

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

**LA CUCINA ITALIANA È
PATRIMONIO DELL'UMANITÀ.
E LO È PERCHÈ HA SAPUTO
ACCOGLIERE IL MONDO**

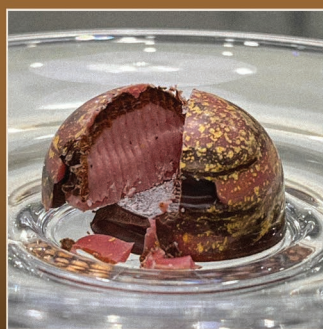
Cartolina di Ciociaria:
Collepardo, Certosa di Trisulti,
Guarcino, Vico nel Lazio

Cucina senza glutine:
capire i processi per
cucinare meglio a casa

Botanico sociale:
il legume d'inverno cibo
povero, gesto collettivo

dolce o salato
Aurora

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



Cari lettori,

Gennaio è sempre un mese particolare.

Non è solo l'inizio di un nuovo anno, ma un tempo sospeso in cui ci si guarda indietro e, allo stesso tempo, si prova a immaginare il futuro. È il momento in cui le parole contano più del rumore e in cui i gesti tornano a essere essenziali. In questo gennaio, l'Italia riceve un riconoscimento che va oltre la cucina e arriva dritto al cuore della nostra identità: la cucina italiana è stata riconosciuta patrimonio dell'umanità dall'UNESCO.

Un premio che non appartiene a una firma, a uno chef o a un singolo piatto.

Appartiene a un popolo.

Appartiene alle case, alle famiglie, alle regioni, ai territori.

Appartiene a chi ha cucinato per necessità e a chi ha trasformato quella necessità in cultura.

La cucina italiana è grande non perché sia rimasta immobile, ma perché ha saputo accogliere. Ha saputo trasformare ciò che arrivava da lontano in qualcosa di profondamente nostro. Semi, spezie, prodotti, idee: il nostro patrimonio nasce dall'incontro, non dalla chiusura. E forse è proprio questo il messaggio più attuale che questo riconoscimento ci consegna.

Per noi, questo premio non è qualcosa di astratto. È concreto, quotidiano. Vive nelle cucine regionali, nei piatti che raccontano storie, nei territori che ancora oggi custodiscono gesti antichi. Vive anche nella Ciociaria, nella sua cucina sincera, fatta di stagioni, di rispetto, di condivisione.

Se la cucina italiana è patrimonio dell'umanità, allora ogni regione ne è custode. E questo riconoscimento è anche nostro.

In questo numero abbiamo scelto di raccontare il senso profondo di questo premio. Non come celebrazione sterile, ma come riflessione. E da qui partirà un viaggio che ci accompagnerà nei prossimi mesi: quello nei piatti simbolo delle regioni italiane, nelle loro storie, nelle loro origini, nelle contaminazioni che li hanno resi ciò che sono oggi.

Perché conoscere il cibo significa conoscere noi stessi.

E custodire la cucina significa custodire la nostra umanità.

Buon anno.

Buon viaggio.

l'Editore

GEOGRAFIA DEL FARE

POLSELLI

LA FARINA ITALIANA

Ci sono aziende che crescono seguendo il mercato, e altre che crescono restando fedeli a un'idea. Polselli, ad Arce, nella provincia di Frosinone, appartiene a questa seconda famiglia: quella di chi ha scelto, nel tempo, di non tradire mai la materia prima, né il mestiere.

Qui la farina non è una commodity, ma una presa di posizione. È il risultato di una storia che parte dal grano, attraversa il lavoro quotidiano e arriva sulle mani di chi impasta con consapevolezza. Una storia che non ha bisogno di essere raccontata a voce alta, perché parla da sola, da generazioni.



ALFIO MIRONE

polselli
LA FARINA ITALIANA

LA FARINA COME ATTO DI RESPONSABILITÀ

Entrare nel mondo Polselli significa comprendere che ogni scelta – dal grano utilizzato alle tecniche di lavorazione – è figlia di una visione chiara: solo grani italiani, selezionati con attenzione e trasformati senza scorciatoie. Una filiera che non rincorre numeri, ma qualità costante, affidabilità, rispetto.

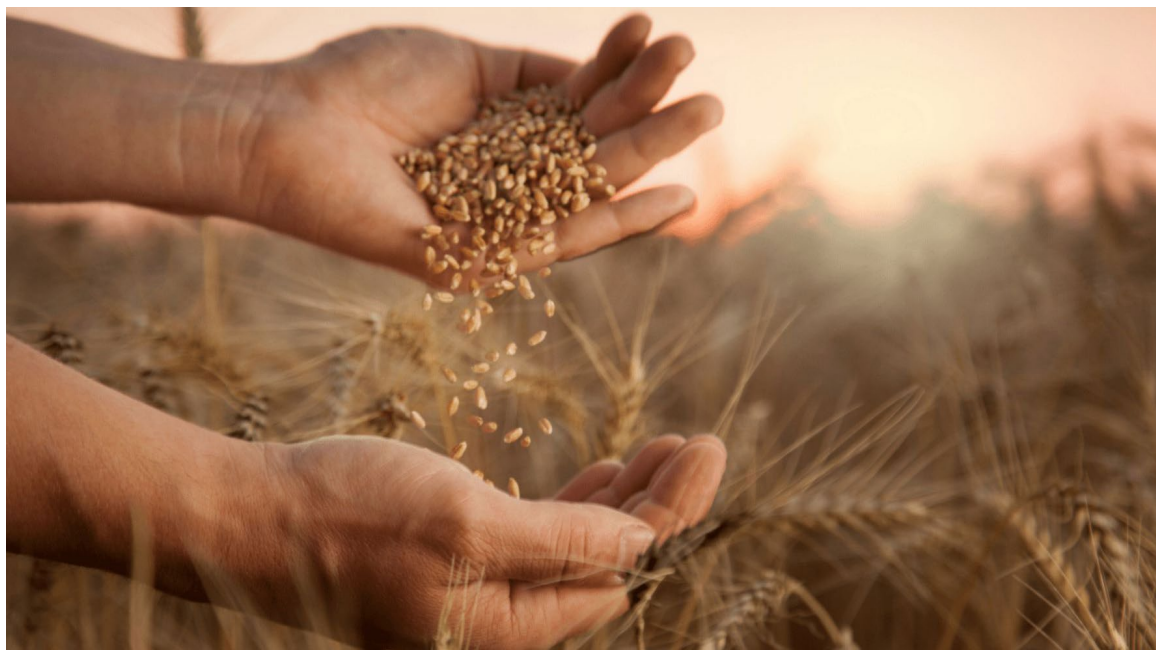
La macinazione, in particolare quella a pietra, è uno dei gesti che meglio rappresentano questa filosofia. Non è nostalgia, non è moda. È la consapevolezza che il tempo è un ingrediente fondamentale, e che una farina viva, completa, profumata restituisce al pane, alla pizza, ai lievitati un'identità che non si può simulare.

Ad Arce, Polselli continua a fare ciò che ha sempre fatto: lavorare per chi lavora. Per i panificatori

che cercano stabilità e carattere. Per i pizzaioli che vogliono farine capaci di accompagnare la mano e l'esperienza. Per i professionisti che sanno riconoscere una farina quando la incontrano, ancora prima di assaggiarla.

In un'epoca in cui tutto tende all'omologazione, Polselli resta un punto fermo. Non perché si oppone al cambiamento, ma perché lo attraversa senza perdere la propria identità. Innovare, qui, significa migliorare senza snaturare. Evolvere senza dimenticare da dove si viene.

Ed è forse questo il valore più grande: la coerenza. Una coerenza che rende Polselli non solo un molino storico della Ciociaria, ma un riferimento credibile per chi, ogni giorno, affida alla farina il proprio lavoro e la propria reputazione.



Geografia del Fare è lo spazio di Ciociaria & Cucina dedicato alle aziende che, attraverso il lavoro quotidiano, disegnano il territorio.

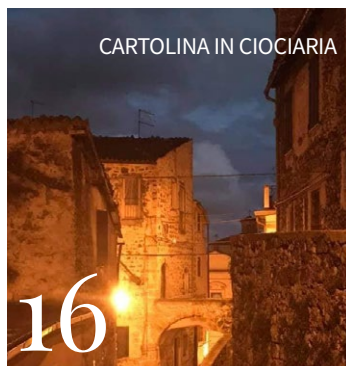
Non numeri, ma gesti. Non slogan, ma scelte.

Raccontiamo imprese che trasformano la materia prima in valore culturale, economico e umano, contribuendo a definire l'identità contemporanea della Ciociaria.

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

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





Cibo di stagione: Gennaio	8
Epifania: Quando la befana parla ai bambini	12
Diario di Cucina di <i>Pamela Liccardo</i>	14
Sarandrea: <i>Quando un amaro diventa identità</i>	26
Diario di Cucina di <i>Giorgio Alessio Bracaglia</i>	28
Eccellenze Ciociare: Mida	31
Il mondo del gluten free di <i>Simone Taglienti</i>	35
Eccellenze Ciociare: Otovision	39
Diario di Cucina di <i>Tony Di Nardo</i>	40
Eccellenze Ciociare: Quando il gelo incontra il fiore	43
Eccellenze Ciociare: Nonna Pitta	49
Diario di Cucina di <i>Fausto Ferrante</i>	52
Olio Salus, l'olio che nasce dal tempo	60
Cucina vegetale: <i>dei chef di Ciociaria & Cucina</i>	63
Viaggi diversi di <i>Livia Gualtieri</i>	66
In Salute di <i>Antonio Colasanti</i>	68
Come alimentarsi di <i>Alessia Feola</i>	70
50 sfumature di ciccìa: di <i>Stella del Morrone</i>	72
Ciociaria in arte di <i>Bianca Maria Valeri</i>	74
Percorso del gusto	80

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

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

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



A warm, inviting still life featuring a tall glass of bright orange juice with a yellow straw. In the foreground, two thick slices of orange are laid out, showing their juicy segments. Behind the glass, a rustic wooden crate is filled with several whole oranges. The scene is set on a wooden table, with a striped cloth and a small metal object visible on the right. The overall atmosphere is cozy and fresh.

Benvenuto GENNAIO

Il mese che non fa rumore, ma nutre davvero

Gennaio arriva in silenzio. Dopo l'abbondanza delle feste, la tavola torna essenziale, quasi austera, ma profondamente sincera. È il mese in cui il corpo chiede equilibrio, la cucina chiede rispetto e la stagionalità diventa una guida naturale. Verdure robuste, frutti semplici e un mare che offre pesci poveri ma preziosi: gennaio insegna che mangiare bene non significa mangiare di più, ma mangiare giusto.

Verdura e legumi di gennaio

Cavolfiore: Ricco di fibre e vitamina C, aiuta la digestione e depura l'organismo. Ottimo bollito, gratinato o come base per vellutate leggere.

Broccoli: Alleati del sistema immunitario grazie ai loro antiossidanti. Si gustano saltati in padella, al forno o come condimento per la pasta.

Verza: Nutriente e saziante, ricca di sali minerali. Perfetta stufata lentamente, nelle zuppe o come involucri per involtini.

Cavolo nero: Fonte di ferro e calcio vegetale. Protagonista di minestre, ribollite e piatti rustici che scaldano l'inverno.

Cavolini di Bruxelles: Piccoli ma intensi, ricchi di vitamina K. Buoni al forno o saltati con un filo d'olio.

Radicchio: Dal gusto amarognolo, stimola la digestione ed è ricco di antiossidanti. Ottimo crudo, grigliato o nei risotti.

Porri: Delicati e aromatici, favoriscono la diuresi. Ideali per torte salate, vellutate e contorni morbidi.

Finocchi: Leggeri e digestivi, aiutano a sgonfiare e depurare. Ottimi crudi o gratinati.

Sedano rapa: Povero di calorie, ricco di fibre. Si presta a purè, insalate crude o zuppe.

Topinambur: Ricco di inulina, amico dell'intestino. Ottimo al forno, fritto o in crema.

Spinaci: Fonte di ferro e vitamina A. Perfetti saltati, nei ripieni o nelle minestre.

Legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli): Proteine vegetali preziose nei mesi freddi. Ideali per zuppe, vellutate e piatti unici completi.

Frutta di gennaio

Arance: Ricchissime di vitamina C, rinforzano le difese immunitarie. Ottime fresche, spremute o nelle insalate invernali.

Mandarini e clementine: Dolci e profumati, apportano energia e minerali. Perfetti come spuntino naturale.

Limoni: Depurativi e digestivi. Utilizzati sia in

cucina che per bevande calde.

Mele: Ricche di fibre e pectina, regolano l'intestino. Buone crude, cotte o in composte.

Pere: Idratanti e leggere, favoriscono la digestione. Ottime al naturale o cotte.

Kiwi: Una delle fonti più ricche di vitamina C. Ideale a colazione o a fine pasto.

Melograno: Antiossidante e protettivo per il cuore. Perfetto in chicchi o spremuto.

Frutta secca (noci, nocciole, mandorle): Ricca di grassi buoni e minerali. Uno snack sano o ingrediente per piatti dolci e salati.

Pesce di gennaio

Alici (acciughe): Ricche di omega 3 e calcio, ottime per il cuore. Buone fritte, marinate o nei sughi.

Sarde: Nutrienti e sostenibili, piene di grassi buoni. Ottime al forno o alla griglia.

Merluzzo: Magro e digeribile, ricco di proteine. Perfetto al vapore, in umido o al forno.

Nasello: Tenero e delicato, adatto anche ai bambini. Ottimo in padella o al cartoccio.

Sogliola: Leggera e raffinata, facile da digerire. Ideale con cotture rapide.

Calamari e seppie: Proteici e poveri di grassi. Perfetti ripieni, in umido o alla griglia.

Triglie: Dal sapore intenso, ottime in umido o al forno con verdure di stagione.



Chiudiamo Gennaio con tre ricette semplici, di stagione, rassicuranti ma mai banali. Ricette che non cercano l'effetto, ma la verità del piatto.

VERDURA: VERZA STUFATA CON PANE RAFFERMO E OLIO BUONO

Un piatto che non ha bisogno di presentazioni. La verza di gennaio è tenera, dolce, perfetta per una cottura lenta che la rende quasi cremosa. Il pane raffermo diventa parte del piatto, non un avanzo.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cespo di verza
- 2 spicchi d'aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Pane raffermo a fette
- Sale e pepe

PREPARAZIONE

Taglia la verza a listarelle e lavala bene.

In una casseruola fai rosolare leggermente l'aglio con l'olio.

Aggiungi la verza, sala e copri. Cuoci a fuoco dolce per 30 minuti, mescolando. Servi con pane raffermo tostato e un filo d'olio a crudo.

Un piatto umile, saziante e profondamente invernale. Gennaio è anche questo.



