state riadattate ad abitazione civile. Rimanevano, invece, solenni e maestose le torri edificate sulle porte di accesso

alla città, per rendere più imponente l'ingresso.

Più doviziosa di particolari la compilazione storica di Carlo Stefani di Acuto, medico del comune di Ferentino. Lo Stefani, alla metà del XVII, scrisse una Storia di Ferentino nella quale non solo enumera le torri ancora esistenti al suo tempo, ma ne individua anche la dislocazione e il proprietario. Schematicamente si può sintetizzare la narrazione dello Stefani nel modo seguente.

IN CITTÀ		STATO DI CONSERVAZIONE
QUARTIERE	PROPRIETARIO	
Porta Montana	Marchese Tani	Riadattata ad uso di abitazione privata
(non identificato)	Sigg. Masi	Riadattata ad uso di abitazione privata
Parrocchia di S. Maria Maggiore	Sigg. Rosati	Riadattata ad uso di abitazione privata
(non identificato)	Sigg. Candolfi	Riadattata ad uso di abitazione privata
(non identificato)	Sigg. Lucigli	Riadattata ad uso di abitazione privata
(non identificato)	Sigg. Volponi	Riadattata ad uso di abitazione privata
(non identificato)	Sigg. Pagelli	Riadattata ad uso di abitazione privata
Chiesa di S. Pancrazio	Sigg. Meloni	Torre utilizzata per abbellimento del palazzo
Palazzo del Governatore (o Comunale)	Proprietà pubblica	Torre utilizzata per l'orologio e la campana di corte
Porta Portella (detta di S. Francesco)	Proprietà pubblica	Danneggiata
Mura urbiche (settore occidentale)	Proprietà pubblica	Diverse torri in ottima conservazione e utilizzate a scopi difensivi
NEL TERRITORIO		STATO DI CONSERVAZIONE
Contrada	Proprietario	
Ridotto delle Monache	(...)	Rovinata per metà
Torre Noverana (ovest)	Proprietà pubblica	In ottimo stato di conservazione
Torre di Colle Silvi (est)	Sigg. Moccosi	In buono stato e circondata da un recinto
Torre Roggero sul fiume Alabro	(...)	Distrutta
Torre delle Mole	Proprietà pubblica	In buono stato
Torre Selvoni in direzione di Fumone	Proprietà della Chiesa di S. Maria Gaudenti	In buono stato
Torre Innocenzia alla Roana	Proprietà dei Sigg. Campanari di Veroli	In buono stato
Torre del Vescovo	Proprietà dei Canonici	In buono stato
Torre di Fontana Oleni	Proprietà dei Sigg. Filonardi	In buono stato

Il **ridotto**, termine tipico del linguaggio militare, indica un'opera fortificata di modesta importanza sia isolata sia facente parte di un sistema difensivo più vasto. Il ridotto poteva avere carattere stabile (es.: sede di un presidio per la sorveglianza di una zona) o provvisorio (cavallo di una linea fortificata). Nel caso di Ferentino le torri presenti sul suo territorio possono essere considerate ridotti, in quanto erano costituiti da torri in muratura alle quali erano addossate postazioni di guardia e accoglienza. Queste fortificazioni facevano parte

di una linea difensiva che seguiva il percorso della Via Latina ed erano in relazione con i centri fortificati (castello o castrum), costruiti alle pendici dei Monti Lepini e dei Monti Ernici. Persa nel corso dei secoli la loro connotazione militaresca, alcuni, costruiti su corsi d'acqua, divennero mulini (per la produzione di olio o di farina).

Lo Stefani crede di individuare su Monte Radicino i resti delle fondazioni di una torre di guardia/avvistamento/difesa. Ma questa opinione non è supportata da altre fonti

Dal tè alle vigne

Viaggio nella kombucha italiana

Parte I

MARIE JOVENEAU

Nel numero di settembre abbiamo esplorato il movimento NoLo – acronimo di No alcohol e Low alcohol – e le sue radici nella cultura del bere consapevole. Una filosofia che non si limita a proporre alternative analcoliche ma che segna un vero cambio di paradigma valorizzando la qualità, l'identità territoriale e il consumo moderato. Oggi ci addentriamo nel mondo di uno dei protagonisti di questa rivoluzione: la kombucha, un tè fermentato analcolico dalla storia millenaria che, nelle mani di alcuni produttori italiani, sta diventando un'autentica espressione del territorio. Scopriamo insieme le realtà che hanno scelto di trasformare questa bevanda in uno strumento per raccontare e valorizzare la ricchezza botanica e culturale della propria regione.



