

CIÒCIARIA & CUCINA e x c e l l e n c e

SIGILLO DI VALENTINO.
NON UNA RICETTA ANTICA.
L'INIZIO DI UNA STORIA.



I fini fini che raccontano
Frosinone. Due Paolo.
una stessa tradizione

Dionetti. vini che restano
Il vino sottovoce raccontato da
Alessia Mirone per Cantine Mida

Fausto Ferrante
porta la cucina italiana
a Fruit Logistica

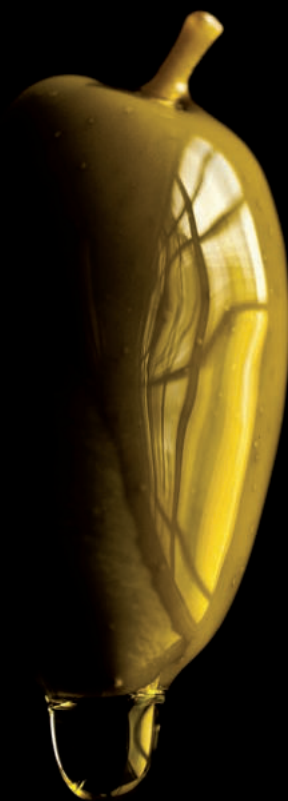


FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tél.: 3895807507



Cari lettori,

Questa è la nostra terra.

E raccontarla, per come la intendiamo noi, significa assumersi una responsabilità.

Il nostro lavoro nasce da una scelta precisa: decidere cosa raccontare e, soprattutto, cosa non raccontare. Nel mondo dell'enogastronomia l'eccellenza non è quasi mai legata alle grandi dimensioni o al potere economico. Nasce più spesso da aziende piccole, da realtà che lavorano con rispetto, che conoscono il valore del tempo, delle persone, della materia prima. Non perché sia conveniente, ma perché è l'unico modo che riconoscono come giusto.

Oggi, però, viviamo in un periodo storico in cui questo approccio viene sempre meno tutelato. Il sistema tende a proteggere chi è già forte: chi possiede potere, chi controlla risorse economiche, chi ha strumenti per difendersi e farsi ascoltare. I più piccoli, anche quando lavorano bene, restano spesso invisibili, esposti, sacrificabili.

Noi abbiamo scelto un'altra strada. Come editore di Ciociaria&Cucina e di Di Origine non inseguiamo i grandi nomi, non rincorriamo chi ha già spazio, visibilità e protezioni. Restiamo fedeli al motivo per cui siamo nati: mettere in evidenza e far conoscere le piccole aziende che producono eccellenza rispettando il lavoro, le persone e il territorio.

È una scelta editoriale, ma prima ancora è una scelta di metodo. Così come nel cibo selezioniamo ciò che è buono e lasciamo fuori ciò che non lo è, nel racconto scegliamo di dare spazio a chi lavora con cura e responsabilità. Non per ideologia, non per protesta, ma per coerenza. In un tempo in cui il potere tende a proteggere se stesso, raccontare le eccellenze più fragili diventa un atto consapevole. Significa non confondere quantità con valore, forza con qualità, visibilità con merito. Significa usare la comunicazione per rendere visibile ciò che altrimenti rischierebbe di essere schiacciato.

È così che lavoriamo. Non per sentirci diversi, ma per restare fedeli a ciò in cui crediamo.

Questa è la nostra terra, e cosa saremmo se non cercassimo, ogni giorno, di migliorarla?

l'Editore



I FINI FINI DI CARNEVALE

Due Paolo, settant'anni di pasta e una hostaria ciociara

I fini fini raccontano una cosa chiarissima:

la cucina ciociara non vive di nostalgia, ma di **continuità**.

Quella di chi, come Paolo Gizzi, impasta ogni giorno settant'anni di storia senza far rumore.

E quella di chi, come Paolo Spaziani, la porta in tavola condita e senza scorciatoie.

A Carnevale li celebriamo.

Ma in realtà li ringraziamo per quello che fanno tutto l'anno: **tenere viva una città attraverso un piatto**.

E finché ci saranno mani che tirano la sfoglia così sottile, il Carnevale in Ciociaria avrà sempre un sapore preciso.



70 ANNI DEL PASTIFICIO GIZZI, UNA STORIA DI FAMIGLIA

Settanta anni non sono un anniversario.

Sono una prova di resistenza.

Dal gennaio 1956 a oggi, l'Antico Pastificio Gizzi ha attraversato stagioni, mode, crisi e cambiamenti senza mai perdere il punto fermo: fare pasta come si è sempre fatta, ogni giorno, per la città.

Prima i nonni.

Poi i genitori.

Oggi la terza generazione.

Con Paolo Gizzi che non ha scelto la via della nostalgia, ma quella più difficile: tenere viva la tradizione facendola lavorare nel presente.

I suoi fini fini non sono "da Carnevale" perché lo dice il calendario.

Lo sono perché tutto l'anno mantengono quella leggerezza sottile, quella ruvidità giusta, quella tenuta che riconosci al primo assaggio.

E quando arriva il Carnevale, semplicemente tornano al loro posto naturale: al centro della tavola.

Dietro ogni sfoglia c'è memoria, ma anche rispetto per chi quella pasta la compra, la cucina, la condivide.