FRUTTA: INSALATA DI ARANCE, FINOCCHI, OLIVE NERE E CIPOLLA ROSSA

Fresca, depurativa e profondamente mediterranea. L'aggiunta della cipolla rossa di Tropea, facoltativa, dona dolcezza e carattere, rendendo questa insalata un piatto completo, leggero ma ricco di personalità.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 arance • 1 finocchio grande • 1 cipolla rossa di Tropea (facoltativa)
- Olive nere • Olio extravergine d'oliva • Sale

PREPARAZIONE

Pela le arance a vivo e tagliale a fette.
Affetta sottilmente il finocchio e la cipolla rossa.
Unisci tutto in una ciotola con le olive nere.
Condisci con olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale.
Ricca di vitamina C, digestiva e rinfrescante: un piatto che aiuta a rimettere in equilibrio il corpo dopo gli eccessi, senza rinunciare al gusto.

PESCE: MERLUZZO IN UMIDO CON POMODORO E PATATE

Il mare d'inverno offre pesci semplici e generosi. Il merluzzo di stagione è magro, nutriente e perfetto per una cottura dolce che lo rende tenero e saporito.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 3 arance • 600 g di merluzzo a tranci • 400 g di patate • 300 g di pomodori pelati • 1 spicchio d'aglio • Olio extravergine d'oliva • Prezzemolo • Sale

PREPARAZIONE

Pela le patate e tagliale a fette.
In una casseruola fai soffriggere l'aglio con l'olio.
Aggiungi i pomodori, poi le patate e cuoci 15 minuti.
Unisci il merluzzo, sala e prosegui la cottura per altri 10 minuti. Completa con prezzemolo fresco.
Un piatto completo, leggero e nutriente, che racconta il mare di gennaio senza maschere.



EPIFANIA

QUANDO LA BEFANA PARLA AI BAMBINI E L'ITALIA SI RICONOSCE



ALFIO MIRONE



La Befana, da sempre, è una faccenda da bambini. È l'ultima magia delle feste, quella che arriva quando tutto sembra finito. Non fa rumore, non promette miracoli, ma entra in punta di piedi e lascia un segno.

In un momento storico in cui la cucina italiana primeggia nel mondo e viene riconosciuta come patrimonio culturale dell'umanità, questa figura antica torna a parlarci. E lo fa nel modo più semplice possibile.

In questa copertina la Befana non porta giocattoli né carbone. Porta pane, pasta, olio, formaggi, frutta, vino che profuma di famiglia e tavole vere. E lo fa con un sorriso che non giudica, ma consiglia.

Perché questa Befana non è solo una figura della tradizione. È l'Italia stessa, quella più antica e più autentica. La vecchia Italia amata, che ha attraversato il tempo senza mai smettere di cucinare, coltivare, condividere. Ed è a partire da qui che si rivolge ai suoi bambini. Non per rimproverarli, ma per accompagnarli.

Ai bambini dice una cosa semplice: che il cibo non serve solo a riempire, ma a crescere. Che ciò che mangiamo costruisce il corpo, ma anche la memoria. Che scegliere pane invece di merendine, frutta invece di zuccheri, olio invece di grassi anonimi, è un atto d'amore verso sé stessi.

In un tempo confuso, fatto di eccessi, velocità e

prodotti che promettono felicità immediata, la Befana rallenta. Si ferma. E con la pazienza di chi ha visto passare generazioni, ricorda che il cibo buono non fa rumore, ma resta.

Il mondo enogastronomico italiano nasce proprio qui:

non nei divieti, ma nei gesti quotidiani. Nella merenda condivisa, nel pane spezzato, nel piatto semplice che racconta una storia. È questo patrimonio fatto di scelte consapevoli che ha portato l'Italia a essere riconosciuta dall'UNESCO. Non perché sia perfetta. Ma perché è coerente.

La Befana, oggi, sceglie di parlare ai bambini perché sono loro il futuro di questo racconto. Sono loro che erediteranno i sapori, i gesti, le responsabilità. E se imparano presto a riconoscere il valore del cibo vero, sapranno difenderlo domani.

In un mondo che corre, l'Italia cammina.

Con una scopa sotto il braccio e un cestino pieno di cose buone. E mentre i bambini guardano stupiti, la Befana sorride e insegna senza imporre. Perché nutrire bene un bambino non è solo prendersi cura del suo presente. È scegliere che tipo di Paese vogliamo diventare.

E forse è proprio questo il dono più grande della Befana: ricordarci che l'Italia, come una nonna paziente, continua a crescere i suoi bambini a tavola.

PAMELA LICCARDO

POLPETTE DI MARE E TERRA

CUCINA ANTISPRECO CONSAPEVOLE



PH ENRICO BASSANI

La cucina italiana, patrimonio dell'umanità

Piatti come questo raccontano il cuore più autentico della cucina italiana: la capacità di dare valore a ciò che resta, trasformando il recupero in creatività. È anche attraverso la cucina antispreco, fatta di gesti antichi e intelligenza domestica, che la cucina italiana continua a essere riconosciuta come patrimonio culturale immateriale dell'umanità UNESCO.

Un patrimonio vivo, che non si conserva nei libri, ma si rinnova ogni giorno nelle cucine, quando rispetto, tecnica e territorio diventano un unico linguaggio.



Queste Polpette di mare e terra sono un perfetto esempio di cucina antispreco consapevole, capace di trasformare gli avanzi del cenone di Capodanno in una creazione elegante, completa e profondamente italiana. Pane raffermo, lenticchie cotte e polpo diventano protagonisti di un piatto che unisce mare e terra, memoria e tecnica, semplicità e visione contemporanea.

Nulla si butta, tutto si rigenera: è qui che la cucina quotidiana incontra l'alta cucina e si fa cultura.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL POLPO: • 1 polpo medio • Olio extravergine d'oliva • Sale

PER LE POLPETTE DI PANE: • Pane raffermo (mollica) • Latte per ammollo • 1 uovo • Parmigiano grattugiato • Erba cipollina • Sale e pepe • Provola a cubetti • Pangrattato

PER LA SALSA ROSSA: • 'Nduja • Latte di cocco

PER LA SALSA VERDE: • Spinacini freschi • Olio extravergine d'oliva • Sale • Amido di mais

PER LA BASE: • Lenticchie cotte

PREPARAZIONE

POLPO: Fai bollire il polpo in acqua senza aggiungere sale fino a quando risulta tenero. Lascialo intiepidire, poi separa i tentacoli e passali su una piastra rovente con un filo di olio extravergine d'oliva, rosolandoli su tutti i lati. Sala leggermente.

POLPETTE DI PANE: Metti la mollica di pane in una ciotola con il latte e lasciala riposare per circa 10 minuti. Strizza bene il pane e uniscilo all'uovo, al parmigiano, al sale, al pepe e all'erba cipollina tritata.

Lavora il composto fino a renderlo omogeneo, forma delle palline e inserisci al centro un cubetto di provola. Passa le polpette nel pangrattato e friggile in olio caldo fino a doratura.

SALSA ALLA 'NDUJA: Sciogli la 'nduja nel latte caldo (meglio se di cocco per una nota più morbida), quindi filtra la salsa per ottenere una consistenza liscia.

SALSA DI SPINACI: Sbollenta gli spinacini per pochissimi minuti in acqua bollente, poi trasferiscili subito in acqua e ghiaccio per fissare il colore. Asciugali bene e frullali con olio extravergine d'oliva e sale. Filtra e addensa leggermente con amido di mais.

IMPIATTAMENTO

Crea una corona di lenticchie sul fondo del piatto. Alterna sopra i pezzi di polpo piastrato e le polpette di pane ancora calde. Completa con gocce di salsa alla 'nduja e di salsa verde agli spinaci, giocando con colori e consistenze.

Un piatto che dimostra come la cucina antispreco, quando è guidata da sensibilità e tecnica, non sia una rinuncia ma un atto creativo. Qui il recupero diventa bellezza, e la tradizione si rinnova nel presente.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

COLLEPARDO CERTOSA DI TRISULTI GUARCINO VICO NEL LAZIO

Gennaio, in Ciociaria, è un tempo che si dilata. Non ha bisogno di rumore né di vetrine accese: è il mese in cui i borghi tornano alla loro forma originaria, essenziale, quasi intima. Le pietre dei centri storici trattengono il freddo e la memoria, i vicoli si svuotano, e la montagna — quando decide di vestirsi di bianco — ridisegna il paesaggio con una lentezza che invita a fermarsi.

Questa prima Cartolina di Ciociaria attraversa un'area compatta e coerente del territorio, dove natura, storia e quotidianità convivono senza forzature. Collepardo, con il suo patrimonio carsico e la sua dimensione raccolta, dialoga con la spiritualità silenziosa della Certosa di Trisulti, luogo di



ritiro e contemplazione immerso nei boschi. Poco distante, Vico nel Lazio custodisce uno dei centri fortificati meglio conservati del Lazio, mentre Guarcino segna il passaggio verso la montagna, l'aria sottile e un inverno più deciso.

Quattro luoghi vicini, facilmente collegabili tra loro, che raccontano una Ciociaria autentica, lontana dai circuiti frettolosi. Un itinerario pensato per chi cerca esperienza, non consumo: camminare senza meta, visitare con rispetto, sedersi a tavola come atto culturale prima ancora che gastronomico. Con un'attenzione precisa agli indirizzi giusti — dove dormire e dove mangiare — senza confondere territori, storie e identità.

COLLEPARDO, DOVE LA CIOCIARIA SI FA CARSICA E SILENZIOSA

Colleparado è uno di quei luoghi che non cercano attenzione. Si lascia scoprire lentamente, quasi con pudore, custodendo una relazione profonda con la terra su cui poggia. Qui la Ciociaria assume una forma diversa, più geologica che urbana, più naturale che costruita. Il borgo si raccoglie intorno alle sue case in pietra, mentre tutto intorno il paesaggio racconta una storia millenaria fatta di acqua, roccia e silenzio.

Il cuore identitario di Colleparado è il carsismo, una presenza concreta e visibile che emerge nelle celebri Grotte di Colleparado e nel Pozzo d'Antullo, una delle doline più spettacolari d'Europa. Non sono semplici attrazioni naturalistiche: sono luoghi che impongono rispetto, che invitano a osservare senza fretta,

ricordando quanto il territorio sia il vero autore di questa bellezza. In inverno, questi spazi assumono un fascino ancora più netto, spoglio, essenziale.

Passeggiare per Colleparado a gennaio significa accettare il ritmo lento del paese. Le strade si svuotano, le voci si abbassano, e ogni dettaglio — un portale, un arco, un affaccio sul verde — acquista maggiore peso. È un borgo che non offre distrazioni, ma concentrazione: qui il tempo non viene riempito, viene restituito.

Colleparado è il punto di partenza ideale per chi cerca un contatto autentico con la Ciociaria più intima. Un luogo che prepara lo sguardo e lo spirito prima di salire verso la Certosa di Trisulti, lasciando intendere che, da queste parti, il viaggio non è mai solo geografico.



LA CERTOSA DI TRISULTI, IL LUOGO DOVE IL TEMPO SI RITIRA

Apochi chilometri da Colleparado, immersa nel verde fitto dei Monti Ernici, la Certosa di Trisulti non si visita: si attraversa in silenzio. È uno di quei luoghi che non hanno bisogno di spiegazioni, perché parlano con l'ordine degli spazi, con la distanza dal mondo, con l'aria stessa che cambia appena si sale di quota.

Fondata nel XIII secolo, la Certosa è stata per secoli un punto di riferimento spirituale e culturale, un presidio di sapere e disciplina

oggi tracce di una conoscenza antica, legata alla cura e all'osservazione della natura.

Gennaio è forse il mese che più le rende giustizia. L'assenza di folla, la luce invernale che filtra tra gli alberi, il freddo che rende l'aria più limpida: tutto contribuisce a restituire alla Certosa la sua funzione originaria di luogo appartato, pensato per sottrarsi al rumore del mondo. Qui non si viene per "fare", ma per stare.

La Certosa di Trisulti non è un monumento isolato, ma parte integrante del paesaggio



monastica. Il complesso architettonico si sviluppa in modo armonico, senza ostentazione: chiostri, ambienti di vita, spazi di lavoro e preghiera convivono in un equilibrio che racconta una quotidianità fatta di regole, silenzio e dedizione. Tra gli ambienti più noti, la farmacia storica conserva ancora

umano e naturale che la circonda. È il passaggio ideale tra il borgo e la montagna, tra la vita quotidiana e una dimensione più interiore. Uscendone, lo sguardo cambia: ci si muove più lentamente, si osserva di più, si parla meno. Ed è forse questo il suo insegnamento più profondo.

GUARCINO, DOVE LA CIOCIARIA SALE DI QUOTA

Guarcino è il punto in cui il racconto cambia respiro. Qui la Ciociaria smette di essere soltanto collina e borgo e comincia a farsi montagna, aria più sottile, orizzonti aperti. Il paese conserva una dimensione autenticamente montana, fatta di stagioni riconoscibili, di inverni veri e di un rapporto diretto con il territorio che non ammette scorciatoie.

Guarcino vive in equilibrio tra centro abitato e ambiente naturale. Le sue origini e la sua

Guarcino chiude naturalmente il percorso di questa prima Cartolina di Ciociaria. Dopo il silenzio carsico di Colleparado, la spiritualità appartata della Certosa di Trisulti e l'ordine medievale di Vico nel Lazio, qui il viaggio trova un approdo più fisico, più concreto. La montagna non conclude il racconto: lo radica. E ricorda che, in Ciociaria, anche l'inverno è una forma di appartenenza.

Gennaio, in Ciociaria, non è una stagione di passaggio ma un tempo pieno, denso di



storia sono legate alla posizione strategica e alle risorse del luogo, in particolare all'acqua e ai boschi circostanti. Non è un borgo "da cartolina" nel senso classico del termine, ma un paese vivo, che ha sempre dialogato con la montagna come spazio di lavoro, di sostentamento e di identità.

A gennaio, questo dialogo diventa più evidente. La vicinanza con l'area di Campocattino rafforza la vocazione invernale del territorio: neve quando arriva, silenzio quando se ne va, e una luce limpida che rende il paesaggio essenziale. È il luogo ideale per chi cerca un inverno senza artifici, fatto di camminate, soste brevi e cucina che riscalda.

significato. Tra Colleparado e i suoi paesaggi carsici, la Certosa di Trisulti che invita al raccoglimento, Vico nel Lazio con la sua architettura intatta e Guarcino che apre alla montagna, il territorio si racconta senza alzare la voce. È una Ciociaria che non chiede di essere attraversata in fretta, ma compresa passo dopo passo.

Questa Cartolina di Ciociaria restituisce l'immagine di un luogo che, proprio nei mesi più silenziosi, rivela il suo carattere più autentico. Un territorio che non si consuma, ma si vive. E che, anche in inverno, continua a offrire chiavi di lettura profonde a chi sa fermarsi ad ascoltare.

VICO NEL LAZIO, LA GEOMETRIA PERFETTA DEL MEDIOEVO

Vico nel Lazio appare all'improvviso, compatto e severo, come se il tempo avesse deciso di fermarsi proprio lungo il perimetro delle sue mura. È uno dei borghi fortificati meglio conservati del Lazio e la sua forza sta tutta nella coerenza: qui nulla è decorativo, tutto è funzionale, pensato per resistere, proteggere, durare.