Dal Piemonte alla Sicilia

Torino: la relazione come territorio

Il nostro viaggio inizia a Torino da Acido Lab, nato dall'incontro tra Matteo, titolare della sala da tè Seta, e Francesca, ideatrice di Pane Urbano. Qui il concetto di territorio si rivela non tanto nella tradizione quanto nelle relazioni con la natura, con le stagioni e con chi coltiva la terra. Ogni settimana Momi, contadina dell'omonimo orto, segnala le erbe spontanee disponibili, lasciando alla natura il compito di guidare la selezione. Grazie alla sua profonda conoscenza di aromi e sapori, Matteo sa come valorizzare ciascuna botanica intrecciandola con i tè scelti con cura e maestria. Da questa sintonia tra chi coltiva e chi trasforma nasce un principio guida: assecondare la natura senza tentare di controllarla e accogliere la ricchezza e la variabilità organolettica di ogni raccolto. Per Matteo e Francesca, questa variabilità non è un limite ma un dono, perché è proprio attraverso il suo mutare che il territorio si esprime. Così nascono i prodotti di Acido Lab, frutto della relazione tra chi sa ascoltare la natura e chi sa darle voce attraverso la fermentazione.

Umbria: la specificità come firma territoriale

Scendiamo in Umbria dove Marco, chef del ristorante Alma Errante, applica alla kombucha la stessa filosofia che guida la sua cucina: creare ponti tra culture diverse, intrecciando tecniche e saperi di tradizioni lontane per radicarli profondamente nella terra umbra. Con lui, ogni lotto diventa il racconto di un momento irripetibile dell'anno, capace di catturare le essenze spontanee offerte dalla stagione – maggiorana, elicriso, timo, santoreggia e molte altre. A queste si aggiungono le anime più preziose del territorio, come lo zafferano e il sedano nero di Trevi — Presidio Slow Food con cui Marco ha realizzato il primo lotto quest'anno. Nelle sue mani, il territorio si svela attraverso ingredienti così effimeri da esistere solo in un istante, in quel frammento di stagione, in quell'unico angolo di mondo.

Sicilia: l'Etna e l'anima enologica

Il viaggio prosegue in Sicilia dove Leonor, agronoma, e Marco, ingegnere, hanno dato vita a

Selvatica Lab. Mentre molti produttori guardano al mondo della birra per ispirazione, loro hanno deciso che sull'Etna la kombucha dovesse parlare la lingua delle vigne.

La loro forza risiede proprio in questa fusione tra fermentazione ancestrale e sapere enologico, resa possibile dallo stretto legame con la Cantina Il Malandrino produttrice di vino naturale. Emblema di questa filosofia è "Cada Rato", nato dalla fermentazione del tè Pu Erh e dell'infuso di vinacce del vitigno Catarratto. È economia circolare che si fa poesia: un sottoprodotto locale — lo stesso che, dopo la vinificazione, ha già dato vita al vino — si trasforma in una nuova esperienza gastronomica. Così, ogni bottiglia racchiude l'essenza di un territorio in cui la Sicilia è inscindibile dal vino, e dove la kombucha diventa un nuovo modo di raccontare una vocazione antica.

In Italia, più che altrove, i produttori interpretano il movimento NoLo come un linguaggio identitario, capace di esprimere il legame profondo tra luogo, materia e comunità. Per loro, una kombucha territoriale non significa semplicemente aggiungere un "tocco locale" ma creare bevande che custodiscono l'essenza di un paesaggio e raccontano le sinergie ecologiche, sociali e culturali che lo rendono unico. Da nord a sud, la territorialità si declina in modi diversi: nel dialogo con i contadini locali, nella ricerca di ingredienti rari e stagionali, nella reinterpretazione della cultura enologica del territorio. Il nostro viaggio, però, non si ferma qui. Nel prossimo articolo scopriremo altre storie di produttori che hanno fatto della fermentazione uno strumento per raccontare la propria terra.





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

COLLEPARDO

LA LOCANDA DEL CERTOSINO - Piazza della
libertà, 2 - Tel. 0775 1470050

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



GROSSIMPIANTI **CATERING** **EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

VEROLI

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

ENOTECHE & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

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 TERENCEI - Via Forese, 13
Tel.. 0775 594286

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

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

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

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

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

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

FROSINONE

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

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

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

ROMA

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

D'O
DI ORIGINE



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

ilPAPPAMONDO