Settant'anni dopo, il segreto non è cambiato: fare le cose bene, ogni giorno.

RISTORANTE AL PEPE ROSA RACCONTA LA TRADIZIONE

I fini fini secondo Paolo Spaziani: il Carnevale che resta tutto l'anno

C'è chi la tradizione la produce.

E chi la interpreta ogni giorno in cucina, con rispetto e coerenza.

Nel centro storico, da Al Pepe Rosa, i fini fini non sono un'eccezione stagionale, ma sono la normalità. Sono una dichiarazione di appartenenza.

Lo chef Paolo Spaziani lavora su un principio semplice e rarissimo: non migliorare la tradizione, ma non tradirla. Ingredienti poveri, sapori netti,

equilibrio.

Il ragù di rigaglie o le spuntature quando il freddo chiama sostanza.

Il pomodoro fresco e il basilico quando la stagione chiede leggerezza.

E poi la scifa, il piatto di legno, che non è folklore ma funzione: servire, condividere, mangiare insieme.

A Carnevale diventano imprescindibili.

Ma il vero lusso è trovarli in carta tutto l'anno, perché le cose vere non hanno bisogno di una data sul calendario.



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

CIOCIARIA & CUCINA
excellence





Cibo di stagione: Febbraio	8
Diario di Cucina <i>di Cristina Todaro</i>	22
Speciale Carnevale	24
Chiacchiere di Aurora	29
50 sfumature di ciccìa: <i>di Stella del Morrone</i>	35
Eccellenze Ciociare: Nonna Pitta	37
Gluten Free: Tecnica e gusto	38
Il vino sottovoce: <i>di Alessia Mirone</i>	43
Eccellenze Ciociare: Sarandrea	47
Diario di Cucina <i>di Pamela Liccardo</i>	48
Speciale San valentino	50
Diario di Cucina: <i>Sigillo di San Valentino</i>	56
Viaggi diversi <i>di Livia Gualtieri</i>	62
Febbraio alla Bomberia	67
Come alimentarsi <i>di Alessia Feola</i>	68
Cucina vegetale: <i>dei chef di Ciociaria & Cucina</i>	70
Eccellenze Ciociare: La cucina Italiana protagonista a Berlino	72
Diario di Cucina <i>di Fausto Ferrante</i>	76
In Salute <i>di Antonio Colasanti</i>	78
Guida enogastronomica <i>di Marco Sargentini</i>	80
Ciociaria in arte <i>di Bianca Maria Valeri</i>	84
Percorso del gusto	88

Registro Operatori Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

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

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



Benvenuto FEBBRAIO

L'inverno che resiste, ma sa essere conviviale



Febbraio non è un mese di passaggio: è un mese di **tenuta**.

L'inverno non se ne va ancora, ma cambia tono. La cucina resta sostanziosa, stagionale, concreta, e allo stesso tempo diventa più **conviviale**, più calda, più condivisa. È il mese dei piatti che uniscono, delle tavole che si allungano, del Carnevale che porta colore senza tradire la stagionalità. Mangiare bene a febbraio significa restare fedeli alla terra, scegliere ingredienti che il freddo ha reso migliori e trasformatli in ricette vere, rassicuranti, mai finte.

Verdura, funghi e legumi di febbraio

Cavolfiore: Ancora protagonista: nutriente, depurativo, perfetto arrosto, gratinato o in vellutata.

Broccoli e broccoletti: Ricchi di antiossidanti, ideali per contorni, paste rustiche e piatti unici.

Verza: Resiste anche a febbraio, più dolce dopo il freddo. Ottima stufata o nelle zuppe.

Cavolo nero: Cuore dell'inverno: minestre, ribollite, piatti rustici che scaldano.

Radicchio: Amaro elegante, stimola la digestione. Crudo, grigliato o nei risotti.

Porri: elicati e aromatici, perfetti per vellutate e torte salate.

Finocchi: Digestivi, leggeri, ideali per equilibrare piatti più ricchi.

Spinaci e bietole: Ancora presenti, versatili, perfetti per ripieni e contorni.

Legumi secchi (lenticchie, ceci, fagioli): Fondamentali: proteine vegetali, piatti unici, cucina sostanziosa e stagionale.

Frutta di gennaio

Arance: Ancora centrali: vitamina C, energia, freschezza.

Mandarini e clementine: Spuntini naturali, dolci, minerali.

Limoni: Depurativi, indispensabili in cucina.

Mele e pere: Continuano a sostenere l'inverno, crude o cotte.

Kiwi: Ricchissimo di vitamina C, perfetto a colazione.

Frutta secca: Energia, grassi buoni, ingrediente chiave anche nei piatti salati.

Pesce di gennaio

Alici e sarde: Poveri ma preziosi, sostenibili, pieni di omega 3.

Merluzzo: Ancora protagonista: magro, digeribile, perfetto in umido.

Nasello: Tenero, delicato, ideale anche per famiglie.

Calamari e seppie: Proteici, versatili, ottimi ripieni o in umido.

Triglie: Sapore intenso, perfette con verdure di stagione.