Le mura, le torri e le porte di accesso raccontano un passato in cui il paese era presidio e rifugio insieme. Camminare all'interno del centro storico significa seguire una trama precisa, fatta di salite brevi, vicoli stretti e improvvise aperture visive. Ogni passo restituisce l'idea di una comunità costruita attorno alla difesa e alla condivisione, dove l'architettura era una risposta concreta alle necessità della vita quotidiana.

Gennaio accentua questa dimensione. Senza il flusso dei visitatori stagionali, Vico nel Lazio si mostra nella sua forma più autentica: silenziosa, ordinata, quasi austera. Le pietre scure assorbono la luce invernale, le ombre si allungano lungo le strade, e il borgo diventa un luogo da percorrere lentamente, osservando dettagli che in altri mesi rischierebbero di passare inosservati.

Il patrimonio religioso — con le chiese e gli edifici sacri distribuiti nel tessuto urbano — contribuisce a rafforzare il senso di continuità storica. Qui la spiritualità non è separata dalla vita del paese, ma ne fa parte integrante, come un elemento strutturale. Vico nel Lazio non chiede stupore: chiede attenzione. E a gennaio, quando tutto si fa più essenziale, è forse il momento migliore per concedergliela.





**LOCANDA
DEL CERTOSINO**
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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



COLLEPARDO

Dove mangiare

I ristoranti del borgo e delle aree limitrofe lavorano su una tradizione riconoscibile, spesso riletta con sensibilità contemporanea, senza mai perdere il legame con il territorio. A gennaio, sedersi a tavola qui significa ritrovare sapori netti, stagionali, pensati per il clima e per il ritmo lento del paese.

Nel borgo

LOCANDA DEL CERTOSINO

Situata nella piazza principale del borgo, propone una cucina che rilegge la tradizione locale attraverso l'uso di erbe spontanee e la pasta fresca fatta in casa e una selezione di vini curata e coerente con il territorio. La cucina risponde ad un grande chef: Giorgio Alessio Bracaglia.

CASA&BOTTEGA

Locale intimo e moderno, gestito da una chef e un sommelier. La proposta ruota attorno a una cucina stagionale.

RISTORANTE DA VITTORIO

L'atmosfera è quella delle trattorie di una volta e il menu propone piatti tipici come fettuccine ai funghi porcini, abbacchio alla scottadito e gnocchi al sugo.

Verso la Certosa di Trisulti

LO SCOIATTOLO DA ANNA

Immerso nel verde lungo la strada che conduce alla Certosa, è noto per una cucina casareccia e generosa.

RISTORANTE CERTOSA TRISULTI

Situato nei pressi del complesso monastico,

rappresenta una scelta pratica per chi visita la Certosa e desidera fermarsi a tavola.

Dove dormire

Le strutture ricettive si inseriscono con discrezione nel tessuto storico o nel contesto naturale dei Monti Ernici, offrendo soluzioni ideali per chi cerca silenzio, lentezza e un rapporto diretto con il territorio.

B&B LE ERBE MAGICHE

Situato nel centro storico, propone un'atmosfera intima e caratteristica, ispirata alla tradizione erboristica locale.



B&B LA CORTE D'IVI

Ositato in un palazzo d'epoca, si distingue per il giardino interno.

B&B FORESTERIA DELLA CERTOSA

Immerso nella natura nei pressi della Certosa di Trisulti, è la soluzione ideale per chi cerca tranquillità lontano dai ritmi urbani.

B&B LE LARIE

Rappresenta una base funzionale per visitare il borgo e i suoi dintorni.

GUARCINO

Dove mangiare

A Guarcino la cucina è una dichiarazione d'identità. Qui la tradizione gastronomica ciociara trova una delle sue espressioni più riconoscibili,

grazie a una cultura del cibo profondamente legata alla territorialità. Mangiare a Guarcino significa entrare in un racconto che si tramanda da generazioni.



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



RISTORANTE GIULIANA

Punto di riferimento per la cucina tipica locale. L'atmosfera è familiare, spesso arricchita dal camino acceso nei mesi invernali. Da segnalare i celebri fini fini, pasta all'uovo tipica del territorio.

RISTORANTE LA ROCCA DI RIVITURO

Situato lungo la strada per Campocatino, è apprezzato per i piatti della tradizione come i tonnarelli con funghi e tartufo.

ERZINIO – RETROBOTTEGA

Storico prosciuttificio che affianca alla produzione artigianale la possibilità di pranzi basati sulla propria gastronomia, offrendo un'esperienza diretta del prodotto simbolo di Guarcino.



IL CANTINONE DI GUARCINO

Ospitato in un'antica stalla del 1200, propone

taglieri di salumi e formaggi locali e una selezione di vini.

AGRITURISMO L'ARCO

Situato prima del centro abitato, facilmente raggiungibile, ideale per chi cerca una cucina semplice e genuina in un contesto rurale.

Specialità da non perdere

AMARETTO DI GUARCINO

Dolce a base di mandorle e albumi d'uovo, riconosciuto con il marchio IGP nel 2025.

PROSCIUTTO DI GUARCINO

Prodotto simbolo della gastronomia locale, noto per la stagionatura naturale all'aria dei Monti Ernici.

Dove dormire

Dormire a Guarcino significa scegliere un soggiorno legato alla montagna e ai suoi ritmi.

ALBERGO GIULIANA

Hotel con ristorante interno, ideale per chi desidera un soggiorno rilassante, adatta a chi vuole muoversi agevolmente verso le aree escursionistiche.

ROCCA DI RIVITURO

Situata lungo la strada che conduce a Campocatino, rappresenta una soluzione intermedia tra il paese e la montagna.

AGRITURISMO L'ARCO

Piccola realtà agricola poco prima del centro abitato, scelta ideale per chi cerca tranquillità e un contesto rurale autentico.

CAMPOCATINO

Dormire in alta quota

Salendo verso Campocatino, l'esperienza cambia radicalmente. Qui il soggiorno è pensato per chi desidera vivere la montagna in modo diretto, con panorami aperti, silenzio e condizioni climatiche più decise.

RIFUGIO DI CAMPOCATINO

Particolarmente apprezzata dagli escursionisti e dagli amanti della montagna invernale.

B&B VILLA SBARAGLIA

Situato in prossimità dell'Osservatorio Astronomico di Campocatino.



VICO NEL LAZIO

Dove mangiare

Qui la tavola è parte integrante dell'esperienza del borgo. I locali del centro storico dialogano con l'architettura medievale e con una cucina che segue il ritmo delle stagioni, fatta di piatti riconoscibili e materie prime del territorio. È il luogo ideale dove fermarsi dopo una giornata di cammino o di visita culturale.

**TAVERNA DEL CASTELLO
VICOLO ANTICO – ENOTAGLIERIA
RISTORANTE I GIARDINI DEL BORGO**

Dove dormire

Vico nel Lazio offre soluzioni raccolte e coerenti con il carattere del borgo, ideali come base centrale per esplorare l'area.

**B&B VICO SUITES
LA TANA DEGLI ERNICI**



COSA FARE: NATURA, ESCURSIONISMO E TEMPO LIBERO

COLLEPARDO

Visita alle Grotte di Colleparado: percorso guidato adatto anche nei mesi freddi, con temperatura interna costante.

Passeggiata al Pozzo d'Antullo: itinerario semplice ma suggestivo, ideale nelle giornate limpide.

AREA TRISULTI – MONTI ERNICI

Camminate nei boschi attorno alla Certosa: sentieri silenziosi, perfetti per trekking leggero e fotografia naturalistica. Percorsi di spiritual walking: adatti a chi cerca un'esperienza lenta e introspettiva.

GUARCINO – CAMPOCATINO

Escursionismo invernale e ciaspolate quando le condizioni lo permettono.

Passeggiate panoramiche anche senza neve, grazie all'altitudine e alla luce limpida.

Svago outdoor: area ideale per famiglie, amanti della montagna e fotografia di paesaggio.

VICO NEL LAZIO

Percorsi storici nel borgo: esplorazione urbana a piedi tra mura, torri e belvedere. Sentieri collinari nei dintorni del paese, con vista aperta sulla valle.

CONSIGLI DI VIAGGIO

Periodo ideale: gennaio è perfetto per chi ama il silenzio e la luce invernale

Abbigliamento: scarpe da trekking e abiti caldi

Ritmo: pochi spostamenti, tappe brevi, tempo per fermarsi

GEOGRAFIA DEL FARE

SARANDREA

QUANDO UN AMARO DIVENTA IDENTITÀ



Ci sono aziende che producono.
E poi ci sono aziende che
custodiscono.

Sarandrea appartiene a questa seconda categoria. Non nasce per inseguire il mercato, ma per tenere in vita una memoria liquida, fatta di erbe, mani esperte e tempo. Un tempo lento, che non ha mai avuto bisogno di essere accelerato. Qui il fare non è mai stato un atto industriale, ma un gesto ripetuto, affinato, tramandato.



SARANDREA®
LIQUORERIA-ERBORISTERIA
Collepardo dal 1918

Via D'Alatri, 3/b - 03010 Collepardo (FR)
Tel. 0775.47012 - www.sarandrea.it



ALFIO MIRONE



UN SAPERE CHE NON HA MAI SMESSO DI CAMMINARE

Da oltre un secolo Sarandrea lavora sulle infusioni, sulle radici, sulle piante officinali, trasformando il sapere erboristico in un linguaggio contemporaneo senza snaturarlo.

Ogni prodotto nasce da una conoscenza precisa delle materie prime e da una scelta chiara: non **semplificare**.

La geografia del fare, in questo caso, è una mappa fatta di raccolte, essiccazioni, infusioni lente, bilanciamenti che non ammettono scorciatoie. È un lavoro che richiede tempo e responsabilità, perché ogni bottiglia porta con sé un'eredità.

SKANDERBEG: UN AMARO CHE NON CHIEDE SPIEGAZIONI

Skanderbeg non è un amaro “storico” perché è antico.

È storico perché **non ha mai smesso di essere se stesso**.

Nato come Amaro degli Arbëreshë, racconta una comunità, una cultura, una resistenza silenziosa che ha attraversato i secoli. Le sue erbe, il suo profilo deciso, la sua struttura profonda non cercano compromessi: parlano a chi sa ascoltare. Nel bicchiere non c'è nostalgia, ma coerenza.

Non c'è folklore, ma identità.

Skanderbeg è uno di quei prodotti che non si spiegano: **si riconoscono**.

IL VALORE DI NON CEDERE

In un tempo in cui tutto tende a uniformarsi, Sarandrea ha scelto la strada più difficile: restare fedele a ciò che sa fare. Senza alzare la voce. Senza rincorrere mode. Senza riscrivere la propria storia per renderla più vendibile.

È questa la forza che rende Skanderbeg ancora attuale: la capacità di attraversare le generazioni senza perdere significato.

GEOGRAFIA DEL FARE, ANCORA UNA VOLTA

Raccontare Sarandrea in Geografia del Fare significa riconoscere che il territorio non è solo un luogo fisico, ma un insieme di pratiche, di scelte, di fedeltà quotidiane.

Qui il fare non è spettacolo.

È sostanza.

E Skanderbeg, con il suo colore profondo e il suo carattere inconfondibile, resta lì a ricordarcelo: **alcuni prodotti non invecchiano, maturano**.

GIORGIO ALESSIO BRACAGLIA

TACOS

Salsiccia, broccoletti e fonduta di scamorza affumicata

Dopo le abbuffate e i piatti elaborati delle feste, gennaio chiede una cucina diversa: più diretta, più sincera, ma non per questo meno golosa.

Questi tacos di salsiccia e broccoletti nascono proprio da qui: ingredienti semplici, spesso già presenti in frigorifero, che si trasformano in un piatto sfizioso, caldo e appagante. La salsiccia rosolata incontra l'amaro gentile dei broccoletti, mentre la fonduta di scamorza affumicata lega tutto con una cremosità avvolgente.

Una ricetta rapida, conviviale, perfetta per rimettersi a tavola senza eccessi ma con gusto, nel segno di una cucina contemporanea.



LOCANDA DEL CERTOSINO - COLLEPARDO



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA FARCIA

- 3 salsicce fresche • 1 kg di broccoletti puliti • Vino bianco q.b. • Olio extravergine d'oliva q.b. • 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino (facoltativo)

PER LA FONDUTA DI SCAMORZA AFFUMICATA

- 30 g di burro • 30 g di farina • 300 g di latte • 200 g di scamorza affumicata grattugiata

PER LA CIALDA DI MAIS

- 100 g di farina per polenta • 160 g di farina tipo 1 • 5 g di sale • 110–120 g di acqua calda • 7 g di olio extravergine d'oliva

PREPARAZIONE

FARCIA

Apri le salsicce, elimina il budello e sgranale grossolanamente. Cuocile in padella a fiamma viva con un filo d'olio e una spruzzata di vino bianco, continuando a sgranare fino a completa rosolatura.

In un'altra padella cuoci i broccoletti con olio extravergine d'oliva, lo spicchio d'aglio e, se gradito, un pizzico di peperoncino. Quando entrambi sono pronti, unisci salsiccia e broccoletti e amalgama brevemente.

FONDUTA DI SCAMORZA

Sciogli il burro in una casseruola, aggiungi la farina e mescola formando un roux chiaro. Versa il latte freddo, mescola con cura e rimetti sul fuoco. Quando il composto inizia ad addensarsi, aggiungi poco alla volta la scamorza affumicata grattugiata, continuando a mescolare fino a ottenere una fonduta liscia e della densità desiderata.

CIALDA DI MAIS

Mescola la farina per polenta con la farina tipo 1 in una ciotola.

Aggiungi gradualmente l'acqua calda, poi il sale e infine l'olio extravergine d'oliva. Impasta fino a ottenere un composto omogeneo ed elastico.

Stendi l'impasto molto sottile con il mattarello e, con un coppapasta, ricava dei dischetti della dimensione desiderata.

Disponi i dischetti sulla griglia del forno, facendoli scendere leggermente tra le barre, in modo che durante la cottura assumano naturalmente la classica forma curva del tacos, come in foto.

Cuoci in forno statico a 170°C per circa 8 minuti, fino a quando le cialde risultano asciutte, dorate e croccanti.

Sforna e lascia intiepidire: manterranno la loro forma e saranno pronte per essere farcite.



TERRE DEL CESANESE TRIFORA



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

TERRE DEL CESANESE E LA LINEA TRIFORA

RACCONTARE UN TERRITORIO, PARTENDO DAL VINO

ALESSIA MIRONE

Raccontare un'azienda vitivinicola non significa mai fermarsi alla bottiglia. Significa ascoltare una storia, osservare un paesaggio, capire perché un vino nasce proprio lì e non altrove. È con questo spirito che, grazie alla collaborazione con Cantine Mida, continuo questo percorso di racconto delle realtà vitivinicole, un percorso che permette a noi – e ai lettori – di conoscere aziende che fanno del territorio la loro vera firma.

Questa volta il viaggio ci porta ad Acuto, nel cuore dell'areale del Cesanese, dove ha sede Terre del Cesanese, una realtà nata dal desiderio concreto di recuperare, custodire e valorizzare una vocazione agricola antica.