Febbraio in cucina: le ricette guida C&C

Febbraio si chiude con **ricette che tengono insieme stagione e convivialità**, senza effetti speciali:

Un piatto rustico di verdura invernale
(zuppa, stufati, cotture lente)

Una ricetta di mare semplice e nutriente
(in umido, al forno, senza eccessi)

Un finale dolce che nasce da ciò che resta

(la cucina che non spreca e profuma d'inverno)

Ricette che non cercano l'effetto, ma la verità del piatto.

Febbraio è questo: meno rumore, più sostanza.

L'inverno che nutre, senza appesantire

ZUPPA DI CAVOLFIOR, PORRI E CECI

Febbraio è il mese della tenuta. La cucina resta calda, stagionale, ma chiede equilibrio.

La zuppa di cavolfiore, porri e ceci nasce da ingredienti semplici e da una cottura lenta che consola senza appesantire. È un piatto unico completo, nutriente, profondamente invernale, perfetto quando il freddo non ha ancora mollato la presa. Il cavolfiore è nel pieno della stagione, i porri portano dolcezza, i ceci danno struttura e sazietà. Una cucina che non alza la voce, ma funziona.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 cavolfiore medio
- 2 porri
- 240 g di ceci secchi già cotti (oppure ceci in barattolo ben scolati)
- Olio extravergine d'oliva
- Brodo vegetale q.b.
- Sale, Pepe nero (facoltativo)

PREPARAZIONE

Pulisci il cavolfiore e dividilo in cimette. Affetta i porri eliminando la parte verde più dura. In una casseruola fai appassire i porri con un filo d'olio a fuoco dolce. Aggiungi il cavolfiore e lascialo insaporire qualche minuto. Unisci i ceci e copri con brodo vegetale caldo. Cuoci a fiamma dolce per circa 30 minuti, fino a quando il cavolfiore risulta morbido. Regola di sale e, se gradito, aggiungi una macinata di pepe. Servi caldo con un filo d'olio a crudo.

Il mare d'inverno, semplice e generoso

SEPIE IN UMIDO CON PISELLI E PREZZEMOLO

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.

Febbraio è uno dei mesi migliori per le seppie. Pesce povero solo nel nome, ma ricchissimo quando viene trattato con rispetto. In umido, con pochi ingredienti, racconta il mare d'inverno senza maschere.

I piselli portano dolcezza ed equilibrio, il prezzemolo chiude con freschezza. È una ricetta leggera ma completa, concreta, rifatta davvero nelle cucine di casa.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 800 g di seppie pulite • 300 g di piselli (freschi o surgelati) • 1 spicchio d'aglio
• Olio extravergine d'oliva • Vino bianco secco q.b. • Prezzemolo fresco • Sale

PREPARAZIONE

Taglia le seppie a strisce. In una casseruola fai rosolare l'aglio con un filo d'olio. Aggiungi le seppie e sfuma con un po' di vino bianco. Lascia evaporare, poi unisci



i piselli. Copri e cuoci a fuoco dolce per circa 25–30 minuti, finché le seppie risultano tenere. Regola di sale e completa con prezzemolo fresco tritato prima di servire.

L'antispreco che profuma d'inverno

MARMELLATA DI BUCCE DI ARANCE E LIMONI

Febbraio è il mese degli agrumi, ma anche il mese giusto per fermarsi e non buttare via nulla.

La marmellata di bucce di arance e limoni nasce da un gesto semplice e necessario: trasformare ciò che resta in qualcosa che vale.

È una ricetta antispreco, profumata, intensa, che racconta una cucina consapevole e concreta. Perfetta a colazione, sui formaggi o semplicemente per ricordare che anche le bucce hanno una seconda vita.

INGREDIENTI

• Buccie di 4 arance non trattate • Buccie di 2 limoni non trattati • 500 g di zucchero • 500 ml di acqua



PREPARAZIONE

Lava accuratamente gli agrumi. Pela arance e limoni eliminando la parte bianca più spessa.

Taglia le bucce a striscioline sottili e sbollentale in acqua per 10 minuti. Scola e ripeti l'operazione una seconda volta per attenuare l'amaro.

Metti le bucce in una casseruola con acqua e zucchero. Cuoci a fuoco dolce per circa 45–50 minuti, mescolando spesso, fino a ottenere una consistenza densa.

Versa la marmellata ancora calda nei vasetti sterilizzati, chiudi e lascia raffreddare.

The background of the advertisement features a close-up of several golden wheat stalks on the left, leaning against a coarse, brown burlap fabric that covers the rest of the frame. The lighting is warm, highlighting the textures of the wheat and the burlap.

poliselli®

LA FARINA ITALIANA

L'amore
per le nostre
FARINE, è in ogni
spiga di grano

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.poliselli.it - servizioclienti@poliselli.it

Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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



REDAZIONE TURISMO

SUPINO SGURGOLA MOROLO

Borghi che si raccontano sottovoce

Febbraio, in Ciociaria, è il mese in cui i luoghi smettono di mostrarsi e iniziano a raccontarsi. Non ci sono folle, non ci sono eventi gridati, non c'è fretta. C'è il tempo giusto per capire davvero dove si è arrivati.

Tra i Monti Lepini, Supino, Sgurgola e Morolo condividono un filo comune fatto di pietra, fede, sentieri e cucina essenziale. Tre borghi diversi, ma legati da una stessa grammatica del vivere: quella della lentezza, del gesto ripetuto, della comunità che resiste senza bisogno di spettacolo.

Qui l'inverno non spegne la vita, la concentra.

Le architetture emergono con maggiore chiarezza, i profili delle montagne si fanno più leggibili, i sapori tornano a essere ciò che sono sempre stati: memoria, necessità, identità. Febbraio diventa così il mese ideale per chi viaggia con attenzione, per chi non cerca cartoline patinate ma luoghi che parlano piano e lasciano il segno.

Supino racconta il dialogo profondo tra fede e montagna.

Sgurgola custodisce la misura della comunità, fatta di pane, pietra e silenzi condivisi.

Morolo insegna il valore del tempo lento, quello che serve per fare un dolce, un formaggio, una storia che duri.

Questo non è un itinerario da spuntare, ma un attraversamento.

Un invito a camminare senza fretta, ad ascoltare i borghi quando non chiedono attenzione, a leggere la Ciociaria nel momento in cui si mostra per ciò che è davvero.

Perché ci sono luoghi che non vanno visitati nel momento giusto.

Vanno visitati nel momento vero.

E febbraio, tra i Lepini, è uno di quei momenti.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

Supino, Un paese barocco ai piedi dei Lepini, dove un santuario diventa identità

Supino si adagia ai piedi dei Monti Lepini e conserva un carattere forte, riconoscibile. È un paese in cui la storia non è concentrata in un solo punto, ma distribuita tra architettura religiosa, tracce antiche e un rapporto diretto con la montagna. Qui la bellezza non è solo paesaggio: è **forma urbana, memoria, continuità**.

COSA VEDERE

Il cuore simbolico di Supino è la **Chiesa arcipretale di San Pietro Apostolo**, conosciuta come **Santuario di San Cataldo**. Costruita nel XVIII secolo, rappresenta uno degli esempi più significativi del barocco nel Lazio meridionale. L'impianto architettonico e l'apparato decorativo raccontano un'epoca in cui la fede era anche linguaggio artistico e segno di identità collettiva. Ancora oggi, questo luogo scandisce il tempo della comunità e ne rappresenta il riferimento spirituale.

Accanto alla grande architettura sacra, Supino conserva **segni di frequentazioni più antiche**, riconducibili all'età romana. Tracce discrete, integrate nel tessuto del paese, che confermano una lunga continuità di vita e di passaggio in questo tratto di Ciociaria.

COSA FARE

Supino è una delle porte naturali d'accesso ai Monti Lepini. Il territorio invita a muoversi, a salire, a osservare il paesaggio dall'alto. L'escursione simbolo è quella verso **Monte Malaina**, che supera i 1.400 metri di quota e domina l'area con un profilo imponente. I percorsi che si sviluppano dalle zone di Santa Serena e Selva Piana permettono di entrare in un ambiente carsico severo e affascinante, con panorami ampi e silenziosi.

Le camminate invernali richiedono attenzione e preparazione, ma febbraio offre una luce limpida e una lettura più chiara del paesaggio, spoglio e autentico. È un'escursione adatta a chi cerca un contatto diretto con la montagna, senza artifici.

SAPORI VERI

Tra i prodotti simbolo spicca la **Scamorza appassita di Supino**, conosciuta localmente anche come **Cacetto**. Si tratta di un formaggio vaccino stagionato, riconosciuto come **Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT)**, che rappresenta una delle espressioni più autentiche del territorio. La sua lavorazione e la stagionatura ne definiscono un gusto deciso, legato a un sapere antico che ancora oggi viene custodito.

La tradizione porta in tavola la **Tosa**, un dolce simbolico che assume forme legate al rito: dalla bambola (la Pupa) alla ciambella con l'uovo sodo incorporato (il Campanaro). Preparata in casa e tradizionalmente regalata alle bambine il Giovedì Santo, la Tosa rappresenta uno dei legami più forti tra cucina, famiglia e ritualità religiosa.



Sgurgola, un borgo di pietra e pane, dove la tradizione prende forma

Sgurgola è un paese che non ha bisogno di essere spiegato a voce alta. Arroccato sui Monti Lepini, conserva un impianto urbano compatto, fatto di pietra, salite e affacci che raccontano una storia antica, mai interrotta. Qui la comunità è ancora misura del vivere quotidiano, e la tradizione non è rievocata: è praticata.

COSA VEDERE

Il centro storico di Sgurgola si sviluppa attorno a **piazze raccolte e percorsi interni** che restituiscono immediatamente la dimensione



comunitaria del borgo. Il punto di riferimento principale è la **Chiesa di Santa Maria Assunta**, edificio di origine seicentesca che domina il paese e ne accompagna da secoli la vita religiosa e civile. La sua presenza definisce lo spazio urbano e il ritmo del borgo.

Accanto alla chiesa, la **Torre dell'Orologio** segna uno degli accessi storici a Sgurgola ed è uno degli elementi architettonici più riconoscibili del paese. Non è solo una struttura funzionale, ma un segno identitario che racconta il tempo, l'organizzazione e la memoria del luogo.

Il territorio intorno al borgo apre verso la valle, offrendo scorci naturali che ricordano come Sgurgola sia sempre vissuta in equilibrio tra altura e pianura, tra difesa e apertura.