UN PROGETTO COLLETTIVO CHE GUARDA LONTANO

Terre del Cesanese nasce alla fine degli anni Novanta dall'unione di più famiglie di agricoltori locali. Non un'operazione di immagine, ma un progetto condiviso, costruito passo dopo passo, partendo dai vigneti e da un'idea chiara: dare continuità a un patrimonio agricolo che rischiava di andare disperso.

Oggi l'azienda lavora vigneti collocati tra i 300 e i 550 metri di altitudine, su suoli di matrice vulcanica, in un contesto dove il Cesanese trova una delle sue espressioni più autentiche. Durante la breve intervista che accompagna questo racconto emerge un concetto chiave: il vino come risultato di scelte coerenti, non come forzatura stilistica.

LA LINEA TRIFORA: IL VINO DELLA CONSUETUDINE

All'interno della produzione di Terre del Cesanese, la linea Trifora rappresenta una sorta di ritorno all'essenza.

Il nome richiama le antiche anfore a tre manici, simbolo di un vino pensato per accompagnare la quotidianità, ma con una consapevolezza produttiva pienamente contemporanea.

Tre vini, tre interpretazioni diverse, un unico filo conduttore: territorio, equilibrio, bevibilità.



Trifora Passerina del Frusinate IGT

Un bianco che sorprende per profondità e freschezza.

La Passerina, affiancata da varietà autoctone come Bellone e Malvasia, viene lavorata con una breve macerazione prefermentativa che ne esalta il profilo aromatico senza appesantirlo. Al naso emergono fiori bianchi e frutta matura, mentre al palato colpisce una salinità ben integrata, sostenuta da una freschezza viva e naturale. È un vino che racconta il Frusinate con discrezione, senza alzare la voce.

Trifora Rosato del Frusinate IGT

Ottenuto da Cesanese di Affile in purezza, questo rosato nasce da una macerazione calibrata sulle bucce. Il colore è intenso ma elegante, il profilo aromatico gioca tra note floreali e piccoli frutti, mentre la bocca resta tesa, gastronomica, mai compiaciuta. Un rosato che non cerca mode, ma si inserisce con coerenza nel racconto aziendale.

Trifora Cesanese del Piglio DOCG Superiore

È forse il vino che più rappresenta l'identità di Terre del Cesanese.

Affinato in legno con misura, il Cesanese del Piglio DOCG Superiore della linea Trifora esprime un equilibrio maturo: frutto scuro, note balsamiche, una trama tannica presente ma ben domata. Un vino che non rincorre potenza, ma profondità, capace di raccontare il carattere del vitigno senza sovrastrutture.

UN PERCORSO CHE CONTINUA

Questo lavoro di racconto è possibile grazie a chi crede nel valore della divulgazione enologica fatta con rispetto. Cantine Mida, insieme a Daniele Attini, continua a offrire l'opportunità di conoscere da vicino aziende che meritano attenzione, permettendo di creare un ponte reale tra produttori, territorio e pubblico.

Raccontare il vino, oggi più che mai, significa dare tempo alle storie giuste.

E Terre del Cesanese, con la linea Trifora, è una di quelle storie che vale la pena ascoltare fino in fondo.



Simone Taglienti

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



IL MONDO DEL GLUTEN FREE

CUCINA SENZA GLUTINE

CAPIRE I PROCESSI PER CUCINARE MEGLIO A CASA

Il mondo del senza glutine richiede un approccio diverso rispetto alle preparazioni tradizionali.

L'assenza della maglia glutinica modifica profondamente l'elasticità, la struttura e la tenuta degli impasti. Ma questo non significa rinunciare al piacere di fare pane, pizza o pasta fresca in casa.

Come spesso sottolineo, lavorare senza glutine non è questione di scorciatoie, ma di processi da rispettare. Certo, avere un laboratorio attrezzato semplifica tutto, ma con i giusti accorgimenti anche la cucina di casa può regalare risultati più che soddisfacenti.

La chiave è comprendere come reagiscono le farine senza glutine, imparare a gestire l'idratazione, i tempi e la cottura. Una cucina più consapevole, che premia chi osserva, prova e affina il gesto.

SIMONE TAGLIENTI - LUPPOLO&FARINA

LE BASI DELLA CUCINA GLUTEN FREE

MIX DI FARINE: IL VERO PUNTO DI PARTENZA

Nel senza glutine, una singola farina raramente basta. Riso, mais o grano saraceno, da sole, non garantiscono struttura.

I risultati migliori si ottengono combinando amidi (fecola di patate, amido di mais, tapioca) con farine più strutturate (riso, sorgo).

Per chi è alle prime armi, i mix commerciali specifici per pane o pizza rappresentano una soluzione affidabile e sicura.

ADDENSANTI: PICCOLI INGREDIENTI, GRANDE DIFFERENZA

Gomma di xantano e psillio sono fondamentali: sostituiscono in parte l'elasticità del glutine, rendono l'impasto lavorabile e prevengono

l'effetto "sbriciolato".

Bastano piccole dosi, ma fanno davvero la differenza.

UN IMPASTO DIVERSO DA QUELLO TRADIZIONALE

Gli impasti senza glutine sono più morbidi, spesso cremosi, e non vanno "incordati".

Si lavorano meglio con planetaria (foglia) o con mani bagnate o leggermente unte.

IL RUOLO DEL VAPORE

Nel pane, il vapore nei primi minuti di cottura aiuta l'impasto a rimanere morbido e favorisce una migliore apertura.

Un semplice recipiente con acqua nel forno è sufficiente.

PASTA FRESCA SENZA GLUTINE

INGREDIENTI CHIAVE

Mix di farine senza glutine per pasta • Uova • Un pizzico di sale • Facoltativo: un cucchiaino di olio

PREPARAZIONE

Impastare fino a ottenere un panetto liscio e compatto.

Avvolgerlo nella pellicola e lasciarlo riposare in frigorifero per 30 minuti.

Questo passaggio è fondamentale per migliorare la stendibilità della sfoglia, che potrà poi essere lavorata con mattarello o macchina per la pasta.



PANE SENZA GLUTINE

L'OBIETTIVO È OTTENERE UN PANE MORBIDO ALL'INTERNO E CON UNA BUONA STRUTTURA ESTERNA.

LIEVITAZIONE

I tempi possono variare. Con lievito di birra fresco bastano circa due ore a temperatura ambiente, mentre con lievito madre senza glutine possono essere necessarie dalle 4 alle 8 ore. Il riferimento resta sempre il raddoppio del volume.

FORMATURA E COTTURA

L'impasto lievitato va maneggiato con

delicatezza e trasferito direttamente nello stampo o nella teglia leggermente unta.

Il forno va preriscaldato molto bene: **nei primi minuti di cottura è utile creare vapore**, inserendo sul fondo un recipiente resistente al calore con acqua calda.

Il vapore aiuta l'impasto a non seccarsi subito, favorisce lo sviluppo del pane e migliora la struttura finale.

Dopo i primi 10–15 minuti, il recipiente può essere rimosso e la cottura prosegue abbassando gradualmente la temperatura.

PIZZA SENZA GLUTINE

IDRATAZIONE E MATURAZIONE

La pizza gluten free ama alte idratazioni.

Per una migliore digeribilità, Simone consiglia lunghe maturazioni in frigorifero (24–48 ore) con poco lievito, dopo una prima fase a temperatura ambiente.

STESURA E COTTURA

Niente “lancio in aria”: l'impasto si stende con mattarello su carta forno bagnata e strizzata o su piano infarinato con farina di riso.

Cottura in forno molto caldo (250°C o più) per 20–25 minuti.

Il senza glutine non è una cucina più difficile, ma una cucina più attenta.

Seguendo i giusti processi, anche a casa è possibile ottenere pane, pasta e pizza di grande soddisfazione.

Perché, come insegna la buona cucina, la tecnica serve a liberare il gusto, non a complicarlo.



I CONSIGLI DEL MAESTRO

firmati da Simone Taglienti - gluten free

1. **Parti sempre da un buon mix:** nel senza glutine la farina giusta è metà del lavoro. Se sei a casa, meglio un mix bilanciato già pronto per pane o pizza: ti evita errori e ti garantisce stabilità.
2. **Non cercare l'incordatura:** l'impasto senza glutine non diventerà mai elastico come quello tradizionale. Deve restare morbido, quasi cremoso. Se provi a “forzarlo”, lo rovini.
3. **L'acqua è tua alleata:** gli impasti gluten free amano l'idratazione. Non avere paura di usare più acqua: migliora alveolatura, sofficità e digeribilità.
4. **Rispetta i tempi:** il tempo è fondamentale. Che sia pane o pizza, lasciare maturare l'impasto - anche in frigorifero - fa la differenza nel gusto e nella leggerezza finale.
5. **Mani bagnate, non infarinate:** per lavorare e formare l'impasto, meglio mani leggermente bagnate o unte, non farina in eccesso. Così mantieni la struttura e non secchi l'impasto.
6. **Forno caldo e deciso:** pane e pizza senza glutine hanno bisogno di temperature alte all'inizio. Il calore dà struttura e aiuta lo sviluppo corretto del prodotto.
7. **Semplifica:** a casa non serve replicare il laboratorio. Pochi gesti fatti bene, attenzione ai passaggi e rispetto della materia prima portano già a ottimi risultati.

ZED |  

ZEDSTORE.COM



AKEP

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volschi, 113
Tel. 0776.282908

M. San G. 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



VEDERE BENE. SENTIRE MEGLIO. VIVERE DAVVERO.

Ci sono anni che passano senza lasciare traccia.

E poi ce ne sono altri che meritano di essere visti con chiarezza e ascoltati fino in fondo.

Otovision nasce da questa consapevolezza: che la vista non è solo osservare, e l'udito non è solo sentire.

Sono **connessioni profonde**.

Con le persone, con le emozioni, con il mondo che ci circonda. Vedere bene significa cogliere i dettagli che contano: uno sguardo, un gesto, una luce che cambia.

Sentire bene significa non perdere le parole importanti, le risate, le voci che ci fanno sentire a casa.

Da anni **Otovision** è eccellenza nel mondo visivo e uditivo perché mette **la persona prima della**

tecnologia, la competenza prima della fretta, l'ascolto prima di ogni soluzione.

Ogni percorso è personalizzato.

Ogni scelta è guidata dalla cura.

Ogni risultato è pensato per migliorare la qualità della vita, non solo la prestazione.

Per il nuovo anno, il nostro augurio è semplice e profondo.

Che il **2026** sia un anno da guardare senza filtri e da ascoltare senza rumore.

Un anno in cui nulla di importante vada perso per strada. Perché quando vedi bene e senti meglio, **vivi davvero.**

Buon 2026 da Otovision.

Con lo sguardo rivolto al futuro e l'attenzione rivolta alle persone.



**Questo Natale, guarda oltre...
Ascolta ciò che conta davvero!**



Buone Feste

FROSINONE

SORA

CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde

800 500 569

TONY DI NARDO

SPAGHETTI AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

CON POLPA DI GRANCHIO E BOTTARGA DI MUGGINE



RISTORANTE DA TONY - AUSONIA

Un piatto che dimostra come la semplicità, quando è guidata dalla tecnica, possa diventare vera eleganza. È una cucina che lavora per sottrazione, dove ogni gesto è controllato e ogni ingrediente ha un ruolo chiaro. L'aglio di Sulmona, scelto per la sua naturale delicatezza, viene utilizzato con estrema parsimonia, solo per profumare l'olio. Il peperoncino accompagna con una nota appena percettibile, lasciando spazio alla dolcezza della polpa di granchio, che resta protagonista del piatto. A chiudere, la bottarga di muggine, dosata con precisione, aggiunge profondità e una sottile nota marina.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 400 g di spaghetti • 250 g di polpa di granchio pulita • 1 piccolo spicchio di aglio di Sulmona, privato dell'anima • Olio extravergine di oliva di grande qualità • Peperoncino secco q.b. • Bottarga di muggine q.b. • 1 limone non trattato (solo la zest) • Prezzemolo fresco tritato finissimo • Sale

PREPARAZIONE

Portare a ebollizione abbondante acqua, salarla con precisione e cuocere gli spaghetti mantenendoli molto al dente, poiché completeranno la cottura in mantecatura.

Nel frattempo controllare la polpa di granchio, eliminando eventuali residui duri, e tenerla a temperatura ambiente.

In una padella ampia scaldare l'olio extravergine a fuoco dolcissimo. Aggiungere lo spicchio di aglio di Sulmona, leggermente schiacciato e privato del germoglio, lasciandolo profumare lentamente senza mai prendere colore. Unire il peperoncino e lasciarlo lavorare per pochi istanti, mantenendo sempre il controllo della temperatura.

Rimuovere l'aglio, alzare appena la fiamma e unire la polpa di granchio. Scaldarla delicatamente, senza rosolarla, preservandone la naturale dolcezza e la succosità.

Scolare gli spaghetti direttamente in padella, aggiungendo poca acqua di cottura alla volta. Procedere alla mantecatura, creando un'emulsione stabile e lucida che avvolga la pasta senza appesantirla.

A fuoco spento completare con la zest di limone grattugiata finemente, il prezzemolo e una leggera grattugiata di bottarga di muggine, dosata con estrema attenzione.

Impiattare immediatamente e rifinire con un filo d'olio extravergine a crudo.

K·GIN LONDON DRY



DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



QUANDO IL GELO INCONTRA IL FIORE

Non nasce per seguire una tendenza. Nasce per **prendere posizione**. **K · Gin & Fiori London Dry** è l'espressione più verticale della **Linea K** di DF Gocce: un gin che sceglie la **precisione** al posto dell'eccesso, il **tempo** al posto della fretta, l'**equilibrio** al posto della spettacolarizzazione.

È un gin che non alza la voce. Ma resta.

La Linea K è un progetto chiaro: ogni etichetta è pensata come un gesto netto, riconoscibile, essenziale. Gin & Fiori ne è la traduzione più luminosa e glaciale. Un London Dry Gin secco per scelta, distillato artigianalmente, dove ogni passaggio è misurato, controllato, voluto. Nulla è decorativo, tutto è funzionale al risultato finale.

18 BOTANICHE, UN SOLO CENTRO DI GRAVITÀ

Il cuore aromatico di K · Gin & Fiori nasce da **18 botaniche**, lasciate in infusione per **48 ore prima della distillazione**.

Un'attesa necessaria, che permette agli aromi di fondersi senza forzature.

Il **ginepro** guida la struttura con decisione.

Il **bergamotto** interviene con una nota agrumata asciutta, elegante, mai invadente.

Il resto del bouquet lavora in sottrazione: accompagna, sostiene, definisce. Nulla spinge. Tutto converge.

La **doppia distillazione in Pot Still** restituisce un gin limpido, puro, essenziale nella forma quanto nel gusto. Al palato è **secco, teso, pulito**, con una progressione lineare e una chiusura precisa, che invita al sorso successivo senza appesantire.

È un gin pensato, non costruito per stupire a tutti i costi, ma per durare nel tempo e nella memoria.

K · Gin & Fiori funziona perché sa stare da solo.

- **Liscio**, per chi ama la precisione
- **Gin tonic minimale**, con tonica neutra e ghiaccio pieno
- **Miscelazione classica**, dove la sua anima secca diventa struttura

Non chiede garnish inutili. Chiede rispetto.