COSA FARE

Sgurgola è un punto ideale per **camminate collinari e percorsi lepini** accessibili anche nei mesi invernali. I sentieri che circondano il paese permettono di esplorare un paesaggio fatto di boschi, radure e punti panoramici, con dislivelli moderati e tempi adatti a un'escursione lenta.

Febbraio è un mese particolarmente adatto a questo tipo di esperienza: la vegetazione spoglia rende il paesaggio più leggibile, i profili delle colline emergono con chiarezza e il silenzio accompagna il passo. È un'escursione che non cerca la prestazione, ma il **contatto con il territorio**.

SAPORI VERI

A Sgurgola, il cibo è parte integrante della vita quotidiana. Il **pane** rappresenta uno degli elementi più radicati della tradizione locale: semplice, sostanzioso, pensato per durare e accompagnare una cucina legata alla stagionalità e al lavoro contadino.

Ma il dolce identitario del borgo è uno solo, riconoscibile e profondamente simbolico: la **Ciambella Regina**.

Si tratta di una preparazione tradizionale dalla caratteristica **forma a corona**, storicamente legata alle festività pasquali. La sua particolarità sta nella **doppia cottura**: l'impasto viene prima bollito e successivamente cotto al forno, una tecnica antica che conferisce alla ciambella una consistenza unica e una struttura compatta ma fragrante. Un tempo preparata con farina bianca raffinata, la Ciambella Regina rappresentava un segno di festa e di attenzione, un dolce "importante" da condividere.

Oggi la Ciambella Regina viene consumata anche al di fuori del periodo pasquale, ma resta un **simbolo forte della tradizione gastronomica di Sgurgola**, legato alla memoria familiare e alla continuità dei gesti. Non è un dolce da vetrina, ma un racconto che passa di mano in mano.

La “Regina” delle feste, tra rito domestico e memoria collettiva

LA CIAMBELLA DI SGURGOLA

In Ciociaria, alcune ricette non nascono per essere scritte, ma ripetute. La Ciambella di Sgurgola, conosciuta come Ciambella Regina, è una di queste. Un dolce che richiede tempo, attesa e rispetto delle fasi, e che per generazioni ha scandito il calendario delle feste, soprattutto la Pasqua. Più che una preparazione, è un rito domestico che racconta un paese intero: le sue cucine, le sue donne, il suo modo di stare insieme. Raccontarla significa restituire valore a un gesto antico, senza tradirne la semplicità.



INGREDIENTI PER 8-10 CIAMBELLE MEDIE

• 10 uova (meglio se da allevamento rurale) • 1 kg di zucchero • 1 kg di farina (quanto ne assorbe l'impasto) • ½ litro di vino bianco • ½ litro di latte intero • 1 bicchiere di olio • 1 bicchiere di mistrà • Anice in semi (circa 100 g) • Scorza e succo di limone • Sale • 2 cubetti di lievito di birra fresco (circa 23 g totali)

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito di birra nel latte appena tiepido, aggiungendo un po' di farina fino a ottenere un panetto morbido. Coprirlo e lasciarlo riposare a lungo, idealmente una notte intera o 24 ore, in un luogo tiepido.

Quando il lievito è pronto, disporre la farina a fontana sulla spianatoia. Al centro unire le uova sbattute, lo zucchero, il sale, l'olio, il mistrà, l'anice, la scorza e il succo di limone. Aggiungere il lievito e iniziare a lavorare l'impasto, incorporando gradualmente il vino bianco.

Lavorare a lungo, con energia, fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Formare una massa unica, coprirla e lasciarla lievitare tutta la notte.

Il giorno seguente, riprendere l'impasto, lavorarlo nuovamente e formare le ciambelle. Coprirle con un

canovaccio umido e lasciarle riposare ancora per 8-10 ore.

BOLLITURA E COTTURA

Portare a ebollizione una pentola capiente d'acqua. Immergere delicatamente le ciambelle e lasciarle “scottolare” per alcuni minuti. Quando salgono in superficie, estrarle con una schiumarola e disporle su canovacci puliti ad asciugare (un tempo si usava la scifa).

Una volta asciutte, cuocerle in forno ben caldo. L'ideale resta il forno a legna, ma va bene anche quello domestico, purché stabile e ben preriscaldato.

La ciambella deve scurirsi bene: ogni forno è diverso, quindi va osservata con attenzione. Quando assume il colore giusto, è pronta. A Sgurgola si dice che allora sia finalmente “incoronata”.

Morolo, un borgo di memoria e lavorazioni lente, dove il tempo è ingrediente

Morolo è un paese che non accelera. Qui la storia è fatta di stratificazioni, di ricostruzioni, di un rapporto profondo con la terra e con il lavoro. Il borgo conserva un impianto compatto, riconoscibile, e un'identità che emerge soprattutto nella continuità delle tradizioni, più che nella spettacolarizzazione degli eventi. Febbraio è il mese giusto per leggerlo: silenzioso, concreto, fedele a se stesso.

COSA VEDERE

Il centro storico di Morolo conserva una struttura raccolta, con scorci che si aprono sul paesaggio collinare e un rapporto diretto tra spazio urbano e campagna. Il punto di riferimento è la Collegiata di Santa Maria Assunta, edificio seicentesco affacciato sulla piazza principale, che rappresenta il cuore religioso e storico del paese.

Camminando nel borgo si percepisce una dimensione di continuità: Morolo è un luogo che ha attraversato la storia senza perdere il senso della comunità. Le architetture raccontano un paese che ha saputo ricostruirsi e rimanere fedele alla propria identità.

COSA FARE

Morolo è anche punto di partenza per percorsi collinari e montani che si inoltrano nei Monti Lepini. I sentieri che salgono verso le quote più alte offrono un'escursione più impegnativa rispetto ad altri borghi della zona, adatta a camminatori esperti.

La meta più significativa è l'area dello Sprone Maraoni, che supera i 1.300 metri di quota e regala panorami ampi sul territorio circostante. Qui la montagna è vera, senza mediazioni: boschi, salite progressive, silenzio. Febbraio è un mese adatto a chi conosce il passo lento e sa affrontare la montagna con rispetto e preparazione.

SAPORI VERI

Morolo è uno dei borghi della Ciociaria **dove la tradizione gastronomica è ancora fortemente identitaria**. Qui i prodotti non sono generici: hanno nomi, lavorazioni precise e riconoscimenti ufficiali.

Il dolce simbolo del paese è il **Ciammellone morolano**, un Prodotto Agroalimentare Tradizionale del Lazio, legato storicamente alla Pasqua. È un dolce importante, non



immediato, che richiede **una lavorazione lunga di circa due giorni**. Morbido, aromatico e fragrante, viene preparato con ingredienti semplici ma caratterizzanti: farina, uova, zucchero, latte, olio, agrumi, vino bianco, burro e aromi come **mistrà, sambuca e semi di anice**, che ne definiscono il profilo olfattivo.

Sul fronte dei formaggi, Morolo esprime alcune delle produzioni più riconoscibili dei Monti Lepini. Il **Gran Cacio di Morolo**, prodotto DE.CO., è un formaggio vaccino a pasta filata, semicotta, affumicato a fumo freddo con legni tradizionali come faggio, pioppo o paglia. Ha una forma ovoidale, simile al caciocavallo, e un gusto deciso che tende al piccante nelle

stagionature più lunghe.

Accanto a questo, la **Ciambella di Morolo (P.A.T.)** è un formaggio fresco o semistagionato a pasta filata affumicata, riconoscibile per la forma ad anello con foro centrale, elastico e di colore avorio. Dalla sua lavorazione deriva anche la **Steccata di Morolo**, che assume una forma allungata grazie alla maturazione tra stecche di legno di faggio.

Questi formaggi trovano spazio anche nella cucina locale, come nei **tortelli al Gran Cacio**, preparazioni che raccontano un territorio attraverso l'incontro tra pasta fresca e prodotto identitario.

Un weekend lento tra Lepini e borghi

Questo itinerario è pensato per chi desidera vivere la Ciociaria senza fretta, alternando cultura, paesaggio e cammino, con tempi adatti anche alla stagione invernale.

PRIMO GIORNO – MATTINA

Il viaggio può iniziare da **Supino**, dedicando la prima parte della giornata alla visita del centro storico e del **Santuario di San Cataldo**, cuore spirituale e architettonico del paese. Da qui, il consiglio è quello di salire verso l'area di **Santa Serena**, anche solo per una breve sosta panoramica: aria di montagna, silenzio e una vista che restituisce immediatamente il rapporto profondo tra il borgo e i Monti Lepini.

PRIMO GIORNO – POMERIGGIO

Nel pomeriggio ci si sposta a **Sgurgola**, entrando nel paese attraverso la **Torre dell'Orologio** e fermandosi tra **Piazza Sterbini** e la **Chiesa di Santa Maria Assunta**, per leggere con calma l'impianto urbano del borgo. Se le condizioni lo permettono, è possibile completare la giornata con una camminata sull'anello **San Leonardo – Fonte dell'Acero**, un percorso breve ma suggestivo, ideale per entrare in contatto con il paesaggio collinare circostante.

SECONDO GIORNO

La seconda giornata è dedicata a **Morolo**, partendo dal centro storico e dalla Collegiata

di **Santa Maria Assunta**, punto di riferimento del paese. Per chi ha esperienza e desidera una camminata più impegnativa, il percorso verso lo **Sprone Maraoni** rappresenta un'opzione di grande interesse naturalistico, capace di restituire uno sguardo ampio e autentico sui Monti Lepini.

Qui la storia è nelle architetture, nei sentieri che salgono lenti, nei dolci che richiedono giorni di lavoro e generazioni di memoria. È una Ciociaria che non si offre tutta insieme, ma che si lascia scoprire poco alla volta, con rispetto e attenzione.

In un'epoca che corre, questi paesi ricordano il valore della lentezza, del gesto ripetuto, della comunità che resiste senza alzare la voce. E forse è proprio questo il loro messaggio più attuale.

Vivi questa Cartolina di Ciociaria senza fretta.

Cammina nei borghi, assaggia i dolci e le specialità della tradizione, ascolta le storie che passano di mano in mano.

La Ciociaria di febbraio non si visita: si **attraversa**.