LA NUOVA VOCE DELLA LINEA K

Con Gin & Fiori, la Linea K aggiunge una sfumatura fondamentale:

il dialogo tra rigore e delicatezza, tra gelo e fiore, tra controllo e ispirazione.

Un gin che non racconta una storia.

La **incide**. K · Gin & Fiori è un London Dry Gin italiano che parla la lingua della Linea K: essenziale, identitario, senza compromessi. Ideale per: chi cerca un gin contemporaneo, secco, elegante. Per chi sa riconoscere la differenza tra moda e visione.

L'ITALIA NEL PIATTO

La cucina italiana

È PATRIMONIO DELL'UMANITÀ.
E LO È PERCHÉ HA SAPUTO ACCOGLIERE IL MONDO

La cucina italiana non è soltanto un insieme di ricette.

È un gesto quotidiano che diventa rito, è convivialità, è memoria condivisa. È il luogo in cui le persone si incontrano, si riconoscono, si raccontano. Attorno a una tavola, la cucina italiana ha sempre costruito legami prima ancora che piatti.

È per questo che il riconoscimento dell'UNESCO non può essere letto come un semplice premio gastronomico. È un riconoscimento culturale, umano, universale.

Un premio che celebra un modo di vivere, di cucinare, di stare insieme.



ALFIO MIRONE

UNA CUCINA GRANDE PERCHÉ NON È MAI STATA CHIUSA

La forza della cucina italiana risiede in una verità spesso dimenticata: non è mai stata una cucina isolata.

Il simbolo stesso della nostra identità gastronomica, il pomodoro – oggi icona indiscussa dell'Italia nel mondo – arriva dalle Americhe nel XVI secolo. Insieme a lui le patate, destinate a diventare alimento fondamentale delle cucine popolari. All'inizio guardati con sospetto, quasi rifiutati, questi prodotti vengono lentamente accolti, trasformati, reinterpretati.

Ciò che oggi chiamiamo “tradizione” nasce spesso da un incontro, da un viaggio, da uno scambio.

La cucina italiana è diventata grande perché ha saputo fare propria la novità, trasformandola in identità.

Pensiamo ai piatti che oggi consideriamo simbolo assoluto dell'Italia.

La pasta al pomodoro, la pizza, gli gnocchi di patate, i dolci agli agrumi, l'olio che lega ogni cucina regionale. Nessuno di questi nasce da una chiusura, ma da un incontro. Il pomodoro arriva dalle Americhe, il grano duro viaggia nel Mediterraneo, gli agrumi raccontano eredità antiche, le patate diventano alimento popolare grazie alla capacità italiana di trasformare la necessità in cultura.

Sono piatti che parlano una lingua universale, ma che in Italia hanno trovato casa.

Ed è proprio questa capacità di accogliere e trasformare che ha reso la cucina italiana un patrimonio dell'umanità.



IL MEDITERRANEO COME GRANDE CUCINA CONDIVISA

La capacità di accogliere e trasformare ciò che arriva da lontano non appartiene a una sola regione, ma attraversa tutta la storia italiana.

Il Mediterraneo è stato per secoli una cucina a cielo aperto, fatta di scambi, rotte, contaminazioni lente. Semi, spezie, tecniche agricole, metodi di conservazione hanno viaggiato insieme agli uomini, modificando paesaggi e abitudini alimentari.

Nel Sud arrivano gli agrumi e lo zucchero insieme a nuove visioni del paesaggio e del cibo.

Nel Nord le patate diventano alimento popolare, trasformando la necessità in cucina quotidiana.

A glass of white wine and a plate of pasta with tomato sauce and basil. The glass is filled with a golden liquid, and the plate features a blue and white striped rim. The pasta is coated in a vibrant red sauce and garnished with a fresh green basil leaf.

Sulle coste l'incontro con altri popoli arricchisce il modo di conservare, cuocere, condividere il pesce. Nelle campagne dell'entroterra si impara a non sprecare nulla, facendo della semplicità una forma di cultura.

Non si tratta di primati, ma di processi comuni.

La cucina italiana cresce perché ogni territorio ha saputo accogliere ciò che arrivava da fuori, adattarlo al proprio ritmo, farlo diventare parte di una storia più grande.

Riconoscere queste influenze non indebolisce l'identità italiana.

La rende più autentica, più profonda, più vera.

LA GLOBALIZZAZIONE PRIMA DELLA GLOBALIZZAZIONE

Molto prima delle parole moderne, esisteva già una forma di globalizzazione fatta di navi, porti, mercanti, spezie, semi, idee. Il Mediterraneo è stato per secoli una grande cucina condivisa, dove popoli diversi si sono incontrati e influenzati.

L'Italia non è mai stata un confine.

È sempre stata un ponte.

Ed è proprio questa capacità di trasformare ciò che arriva da fuori in qualcosa di profondamente nostro ad aver reso la cucina italiana un patrimonio dell'umanità.



COSA PREMIA DAVVERO L'UNESCO

Il riconoscimento UNESCO non celebra un singolo piatto, né una cucina immobile nel tempo.

Premia un sapere diffuso, tramandato, quotidiano.

Premia:

- le cucine di casa
- le nonne e le feste di paese
- le sagre, le stagioni, i gesti ripetuti
- le cucine regionali, tutte, nessuna esclusa

È un premio che appartiene all'Italia intera perché l'Italia vive nelle sue regioni, nei suoi territori, nelle sue comunità.

PERCHÉ QUESTO PREMIO È ANCHE DELLA CIOCIARIA

Se il riconoscimento è dell'Italia, allora è anche nostro.

La Ciociaria, con la sua cucina essenziale e sincera, fa parte pienamente di questo patrimonio. Una cucina di territorio, di stagioni, di gesti antichi. Una cucina nata dalla necessità e diventata cultura. Una cucina che parla di condivisione, di famiglie, di tavole imbandite senza ostentazione.

Qui il cibo non è mai stato solo nutrimento.

È stato racconto, identità, appartenenza.

Per questo possiamo dirlo con orgoglio: il riconoscimento UNESCO è anche della Ciociaria.

UN ONORE CHE DIVENTA RESPONSABILITÀ

Essere patrimonio dell'umanità non è solo un titolo da esibire.

È una responsabilità.

Significa custodire, raccontare, proteggere.

Significa evitare la banalizzazione, il folklore vuoto, la perdita di senso.

Significa continuare a trasmettere valori, non solo sapori.

La cucina italiana è patrimonio dell'umanità perché parla al mondo.

E continuerà a farlo finché saprà restare fedele alla sua natura più profonda: accogliere, condividere, unire.





**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



MOZZARELLA DI BUFALA:

QUANDO IL PATRIMONIO UNESCO VIVE NEL LAVORO QUOTIDIANO

Nonna Pitta e l'Italia che si riconosce nei suoi sapori

La cucina italiana patrimonio dell'umanità UNESCO non è un titolo astratto, né un premio da esibire. È un riconoscimento che vive ogni giorno nei gesti silenziosi di chi lavora la materia prima con rispetto, competenza e memoria. Vive nelle mani che filano, nell'acqua calda che accoglie il latte, nel tempo che non viene mai forzato.

La **mozzarella di bufala** è uno dei simboli più chiari di questo patrimonio: un alimento semplice solo in apparenza, che racchiude territorio, allevamento, saper fare e identità.

In questo racconto, **Nonna Pitta** diventa esempio concreto di ciò che rende grande la cucina italiana nel mondo: aziende familiari che non inseguono scorciatoie, ma qualità vera.

Parlare di mozzarella di bufala significa parlare di **equilibrio**.

Tra latte e acqua, tra manualità e conoscenza, tra natura e uomo. Nulla è replicabile se non si parte dal rispetto della bufala, del suo benessere, dei ritmi dell'allevamento. Ed è proprio qui che si misura la distanza tra un prodotto industriale e un alimento che può definirsi patrimonio.

La mozzarella autentica non nasce per durare, nasce per essere **viva**. È un alimento che racconta il presente, non il magazzino. E in questa fragilità c'è tutta la sua forza.

NONNA PITTA: UNA STORIA CHE PROFUMA DI LATTE E TERRITORIO

Nel cuore della Ciociaria, Nonna Pitta porta avanti un'idea chiara: fare bene, ogni giorno, senza compromessi.

La loro mozzarella di bufala è frutto di una filiera che si guarda negli occhi: allevamento, lavorazione, vendita. Ogni passaggio è controllato, conosciuto, vissuto.

Qui la qualità non è uno slogan, ma una conseguenza naturale di scelte precise:

- latte fresco di bufala lavorato in tempi brevi
- filatura attenta, ancora manuale
- nessuna forzatura produttiva
- rispetto del gusto autentico, latteo, pulito

È questo modo di lavorare che trasforma un prodotto in cultura alimentare.

Quando l'UNESCO parla di cucina italiana, parla soprattutto di questo:

non di piatti costruiti per stupire, ma di alimenti che resistono al tempo perché restano fedeli a sé stessi.

Sono realtà come Nonna Pitta a rendere credibile questo riconoscimento.

A dimostrare che la cucina italiana non è un'etichetta da esportare, ma un sistema di valori che si tramanda ogni mattina, tra una mungitura e una filatura.

In un mondo che corre verso l'omologazione, raccontare la mozzarella di bufala artigianale significa difendere una diversità preziosa.

Significa ricordare che la cucina italiana è forte perché è fatta di territori, famiglie, scelte coerenti. E che il suo prestigio internazionale nasce qui, non altrove.

Assaggiarla è un gesto semplice. Capirla, un atto culturale.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



FAUSTO FERRANTE

LA CATALANA DI BACCALÀ

QUANDO IL RISPETTO DELLA MATERIA PRIMA DIVENTA PATRIMONIO UNESCO



RISTORANTE DA FAUSTO - FONDI



Piatti come questa Catalana di baccalà raccontano molto più di una semplice ricetta. Raccontano un territorio, un sapere tramandato, un equilibrio tra mare, orto e mano dell'uomo che è alla base dell'identità gastronomica italiana.

È proprio attraverso preparazioni come queste – rispettose della materia prima, legate alla stagionalità e reinterpretate con sensibilità contemporanea – che la cucina italiana continua a essere riconosciuta come patrimonio culturale immateriale dell'umanità UNESCO.

Ogni gesto, ogni scelta, ogni ingrediente diventa parte di un racconto collettivo che attraversa le generazioni. La cucina non è solo nutrimento, ma linguaggio, memoria e cultura viva. Ed è in piatti come questo, profondamente legati al territorio ma aperti al presente, che quel patrimonio continua a rinnovarsi, restando autentico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 280 g di baccalà ammollato • 200 g di patate bollite • 12 pomodori torpedino • 1 peperone rosso Sweet Palermo
2 cipolle bianche piccole • ½ limone (a fette) • 1 spicchio d'aglio in camicia • Prezzemolo • Basilico fresco • Aceto rosso • Olio extravergine d'oliva • Olio al basilico

PROCEDIMENTO:

Cuocere il baccalà

Metti il baccalà in una pentola con due bicchieri d'acqua, le fette di limone, l'aglio in camicia e un ciuffo di prezzemolo. Porta a ebollizione e, dal momento in cui l'acqua inizia a bollire, lascia cuocere per 5 minuti. Spegni la fiamma e lascia intiepidire.

PREPARARE LE CIPOLLE

Affetta sottilmente le cipolle ottenendo degli anelli. Immergili subito in acqua e ghiaccio per mantenerli croccanti. Tieni da parte.

REALIZZARE LA COULISSE DI PEPERONE

Utilizza i ritagli delle cipolle: mettili in un pentolino con un filo di olio extravergine d'oliva e lasciali rosolare dolcemente. Aggiungi il peperone tagliato a julienne e porta a cottura, aggiungendo poca acqua alla volta fino a renderli morbidi. Frulla il tutto fino a ottenere una coulisce liscia.

PREPARARE IL COMPOSTO DI BACCALÀ E PATATE

Schiaccia le patate bollite ancora calde con una forchetta. Unisci il baccalà spezzettato a mano,

condisci con olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, qualche goccia di aceto rosso e prezzemolo tritato. Amalgama delicatamente e dividi il composto in quattro tortini.

FRIGGERE LE CIPOLLE

Scola gli anelli di cipolla dall'acqua e ghiaccio, infarinali leggermente e friggili in olio ben caldo fino a renderli dorati e croccanti. Asciuga su carta assorbente e sala leggermente.

CUOCERE I POMODORI

Disponi i pomodori torpedino su una teglia, condiscili con olio extravergine d'oliva e timo. Inforna a 200°C per circa 12 minuti.

COMPLETARE E IMPIATTARE

Frulla l'olio extravergine d'oliva con le foglie di basilico per ottenere l'olio al basilico.

Impiatta i tortini ancora tiepidi, adagia sopra ciascuno un nido di cipolle fritte, completa con la coulisce di peperone, i pomodori torpedino al forno e qualche goccia di olio al basilico. Termina con un ciuffo di basilico fresco.



I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.



Isola del Liri

Via Verdi, 23



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

SAREMO PRESENTI

AL **SIGEP**
THE DOLCE WORLD EXPO

dal **16** al **20**
gennaio '26

CARPIGIANI

ANGELOPO

IRINOX
The Freshness Company®

ASSOGI
CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI

ORVED
VACUUM MASTERS



RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357

loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775.434599 - mail:

info@ristorimpianti.com



BOTANICO SOCIALE

IL LEGUME D'INVERNO

CIBO POVERO, GESTO COLLETTIVO



Gennaio non chiede abbondanza

Chiede **tempo**, chiede **attenzione**, chiede gesti lenti. È il mese in cui la cucina torna a essere un rifugio e non uno spettacolo, un luogo dove si entra per scaldarsi, non per stupire.

Nel botanico sociale, gennaio è il mese delle piante che resistono. Quelle che non hanno bisogno di luce, di clamore, di stagioni favorevoli. Quelle che restano. E che, proprio per questo, tengono insieme le persone.

Il legume secco è il vero abitante dell'inverno. Ceci, lenticchie, fagioli, cicerchie, fave: semi che hanno imparato ad aspettare, a nutrire nel tempo, a non deperire.

Non sono piante dell'immediatezza.

Sono piante della **fiducia**.

Si mettono a bagno la sera prima, si cuociono lentamente, si rispettano. Il legume non si impone: accompagna. Ed è forse per questo che, da secoli, attraversa le stagioni e le generazioni senza mai perdere il suo ruolo.

Chi è il Botanico sociale

È uno sguardo che mette le piante e gli ingredienti al centro della vita quotidiana, non solo come cibo o rimedi, ma come elementi capaci di creare legami, memoria e comunità.

Il Botanico sociale racconta il rapporto tra mondo vegetale, persone e territorio, osservando come un ingrediente possa vivere nella cucina di casa, nelle tradizioni locali e nei riti collettivi, come le sagre che ne celebrano l'identità.

Una rubrica per riscoprire il valore umano del cibo vegetale, stagione dopo stagione, dal gesto domestico alla piazza di un paese.

IL LEGUME D'INVERNO: CIBO POVERO, GESTO COLLETTIVO

Lil legume è un cibo collettivo.

Non nasce per il piatto singolo, nasce per la pentola grande. Non è mai un gesto solitario: è sempre pensato per più persone.