ZEDSTORE.COM



BRITISH
PARTS
- LUZERN -

Winter
SALES

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

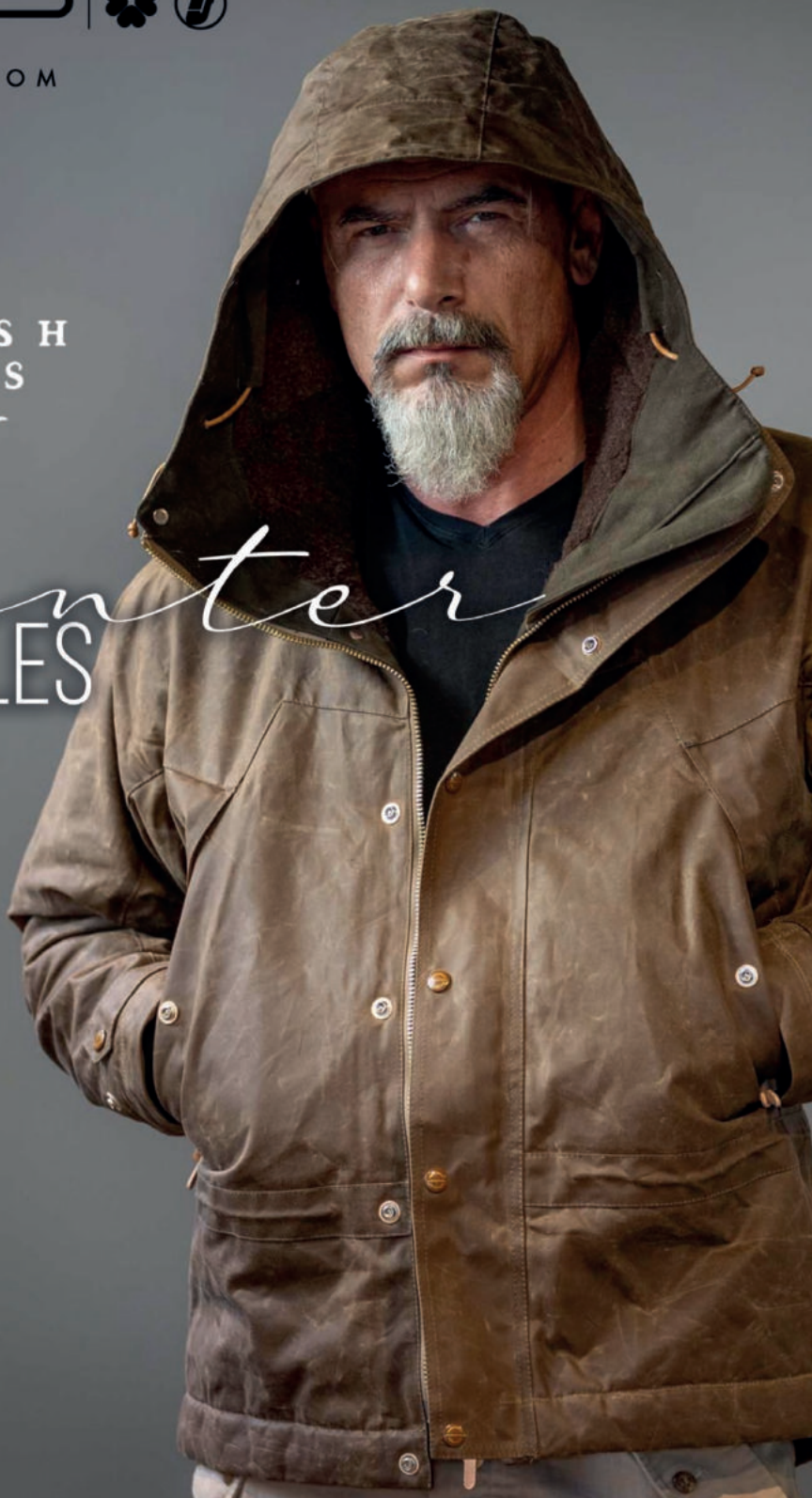
Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

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



**Ti aspettiamo a
FEBBRAIO - MARZO**

**TEST VISTA
E UDITO
GRATUITI**



**La prevenzione
inizia da qui.**



in collaborazione con



FROSINONE | SORA | CASSINO

www.otovision.it

Numero Verde
800 500 569

CRISTINA TODARO

GNOCCHI MASCHERATI DI CARNEVALE

TRE COLORI, UN CUORE FONDENTE E TUTTA LA
MAGIA DELLA FESTA

Febbraio è il mese in cui la cucina può permettersi di osare.

Colori accesi, contrasti netti, sapori che non chiedono permesso.

Questi **gnocchi mascherati** nascono proprio così: come una festa in cucina.

Tre impasti diversi, una tavolozza che richiama il Carnevale e un cuore cremoso di ricotta e gorgonzola che si scioglie al primo morso. La dolcezza della zucca, la sapidità dello speck, la freschezza della pera e il tocco croccante delle mandorle completano un piatto che non vuole passare inosservato.

È una ricetta che gioca, sorprende e conquista.

Come il **Carnevale**, del resto.