È il cibo delle tavole invernali, delle cucine piene, delle case dove ci si stringe quando fuori fa freddo. Ma è anche il cibo che, in molti territori italiani, esce dalle case e diventa rito pubblico.

Quando un legume viene celebrato in una sagra, non è mai solo una festa. È la comunità che si riconosce attorno a un ingrediente umile, resistente, identitario. È il paese che racconta sé stesso attraverso ciò che ha sempre cucinato. È il botanico sociale che si fa visibile: una pianta che diventa legame, memoria, appartenenza.



CONNESSIONE CON LA CUCINA

Non servono ricette elaborate.

Basta ricordare i gesti: l'ammollo, la cottura lenta, una foglia d'alloro, un filo d'olio, il pane del giorno prima. È una cucina che non ha bisogno di spiegazioni, perché vive nella memoria. La stessa cucina che ritroviamo nelle sagre, nelle pentole grandi, nei tavoli lunghi, nei volontari che cucinano come si è sempre fatto. Una cucina che culmina col petroso: terracotta, legno, fuoco

basso. Una cucina che non segue le mode, ma il ritmo delle stagioni e delle persone.

In un tempo che corre, il legume invita a fermarsi. In un mondo che separa, ricorda che il cibo è sempre stato un fatto condiviso.

Forse il botanico sociale comincia proprio da qui: da una pianta semplice che, dalla cucina di casa alla piazza di un paese, ha saputo tenere insieme intere comunità.

DAL SEME AL PIATTO

È così che nasce la cucina italiana: da ciò che cresce lentamente, viene custodito e arriva in tavola senza perdere memoria.

I semi raccontano la terra, i piatti raccontano le persone.

Da qui iniziano le ricette della tradizione.

ZUPPA DI LEGUMI MISTI E GRANO

È una delle prime forme di cucina italiana: il seme che incontra l'acqua, il tempo e il calore.

Legumi secchi messi a bagno, grano tenero o farro, un soffritto leggero e una lunga cottura.

Questa zuppa non nasce per stupire, ma per nutrire, per riunire, per durare più giorni.

Un piatto che parla di pazienza, di economia domestica, di famiglie che condividevano lo stesso fuoco.

In ogni cucchiaino c'è l'inverno, ma anche la promessa di ciò che verrà.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 51 carota • 1 costa di sedano • 1 cipolla • 1 spicchio d'aglio • 500 g di legumi e cereali misti secchi • (borlotti, cannellini, ceci, lenticchie, farro, orzo... quello che c'è) • 2 patate medie • 200 g di pomodori Piccadilly • Brodo vegetale • Erbe aromatiche (alloro, rosmarino, salvia, timo) • Olio extravergine di oliva • Sale • (Facoltativo) 100 g di rigatino o pancetta non affumicata

PROCEDIMENTO:

Metti in ammollo legumi e cereali per almeno 12 ore, poi scolali e sciacquali.

Trita grossolanamente carota, sedano, cipolla e aglio. Falli soffriggere in una pentola capiente con olio extravergine. Se vuoi la versione più ricca, aggiungi anche il rigatino tritato e lascialo rosolare.

Unisci legumi e cereali, mescola un minuto, poi copri con brodo caldo. Porta a bollore e aggiungi i pomodori spellati e tagliati grossolanamente insieme alle erbe aromatiche. Regola di sale.

Cuoci a fuoco dolce per circa 1 ora, mescolando ogni tanto. Aggiungi le patate a cubetti e continua la cottura per altri 20–30 minuti, fino a ottenere una zuppa densa e rustica.

Spegni, elimina le erbe e lascia riposare qualche minuto. Servi con un filo di olio extravergine (anche profumato al rosmarino, se vuoi) e pepe nero.

PASTA E CECI DELLA CUCINA DI CASA

Cambia forma, cambia nome, cambia consistenza. Ma la pasta e ceci è sempre riconoscibile, ovunque in Italia. Maltagliati o corta, ceci cotti lentamente, olio buono, rosmarino o aglio: pochi gesti, nessun eccesso.

È il piatto delle cucine vere, di chi tornava a casa e trovava qualcosa di caldo ad aspettarlo.

Qui il seme diventa quotidianità. Non festa, ma equilibrio. Non nostalgia, ma continuità.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 250 g di ceci secchi • 320 g di maltagliati • 2 spicchi d'aglio • 1 rametto di rosmarino • 4 foglie di salvia • Pepe nero • Olio extravergine d'oliva • Sale

PROCEDIMENTO:

Mettili in ammollo e cuocili in acqua fredda con uno spicchio d'aglio in camicia e le erbe aromatiche. Cuoci in pentola a pressione per 30 minuti o in pentola tradizionale per circa 1 ora. Sala solo a fine cottura. Frulla un mestolo di ceci con un po' della loro acqua e rimettilo in pentola per rendere la minestra più cremosa.

In una padella scalda l'olio con l'altro spicchio d'aglio a rondelle e il rosmarino; appena profuma, spegni e tieni da parte. Riporta a bollore i ceci, aggiungi gli spaghetti spezzettati e cuoci regolando la densità con acqua calda. A metà cottura unisci l'olio aromatizzato. Servi tiepida con un filo d'olio e pepe nero macinato al momento.

LENTICCHIE IN UMIDO DELLA NONNA

Le lenticchie in umido sono uno di quei piatti che attraversano l'inverno senza cambiare mai davvero.

Un fondo leggero, una cottura lenta, pochi aromi: basta questo per ottenere una pietanza che scalda e sazia.

Si portano in tavola così, intere, morbide, con un filo d'olio a completarle. È una cucina essenziale, quotidiana, fatta per durare più giorni e accompagnare il pane. Gennaio le riconosce subito: silenziose, affidabili, sempre al loro posto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 300 g di lenticchie secche • 1 cipolla piccola • 1 carota • 1 costa di sedano • 2 foglie di alloro • olio extravergine di oliva • sale • pepe o peperoncino • (facoltativo)

PROCEDIMENTO:

Sciacquare le lenticchie sotto acqua corrente (se necessario metterle a bagno 1 ora, a seconda della varietà). Tritare finemente cipolla, carota e sedano. In una casseruola soffriggere dolcemente il trito con olio. Unire le lenticchie, coprire con acqua fredda.

Aggiungere l'alloro e cuocere a fuoco dolce per 40–50 minuti.

Salare solo a fine cottura. Servire calde, con olio a crudo.

Gennaio è il mese in cui la cucina italiana torna alle origini. Semi conservati, gesti antichi, piatti che scaldano il corpo e tengono viva la memoria. Dal seme al piatto, la tradizione continua.



OLEA SALUS, L'OLIO CHE NASCE DAL TEMPO E DALL'AMORE PER LA TERRA

Ci sono storie che non si possono raccontare seguendo un calendario.

Quella di **Olea Salus** segue piuttosto il ritmo delle stagioni, della fatica, delle partenze e dei ritorni. Un ciclo continuo che lega la **Ciociaria**, il **Belgio** e il **Canada**, tenuto insieme da un solo filo: l'amore profondo per ciò che si fa. Fabio Marra ha vissuto a lungo lontano da qui. Cresciuto a Liegi, formato come ingegnere, ha conosciuto un'Europa produttiva, rigorosa, esigente. Un mondo che gli ha insegnato metodo, precisione, rispetto per la materia prima. Ma la terra di **Monte San Giovanni Campano** non ha mai smesso di chiamarlo.

Non come nostalgia, ma come possibilità concreta.

Quando insieme a **Simone Bronchard** decidono di rimettere mano agli uliveti di famiglia, non lo fanno per "tornare indietro", ma **per fare meglio**. Recuperano piante, studiano i suoli, rispettano le cultivar storiche e costruiscono Olea Salus con una visione agricola chiara: qualità prima di tutto, senza compromessi.

L'olio come gesto quotidiano, non come vetrina

L'olio extravergine di Olea Salus nasce da varietà che raccontano il territorio – Moraiolo, Leccino, Itrana, Olivastrone – lavorate con attenzione quasi artigianale. Raccolta anticipata, molitura rapida, nessuna concessione alla quantità.

Il risultato è un olio **pulito, elegante, riconoscibile**, che ha saputo conquistare anche l'attenzione di **chef stellati** di gran parte del mondo, diventando ingrediente scelto, non

semplice condimento.

Ma Fabio e Simone non vivono questo riconoscimento come un traguardo. Piuttosto come una conferma silenziosa che la strada è quella giusta.

Dopo la vendemmia, il silenzio. Poi il ritorno

C'è però un dettaglio che rende questa storia diversa da molte altre, e che dice molto più di mille parole.

Dopo la **vendemmia** e dopo la **campagna olearia**, quando il lavoro ha chiesto tutto – tempo, energie, concentrazione – Fabio e Simone **partono per il Canada**. Lì vivono alcuni mesi, rallentano, si ricaricano, passano tempo con la famiglia. Non è una fuga. È parte integrante del progetto.

Perché **tornano sempre**. Tra **febbraio e marzo**, puntuali, quando le piante hanno bisogno di cure, di attenzioni, di mani che conoscono ogni ramo. È in quel momento che l'agricoltura diventa

relazione: potature, controlli, piccoli gesti ripetuti con rispetto.

Chi li conosce lo sa: **sono affezionati alle loro piante come si è affezionati alle persone**.

Raccontare Olea Salus a gennaio è diventato un appuntamento preciso.

Con Fabio e Simone, ogni fine anno, si fa il punto della situazione, raccontando il loro lavoro e un percorso che continua, stagione dopo stagione. Perché essere agricoltori oggi significa resistere, crederci, restare fedeli alla terra. E dimostrare che passione e qualità, alla lunga, trovano sempre spazio di cuore.





L'OLIO

scelto dagli Chef stellati



CANTINA
MONTICIANA

Via Selva Piana, 44 - Monte San Giovanni Campano (Fr) - tel +39 366 148 1059
info@cantinamonticiana.it - www.cantinamonticiana.it



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH

RESTAURANT

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

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

CUCINA VEGETALE

D'INVERNO



Gennaio è il mese della profondità.

La cucina si fa essenziale, abbassa i toni e torna alla materia, al tempo, al gesto.

La cucina vegetale d'inverno vive qui: nei piatti che scaldano senza appesantire, nelle consistenze morbide, nei sapori che non cercano l'effetto ma la durata. È una cucina che lavora lentamente, che accompagna, che convince senza bisogno di spiegarsi.

Le proposte di questo mese raccontano un inverno fatto di legumi, verdure e spezie leggere. Preparazioni pensate per accogliere, per nutrire, per restituire equilibrio. Una cucina silenziosa ma presente, capace di parlare con misura e profondità.

Perché anche nei mesi più freddi, la cucina vegetale sa essere completa, sincera e profondamente contemporanea.

INVOLTINI DI CAROTE CON CREMA SPEZIATA DI LENTICCHIE

Questi involtini di carote con crema speziata di lenticchie nascono da una cucina che guarda al Mediterraneo ma si lascia attraversare da suggestioni mediorientali, senza mai perdere misura. Le carote diventano involucri delicati e naturali, mentre le lenticchie rosse si trasformano in una crema avvolgente, profumata di spezie leggere e di erbe fresche. È una ricetta vegetale, etica e intelligente, perfetta come antipasto invernale o come piatto da condividere a centro tavola. Si può preparare in anticipo, servire a temperatura ambiente e racconta una cucina che non rinuncia al gusto, ma sceglie consapevolmente la semplicità.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER GLI INVOLTINI: • 4 carote grandi • Erba cipollina fresca • Sale fino • Olio extravergine di oliva

PER LA CREMA DI

LENTICCHIE: • 150 g di lenticchie rosse decorticate • 1 patata piccola • 1 scalogno (o cipollotto fresco) • ½ costa di sedano • Circa 1 litro di brodo vegetale caldo • ½ cucchiaino di curry delicato • 1 foglia di alloro • Sale

PER COMPLETARE: • Semi di sesamo tostati • Timo fresco

PROCEDIMENTO:

PREPARARE LE CAROTE: Mondare le carote e affettarle sottilmente nel senso della lunghezza con una mandolina o un pelapatate. Disporle in un colapasta, salarle leggermente e lasciarle riposare per circa 30 minuti, in modo che perdano parte dell'acqua di vegetazione. Tenere da parte gli scarti e tritarli grossolanamente.

BASE DELLA CREMA: Tritare finemente lo scalogno e il sedano. Pelare la patata e tagliarla a cubetti. In una casseruola scaldare l'olio, aggiungere il curry e farlo sprigionare dolcemente, quindi unire le verdure e il trito di carote. Rosolare per qualche minuto.

COTTURA DELLE LENTICCHIE: Aggiungere

le lenticchie ben sciacquate, la foglia di alloro e coprire con brodo caldo, senza eccedere. Cuocere a fuoco dolce per circa 20 minuti, finché le lenticchie risultano morbide e la patata ben cotta.

FRULLARE: Eliminare l'alloro, regolare di sale e frullare con un mixer a immersione fino a ottenere una crema liscia e densa. Lasciare intiepidire.

ASSEMBLARE GLI INVOLTINI: Sciacquare e asciugare le fettine di carota. Sovrapporne due leggermente, arrotolarle formando un cilindro e legarle delicatamente con l'erba cipollina. Riempire con la crema di lenticchie.

SERVIZIO: Completare con semi di sesamo tostati, foglioline di timo e un filo d'olio extravergine di oliva.

ZUPPA SPEZIATA DI LENTICCHIE ROSSE, PATATE, ZUCCA E COCCO

Questa zuppa speziata di lenticchie rosse, patate, zucca e cocco interpreta alla perfezione lo spirito della cucina vegetale invernale: un equilibrio armonioso tra dolcezza naturale, spezie leggere e consistenze vellutate. Le lenticchie rosse regalano struttura e sostanza, la zucca e le patate portano comfort e rotondità, mentre il latte di cocco avvolge il tutto con una nota esotica discreta, mai invadente.

È un piatto che parla un linguaggio universale, capace di unire Mediterraneo e suggestioni lontane senza perdere autenticità. Una zuppa che non cerca effetti speciali, ma conquista con la sua capacità di coccolare, di stimolare il palato e di lasciare una sensazione di benessere profondo.

Perfetta come primo piatto, ideale anche come piatto unico leggero, questa zuppa rappresenta una cucina vegetale accessibile, consapevole e contemporanea, pensata per chi ama mangiare bene, con attenzione e rispetto per la stagionalità.

Un piatto che dimostra come, anche nei mesi più freddi, la cucina vegetale sappia essere calda, generosa e sorprendentemente appagante.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 4 carote grandi • 250 g di lenticchie rosse decorticate • 3-4 patate piccole • 200 g di zucca pulita • 200 ml di latte di cocco • Brodo vegetale caldo • 1 scalogno • 1 pezzetto di zenzero fresco (2 fettine) • ½ peperoncino rosso (facoltativo) • Curcuma e curry • Olio extravergine di oliva • Sale • Prezzemolo fresco



PROCEDIMENTO:

Pelare le patate, tagliarle a cubetti e sciacquarle sotto acqua corrente. Tagliare anche la zucca a cubetti regolari. In una casseruola (meglio se di coccio), scaldare l'olio extravergine di oliva e rosolare dolcemente lo scalogno affettato.

Aggiungere lo zenzero, il peperoncino e le spezie, lasciando sprigionare i profumi per pochi istanti.

Unire patate e zucca, farle insaporire a fuoco vivace per qualche minuto, poi abbassare la fiamma e coprire con brodo vegetale caldo.

Dopo circa 10 minuti di cottura, aggiungere le lenticchie rosse ben sciacquate e il latte di cocco.

Proseguire la cottura per altri 10 minuti, finché le lenticchie risultano morbide ma ancora integre.

Regolare di sale, spegnere il fuoco e completare con prezzemolo fresco tritato.

Servire calda, con un filo d'olio a crudo.

LIVIA GUALTIERI

Viaggio nell'accettazione

Una riflessione profonda sull'accettazione di sé,
la dignità e il fluire del tempo



In questo mese ricorre la celebrazione dell'Epifania, una festa legata interamente alla cristianità, dunque prettamente religiosa. Una festa il cui nome, di derivazione greca, è stato storpiato nella nostra lingua fino ad arrivare alla parola Befana che, colloquialmente, usiamo per indicare la ricorrenza. La commistione tra una festività cristiana e i riti pagani di fine anno ci ha consegnato la figura di questa donna anziana e tutt'altro che avvenente che, tradizionalmente, associamo alla festa. E da qui nasce l'espressione befana usata, spesso, per indicare donna brutta o anziana. La mia riflessione, trascesi storia e significato religioso dell'Epifania, parte proprio da qui. E vuole essere un esame di coscienza della nostra cultura e dei nostri modi espressivi. Come pure un viaggio -seppure l'argomento sarebbe più ampio di quanto il mio spazio qui mi conceda - nell'accettazione di sé e degli altri e dello scorrere del tempo e nel senso della dignità. Dare della befana ad una donna può sembrare scherzoso (e spesso lo è genuinamente), ma è un po' il segno di come l'anzianità o l'essere "diversamente belli" assuma connotazioni diverse se si parla di un uomo o di una donna. L'uomo ha, da sempre, il fascino del capello brizzolato, dell'occhiale da intellettuale, della maturità che lo rende un partner più esperto o più economicamente agiato, una persona che ha qualcosa da insegnare. La donna, al contrario, passa parte del suo tempo maturo a lottare contro i capelli bianchi, le rughe e la cellulite.

Ossia, in ultima analisi, a lottare contro sé stessa, contro quella sé stessa che lo specchio le rimanda e che non riconosce più. Questo perché continua, per retaggio culturale o per poca autostima, a considerarsi un oggetto del desiderio. E l'essere matura le fa sentire di non essere più desiderabile come un tempo. Viviamo in una società, in generale e ancor più nel nostro paese, sempre più longeva e in cui, quindi, diventare anziani è sempre più facile. Ma non tutti abbiamo gli stessi strumenti culturali e intellettuali per affrontare lo scorrere del tempo. I media ci bombardano con immagini di bellezza fresca e giovane e con il concetto di "persona vincente", di bell'aspetto e di successo. Oppure ci inondano di pubblicità di prodotti e trattamenti che dovrebbero ringiovanirci. E tutto questo non ci permette di vivere serenamente la nostra maturità - uomini e donne - perché ci convince ancor di più che essere eternamente giovani sia l'unico modo per essere accettati e perfino amati. E che la vecchiaia non porti doni ma punizioni. Premesso che essere in buona salute e non dover combattere per la sussistenza siano le basi per vivere serenamente l'anzianità, il senso di dignità e l'accettazione sono imprescindibili

per essere persone compiutamente mature - non solo nell'età - e in grado di vivere con soddisfazione senza trascinarsi attraverso i giorni privi di uno scopo e di un orizzonte cui tendere. Riconoscersi persona, prima ancora che uomo o donna, riconoscersi soggetti di pensiero e non oggetti di desiderio, vedersi saggi e di ispirazione, piuttosto che oggetti vecchi da gettare nella spazzatura, ci può far comprendere che essere maturi è una conquista, è il traguardo di quel lungo viaggio che è la vita, è il premio delle nostre fatiche, per godere appieno dei frutti di quanto abbiamo costruito. E magari imparare a pensare che le rughe intorno agli occhi o alle labbra non sono solo il segno di un cedimento strutturale ma anche del pensiero, dei sorrisi, delle espressioni di stupore, di meraviglia e di gioia che solo una vita lunga può regalare in abbondanza. E che i doni possono essere diversi ad ogni età ma che ce ne sono pur sempre in ogni fase della vita, se solo ci concediamo il lusso, o l'indulgenza, di capirlo. Perché l'accettazione, di sé e dell'altro, passa sempre dall'indulgenza. Del nostro sguardo, verso lo specchio o verso il mondo. E del nostro giudizio, che è utile e costruttivo solo se non diventa pregiudizio.



ANTONIO COLASANTI

IL VINO NON GUARISCE, MA RACCONTA L'UOMO

Il vino non guarisce e non ha mai avuto il compito di farlo. Eppure, nel corso dei secoli, l'uomo gli ha attribuito significati che andavano ben oltre il piacere del bere.

In questa riflessione, il dottor Antonio Colasanti osserva come il vino abbia accompagnato la storia dell'uomo e della medicina, diventando talvolta oggetto di aspettative sproporzionate: energia vitale, forza, rimedio possibile in un'epoca in cui le risposte scientifiche erano ancora incerte. Non perché funzionasse davvero, ma perché rispondeva a un bisogno umano profondo.

Ripercorrendo alcuni episodi della storia medica, l'articolo mostra come, dietro tentativi oggi discutibili, si nascondesse sempre lo stesso desiderio: preservare il corpo, rallentare il tempo, dare un senso alla fragilità. Sullo sfondo, però, resta una verità semplice, che emerge con chiarezza solo alla fine del racconto: al di là delle teorie e degli errori, il vino è rimasto ciò che è sempre stato, una presenza quotidiana da comprendere prima di tutto come esperienza di piacere e di misura.



TRA MITO ANTICO, TENTAZIONI RINASCIMENTALI E DERIVE SCIENTIFICHE, IL VINO HA ATTRAVERSATO I SECOLI OSCILLANDO TRA MEDICINA, SIMBOLO VITALE E ILLUSIONE TERAPEUTICA

Il desiderio di ringiovanire accompagna l'uomo da sempre. Prima ancora che la medicina diventasse scienza, è stato mito, leggenda, ossessione. Nei racconti antichi, il corpo poteva essere rinnovato intervenendo sui suoi fluidi più profondi, quelli che si riteneva contenessero la forza vitale.

Dopo il Rinascimento, questa idea si fece più concreta e per certi versi più inquietante. Si diffuse la convinzione che nel sangue risiedessero gli spiriti vitali, responsabili della salute, dell'energia e della giovinezza. Medici e pazienti iniziarono così a inseguire soluzioni estreme, spesso prive di basi scientifiche, ma cariche di aspettative.

Lo scopo era raramente limpido. Ufficialmente si parlava di salute, ma tra le speranze più diffuse emergeva il desiderio di recuperare il vigore sessuale, più che quello di prevenire malattie. In questo clima nacquero esperimenti arditi, talvolta grotteschi, che portarono a tentativi di iniezioni endovenose delle sostanze più disparate. Tra gli episodi più singolari del Seicento, alcuni medici arrivarono a sperimentare l'iniezione

di vino negli animali, convinti che potesse aumentarne la forza e la resistenza. Il vino, simbolo di sangue, energia e vita, veniva così trasformato in presunto rimedio medico.

Sull'uomo, però, questi tentativi non produssero risultati. Al contrario, alimentarono paure e reazioni di rigetto. Le trasfusioni vennero vietate, anche con interventi ufficiali delle autorità religiose, e l'idea di somministrare vino per via endovenosa fu definitivamente abbandonata.

Tolta ogni illusione terapeutica, tolti i tentativi ingenui e le forzature della storia, resta ciò che il vino è sempre stato davvero.

Non una medicina, non una promessa di giovinezza, ma un piacere.

Un piacere semplice, culturale, quotidiano. Da bere con misura, senza attribuirgli virtù che non ha, ma senza rinunciare a ciò che sa dare: convivialità, racconto, tempo condiviso. Il vino non guarisce il corpo e non ferma l'età, ma accompagna l'uomo da millenni proprio per questo. Perché, al di là delle teorie e degli errori, è fatto per essere goduto così com'è.





LA ZUPPA DI GENNAIO

ALESSIA FEOLA

Gennaio è il mese più freddo dell'anno e proprio per questo motivo una bella zuppa calda è un piatto che non deve mancare sulle tavole. Si possono realizzare vari tipi di zuppa utilizzando gli ingredienti di stagione; non esiste una ricetta unica ma l'idea si basa sull'uso di ortaggi che beneficiano del freddo come i cavoli e le verze spesso combinati con legumi e pane raffermo. Le verdure di questo periodo sono tutti i tipi di verza, il cavolo nero, cavolfiori e broccoli, patate e topinambur, carote, cipolle, porri e sedano, radicchio, cicoria e spinaci e i legumi.

La zuppa è da sempre un piatto della tradizione contadina. Si utilizzava il brodo per ammorbidire il pane e renderlo morbido per più tempo. Si usavano le verdure che si avevano a disposizione e per questo non esiste una ricetta "fissa". Dagli anni '90, poi, siamo stati invasi dalle zuppe in scatola "pronte da mangiare" che non richiedono liquidi aggiuntivi per la preparazione. Sono stati introdotti anche recipienti da usare direttamente nel microonde offrendo maggiore praticità e velocità.

La ricetta di Gennaio prevede una calda e gustosa zuppa di cavolo nero e fagioli cannellini, nutriente, saporita e semplice da realizzare. È perfetta per le serate invernali, accompagnata da crostini di pane abbrustolito. Se preparata in anticipo diventerà ancora più buona e saporita!

INGREDIENTI

300 g di cavolo nero • 250 g di fagioli cannellini già cotti • 200 g di pomodori pelati • 1 carota • Mezza costa di sedano • q.b. brodo vegetale • olio evo • sale • peperoncino a piacere

Pulite le foglie di cavolo nero eliminando la parte più dura del gambo centrale. Lavatele bene con acqua corrente e tagliatele a pezzetti. Mettetele in una padella con un filo di olio evo, aggiungete un pizzico di sale, q.b. di brodo vegetale e fatele cuocere per una decina di minuti in modo che si insaporiscano e perdano volume. Se dovessero asciugarsi troppo, aggiungete altro brodo.

Nel frattempo pulite sedano e carota e tritateli, metteteli poi in una pentola con un filo di olio. Aggiungete i fagioli cannellini e mescolate. Unite i pomodori pelati tagliati grossolanamente e coprite con il brodo vegetale. Regolate di sale e cuocete per 10-15 minuti. Aggiungete, quindi, anche il cavolo nero e fate insaporire per qualche minuto a fiamma bassa. Una volta pronta, servite la zuppa calda accompagnandola con fette di pane tostato e erbe aromatiche.

-Se la zuppa dovesse risultare troppo densa aggiungete del brodo; al contrario, potete frullare i fagioli se preferite una zuppa più densa.



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



STELLA DEL MORRONE

CARPACCIO DI LONZINO

marinato agli agrumi, miele ed erbe



NORCINERIA MACELLERIA LA CAR - PATRICA



Il lonzino di maiale è uno dei tagli più interessanti e meno compresi della macelleria tradizionale. Si ricava dalla parte dorsale del suino ed è un muscolo magro, compatto, naturalmente tenero, che richiede mano esperta e lavorazioni precise. È su questa conoscenza che si fonda il lavoro quotidiano di Stella del Morrone e Giovanni Fedele, alla guida della Norcineria Macelleria La Car: una macelleria in cui ogni taglio viene spiegato prima ancora che cucinato. Questa ricetta non è solo un piatto: è un modo per spiegare cosa significa oggi fare macelleria artigianale e come, partendo da un taglio preciso, si possa costruire una cucina consapevole, tecnica e profondamente italiana.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL CARPACCIO

- 400 g di lonzino di maiale (in un unico pezzo, ben rifilato)

PER LA MARINATURA

- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 2 bicchieri di vino bianco secco • 1 limone non trattato (succo + scorza) • 1 cucchiaino colmo di miele millefiori • 1 spicchio d'aglio schiacciato • 1 rametto di rosmarino • 1 rametto di timo • pepe nero macinato fresco

PER COMPLETARE IL PIATTO

- sale fino • olio extravergine d'oliva a crudo • qualche ago di rosmarino fresco (facoltativo)

PREPARAZIONE

MARINATURA

In una ciotola capiente emulsiona:

olio extravergine d'oliva, vino bianco e succo e scorza grattugiata del limone. Unisci il miele, l'aglio schiacciato, il rosmarino e il timo spezzati a mano e una macinata di pepe.

Mescola fino a ottenere una marinata profumata e omogenea. Non aggiungere il sale.

MARINARE IL LONZINO

Rifila accuratamente il lonzino eliminando eventuali parti esterne. Punzecchia leggermente la carne con i rebbi di una forchetta per facilitare l'assorbimento degli aromi.

Immergi completamente il lonzino nella marinatura, massaggiandolo delicatamente.

Copri con pellicola e lascia riposare in frigorifero per 3 ore, girandolo almeno una volta.

Trascorso il tempo di marinatura, scola il lonzino senza asciugarlo.

Affettalo molto sottilmente con un coltello ben affilato o con l'affettatrice.

SCOTTARE E SERVIRE

Scalda una padella ampia antiaderente, senza aggiungere grassi. Adagia le fette di lonzino e scottale pochissimi secondi per lato, giusto il tempo di renderle tiepide e leggermente opache.

Disponi subito le fette su un piatto caldo.

COMPLETA CON:

un filo di olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale, qualche ago di rosmarino fresco, se gradito. Servi immediatamente.

CONSIGLIO FINALE

È un piatto ideale come secondo leggero o piatto unico, da accompagnare con: insalata di finocchi, cicoria ripassata, verdure invernali appena scottate. Un modo elegante e consapevole di raccontare la norcineria anche dopo le feste.

I PULPITI MEDIEVALI DELLA CATTEDRALE DI FERENTINO

BIANCAMARIA VALERI



Ferentino, cattedrale, facciata

La presenza di comunità cristiane in Ferentino ha testimonianza epigrafica risalente ai primissimi anni del IV sec.; infatti questo è attestato in due iscrizioni mutile che fanno riferimento all'epoca della persecuzione dioclezianea in città. Le due iscrizioni, giunte a noi purtroppo mutile, ricordano che edifici cristiani furono distrutti durante i torbidi della persecuzione e successivamente furono ricostruiti per accogliere il culto cristiano reso pubblico con l'Editto di Costantino. La prima iscrizione, conservata nella chiesa di S. Maria Maggiore, reca la memoria che il marito, Valerio Gaio, fece della moglie che ricostruì, generosamente a sue spese, un edificio cristiano distrutto, sito nell'area della domus ecclesiae (attualmente se ne rinvennero le fondazioni sotto il pavimento della soprastante chiesa gotico-cistercense). L'altra epigrafe, custodita in cattedrale, fa memoria di una vedova che, sempre a sue spese ricostruì, con connotati architettonici regolarmente basilicali, un'altra domus ecclesiae, verosimilmente sita nell'area della spianata dell'acropoli romana di Ferentino; in questa epigrafe la vedova ricorda anche la generosità del marito (coniugi), che contribuì con lei alla ricostruzione dell'edificio.

Gli Studiosi si sono confrontati su queste due testimonianze per capire se le epigrafi si riferiscano ad un'unica persona, impegnata nella ricostruzione del medesimo edificio forse da identificare con la prima "casa dell'assemblea cristiana", S. Maria Maggiore. A mio giudizio, invece, proprio per la dislocazione delle due lastre in due luoghi distinti della città e inglobate successivamente in due diversi edifici sacri, poi ricostruiti sulle macerie causate dalla persecuzione, si dovrebbe propendere per l'ipotesi dell'esistenza di una fervida comunità cristiana ferentinate, che ebbe ben due luoghi di culto in città. Tutte e due le domus erano site in un'area di vivace vita cittadina: la prima vicino al teatro, la seconda prossima alla basilica, il tribunale edificato nell'area sacra e pagana per eccellenza, la spianata dell'acropoli romana. La scelta non fu dettata dalla sfrontatezza dei cristiani, ma dalla loro prudenza: nelle aree urbane a grande transito di pubblico, per partecipazione a spettacoli o a riti pubblici romani, gruppi di persone che entravano nelle case private non destavano sospetti. Non si

deve dimenticare che fino all'Editto di Milano il Cristianesimo non era religio licita. (Per ulteriori notizie sulla cattedrale di Ferentino cfr. La cattedrale di Ferentino, a cura di Biancamaria e Maria Teresa Valeri, 2023)

Molto interessante è fare riferimento alla basilica sita sulla spianata dell'acropoli, dedicata a Maria Madre di Dio, che a partire dal IX secolo divenne la cattedrale di Ferentino, sostituendosi alla prima cattedrale, S. Maria Maggiore dedicata alla Vergine Assunta al Cielo. L'edificio basilicale era ampio e sontuoso, perché insisteva sulla basilica romana, a tre navate absidate con la centrale più grande; questa si prestava, architettonicamente, ad essere la cattedrale di una diocesi importante come quella di Ferentino; mentre la chiesa di S. Maria Maggiore, come testimoniano le sue fondazioni di età paleocristiana, era rimasta di modeste dimensioni. Inoltre la basilica sulla spianata dell'acropoli svettava su tutta la città e si apriva al dominio visivo di tutta la valle nella quale correva la Via Latina. Alla "nuova" cattedrale i vescovi che si succedettero almeno dalla fine dell'VIII secolo dedicarono importanti interventi edilizi e di decoro architettonico per adeguarla alle funzionalità di una cattedrale vera e propria.

Nel IX sec. d. C. in età carolingia o altomedievale durante l'episcopato di Pasquale vescovo all'epoca di Pasquale I papa (papa dall'817 all'824) si diede un assetto architettonico interno conforme agli stilemi artistici e liturgici del periodo. Si conservano tracce di questi nei reperti marmorei di raro pregio conservati in modo frammentario: in particolare in quattro lastre marmoree del ciborio altomedievale che copriva l'altare maggiore; un'iscrizione mutila abrasa in diversi punti (riutilizzata in epoca successiva per altri scopi, forse come bordo di un gradino) che forse sormontava la lastra frontale del ciborio indicando il nome del vescovo committente e l'epoca in cui il manufatto fu realizzato (all'epoca di Pasquale I papa, essendo vescovo Pasquale); diverse lastre marmoree disperse nei locali della sacrestia e dei magazzini del criptoportico romano, compatibili con la balaustrata della schola cantorum e, sicuramente, di un pulpito andato completamente perduto nelle epoche successive. Nel XII sec. d. C. durante l'episcopato di Agostino (1106-1113) la cattedrale fu "ammodernata" con la decorazione cosmatesca

che commissionò lo stesso Vescovo a Paolo di Cosma marmorario romano (balaustre cappella di S. Ambrogio) e dei suoi figli Luca e Giovanni

(pavimento e colonna tortile) e di Drudo de Trivio (ciborio, forse il pulpito ed anche le balaustre della schola cantorum).

IL PULPITO ALTOMEDIEVALE (IX SECOLO)

Del pulpito altomedievale, più propriamente definito “ambone”, non possediamo resti marmorei che ci possano far risalire alla sua struttura; restano lastre e frammenti marmorei finemente decorati nelle forme della preziosa arte cosiddetta “longobarda”, decorazioni che riflettono le fasi dell’arte medievale (paleocristiana, bizantina, “longobarda”, carolingia), caratterizzate da motivi geometrici, astratti e simbolici, spesso con ornamenti intrecciati e figure stilizzate. L’arte altomedievale si esprime in amboni in pietra semplici, di cui abbiamo esempi paleocristiani e bizantini. Erano piattaforme sopraelevate utilizzate durante la liturgia per la lettura del Vangelo e per l’omelia (a sinistra della navata) e per la lettura dell’Epistola (a destra della navata). Spesso erano collocati all’interno della schola cantorum o ai lati del presbiterio, come ancora oggi si vede nella basilica di S. Clemente in Laterano (Roma).

A Ferentino il pulpito del IX secolo è stato smantellato, forse al momento in cui si decise di rinnovare l’arredo interno del tempio secondo stilemi cosmateschi; i suoi elementi sono conservati in stato frammentario e disordinato in cattedrale. Per avere un’idea di come poteva essere tale monumento basta riferirsi al bellissimo pulpito di S. Apollinare Nuovo a Ravenna, costruito in età ostrogota. Lo possiamo ammirare in una nitida fotografia dell’Istituto Centrale di Catalogazione e Documentazione. Si presenta come tribuna rialzata, poggiante su quattro esili colonnine laterali, mentre una robusta colonna, al centro della piattaforma, reggeva tutto il peso del monumento. Il pulpito è chiuso su tre lati da un parapetto leggermente in aggetto, convesso e decorato, nel lato principale, con motivi geometrici: quattro rombi concentrici, le cui diagonali formano una croce greca, al cui centro si apre una rosa stilizzata. Negli angoli del quadrato, in cui sono iscritti i rombi, sono scolpiti elementi naturalistici stilizzati. In asse

con le colonnine, che reggono il pulpito, in ogni pannello laterale è scolpita una croce con bracci a coda di rondine poggiante su un disco. Orna il basamento della tribuna una cornice, riccamente decorata, che si ispira a modelli romani. I capitelli delle colonnine presentano decorazione a foglie stilizzate di acanto.

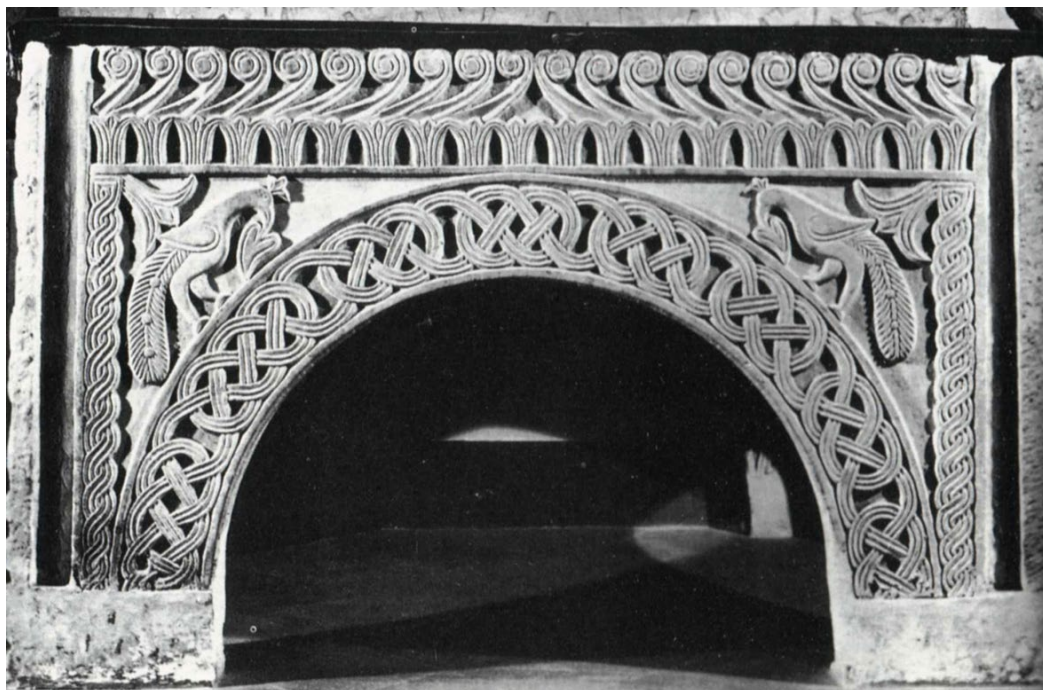


Ravenna, Sant’Apollinare Nuovo, Ambone, IX secolo
negativo, post 1866 - (?) 1882 - Ricci, Luigi (1823-1896)
Foto da scheda ICCD 13617221

Il pulpito ferentino differentemente da quello di Ravenna aveva una diversa decorazione, stando a quanto è rimasto dell’arredo altomedievale della chiesa. Possiamo desumere dallo stato dei reperti salvatisi che la balaustrata quadrangolare della tribuna fosse realizzata con lastre marmoree decorate con nastri, trecce, fiori stilizzati ed altri elementi geometrici di rara fattura, dovendosi accordare con il ciborio monumentale eretto sull’altare maggiore. Si conservano del ciborio le quattro lastre su cui poggiava la copertura. La più bella è quella frontale nella quale sono scolpiti due pavoni (simbolo della regalità e dell’immortalità)

che bevono dalla corolla di un giglio, trecce (simbolo dell'infinito), gigli stilizzati (simbolo del Paradiso), elementi decorativi raccordati armonicamente tra loro e in relazione con la superficie disponibile della lastra.

Anche del pulpito cosmatesco non si conserva il monumento integro. Questo fu smantellato all'epoca del vescovo Giancarlo Antonelli, che decise di rinnovare nello stile del suo tempo la cattedrale. Vennero tolti, ad eccezione del ciborio



Ferentino, Cattedrale, sacrestia, lastra frontale del ciborio altomedievale Lastra frontale di ciborio, sec. IX, bassorilievo marmo pentelico, cm 81 (h) x 1,41 (l.) x 0,9 (sp.)

Sempre in cattedrale si conservano, anche se riutilizzate in modo difforme dall'utilizzazione originaria, altre lastre compatibili con la balaustrata della schola cantorum o per le lastre perimetrali del pulpito.



Ferentino, Cattedrale, navata centrale, presbiterio, pluteo destro, lato interno, con decorazione altomedievale (foto di Biancamaria Valeri) Il pulpito cosmatesco (XII-XIII secolo)

di Drudo de Trivio (metà del XIII secolo), che continua ancora oggi a svettare sul presbiterio, tutti gli arredi e le decorazioni cosmatesche, voluti a partire dal Vescovo Agostino (1106-1113), monaco benedettino di Casamari, che commissionò la cappella dedicata al martire Ambrogio al marmorario Paolo. Gli interventi di decoro cosmatesco terminarono intorno alla prima metà del XIII secolo con la cospicua donazione di Giovanni de Ferentino arcidiacono di Norwich. Come avvenne per il pulpito altomedievale anche il pulpito cosmatesco, esistente ancora alla fine del XVI secolo, fu smantellato e i suoi elementi architettonici vennero portati nei magazzini della cattedrale e conservati in modo frammentario e disordinato. Si possono rinvenire lacerti di tale mirabile opera, probabilmente risalente o all'epoca del marmorario Paolo (XII secolo) o ai lavori condotti in Cattedrale all'epoca di Drudo de

Trivio (prima metà del XIII secolo), tra i resti cosmateschi conservati attualmente esposti lungo le pareti della cattedrale.



Ferentino, Cattedrale, porta di accesso alla sacrestia, ornata da un leone di risulata
Scheda ICCD 4401208 - SBAS RM 130025



Ferentino, Cattedrale, porta di accesso alla sacrestia, ornata da una sfinge di risulata
Scheda ICCD 4401211 - SBAS RM 130050

E si può congetturare, per esempio, che le sculture zoomorfe conservate attualmente in Cattedrale a Ferentino, individuate come elementi erratici e riutilizzati come decorazione della porta di accesso alla sacrestia, siano, in realtà, le basi delle colonne, sulle quali si reggeva il pulpito cosmatesco. E questo spolio si ritroverebbe anche nella decorazione della cattedra episcopale esistente costruita agli inizi del XX secolo.



Ferentino, Cattedrale, abside navata maggiore, marmo Cattedra (XX secolo), particolare dei braccioli, con leoncini medievali di risulata Scheda ICCD 4401194

Per fortuna abbiamo una descrizione della fine del XVI secolo che ci fa immaginare come il manufatto fosse sontuoso: era al centro della chiesa nella navata maggiore sul suo lato sinistro; era grande e di marmo, decorato in stile cosmatesco. Si reggeva su sei colonne di marmo ed era sormontato da un grande crocifisso (ASV, Congregatio Concilii, 73, Visita Apostolica di Pietro Antonio Olivieri, 1581, cc. 116 ss.). Durante i restauri del 1898-1905 vennero rinvenuti due leggi di marmo, uno aperto sul supporto raffigurante un'aquila, l'altro aperto sul supporto raffigurante un angelo. È difficile datarli con precisione, ma potrebbero essere fatti risalire al XIV-XV secolo. Tali leggi furono trafugati nel 1979.



Ferentino, Cattedrale, leggìo in marmo, foto ICCD 4401677 - SBAS RM 130028



Ferentino, Cattedrale, leggìo in marmo, foto ICCD 4401679 - SBAS RM 130

La presenza di due leggìi, collocati durante i restauri novecenteschi sulla balaustra composta per delimitare il presbiterio, balaustra mai esistita sul presbiterio nella chiesa medievale e moderna, potrebbe far supporre la presenza nella cattedrale ferentinate di due amboni: uno in cornu epistulae, l'altro in cornu evangelii, come era tipico nelle chiese paleocristiane e medievali; alla metà del XVI secolo dei due pulpiti ne sopravvisse solo uno, quello edificato sul lato sinistro della navata centrale, come da descrizione resa da Mons, Pietro Antonio Olivieri, durante la visita apostolica del 1581.

Si può ricostruire la struttura del pulpito cosmatesco della cattedrale di Ferentino confrontandola con esempi simili e coevi presenti in chiese romane, laziali e campane; ma la migliore similitudine si può fare con il pulpito cosmatesco della chiesa di S. Pietro in Fondi, già cattedrale di quella città e diocesi.



Fondi, Chiesa di S. Pietro, interno, pulpito, secondo quarto del sec. XII databile grazie all'iscrizione incisa sopra gli archivolti, che ci tramanda il nome dell'artefice: Giovanni di Nicola della famiglia dei Cosmati romani (scheda ICCD 14066183) Il pulpito fu ricomposto nel XVI secolo e forse fu ridotto nelle dimensioni.



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
Campocattino 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

il PAPPAMONDO