DIARIO DI CUCINA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER GLI GNOCCHI: • 600 g di patate già cotte • 250 g di farina o (più quella necessaria per regolare l'impasto) • 1 uovo intero • Sale • 100 g di rapa rossa già cotta • ½ cucchiaino di curcuma • 1 fialetta di colorante alimentare verde

PER IL RIPIENO: • 300 g di ricotta di pecora • 200 g di gorgonzola piccante • ½ pera Abate

PER LA CREMA DI ZUCCA: • 500 g di zucca • 50 g di pecorino grattugiato • Rosmarino fresco • Latte • Olio extravergine d'oliva, sale e pepe

PER COMPLETARE: • 50 g di burro • 3 fettine di speck • Mandorle tritate q.b. • ½ pera Abate (a lamelle, cruda)



PREPARAZIONE

CUOCERE LE PATATE: Lava accuratamente le patate e cuocile in abbondante acqua fredda salata per 30–40 minuti. Scolale e passale allo schiacciapatate senza sbucciarle (trucchetto pratico e veloce).

PREPARARE LA ZUCCA: Sbuccia la zucca, tagliala a cubetti e disponila su una placca rivestita di carta forno. Condisci con olio, sale e pepe e cuoci a 170°C per circa 25 minuti. Frulla la zucca con il pecorino, il rosmarino e un po' di latte fino a ottenere una crema liscia. Tieni da parte.

RIPIENO E SPECK: Frulla la ricotta con il gorgonzola e mezza pera sbucciata fino a ottenere una crema omogenea. In una padella, fai abbrustolire lo speck tagliato a striscioline finché diventa croccante.

IMPASTO BASE DEGLI GNOCCHI: Disponi la farina a fontana, aggiungi l'uovo e un pizzico di sale. Unisci le patate schiacciate e impasta

velocemente, regolando la consistenza con altra farina se necessario. Dividi l'impasto in tre ciotole.

COLORARE GLI IMPASTI

- Alla prima ciotola aggiungi la rapa rossa frullata (potrebbe servire un po' di farina in più).
- Alla seconda incorpora la curcuma.
- Alla terza aggiungi il colorante verde.

Lavora ogni impasto separatamente fino a ottenere un colore uniforme e una consistenza morbida.

FORMARE GLI GNOCCHI RIPIENI: Preleva una noce di impasto, stendila sottile sul palmo della mano, inserisci una generosa quantità di ripieno e richiudi formando una pallina.

COTTURA: Cuoci gli gnocchi in acqua bollente salata. Quando salgono a galla, scolali e mantecali velocemente in padella con il burro.

IMPIATTAMENTO: Stendi sul piatto la crema di zucca, adagia gli gnocchi e completa con speck croccante, mandorle tritate e lamelle sottili di pera cruda.

REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato CARNEVALE

Ovvero: quando la cucina smette di essere educata



SPECIALE CARNEVALE

Il Carnevale non è mai stato solo maschere e coriandoli. È stato, prima di tutto, un momento dell'anno in cui la cucina si è concessa di non chiedere permesso.

Un tempo sospeso, breve ma intensissimo, in cui le regole si allentano, le porzioni crescono, il rumore aumenta. E lo fa sempre nello stesso modo: prima sul fuoco, poi in tavola.

Molto prima dei carri allegorici, molto prima delle sfilate e delle foto ricordo, il Carnevale esisteva già come rituale alimentare. Un rito collettivo che aveva un compito preciso: segnare il confine tra l'eccesso e l'attesa, tra ciò che si può e ciò che, da lì a poco, non si potrà più.

Prima del Carnevale c'erano i Saturnali (e no, non friggevano ancora con l'olio)

Nell'antica Roma, molto prima che qualcuno pensasse di chiamarlo Carnevale, esistevano i Saturnali Romani. Feste popolari, rumorose, liberatorie. Giorni in cui l'ordine sociale si ribaltava, gli schiavi sedevano a tavola con i padroni e il cibo diventava il linguaggio comune di tutti. In quei giorni si preparavano i frictilia, dolci fritti distribuiti senza distinzione. E qui vale la pena fermarsi un attimo.

No, non friggevano nell'olio d'oliva come

facciamo oggi.

Semplicemente perché l'olio non era ancora il protagonista della frittura.

Si usavano grassi animali, strutto, lardo. Meno profumati, forse, ma molto efficaci. E soprattutto coerenti con l'idea di fondo: prima del digiuno, abbondanza vera.

L'idea era chiara e potentissima:

prima della rinuncia, la festa.

Prima della misura, l'eccesso condiviso.



Il Carnevale cristiano: cambiano i nomi, non il bisogno

Con l'arrivo del Cristianesimo, il rito non scompare. Si trasforma.

Il Carnevale diventa il tempo che precede la Quaresima, la soglia prima della Pasqua.

Il momento in cui il corpo si prende l'ultima parola prima che lo spirito chiedi silenzio.

Non è un caso che il significato etimologico rimandi al *carnem levare*: togliere la carne.

Ma prima di toglierla, la si celebra. E anche

con una certa convinzione.

È qui che la cucina popolare italiana dà il meglio di sé: pochi ingredienti, ripetuti ovunque, ma declinati in mille forme diverse.

Farina, uova, zucchero, grassi.

Nulla di sofisticato. Tutto di necessario.

Ed è proprio in questo passaggio – tra rito, storia e cucina – che il Carnevale smette di essere solo una festa e diventa patrimonio.



Grazie a questi dolci, che custodiscono l'Italia

Ci sono momenti in cui una cucina popolare smette di essere “solo” cucina e diventa memoria viva di un Paese. Il Carnevale è uno di questi.

Prima ancora delle ricette, prima delle forme e dei nomi, è giusto dirlo chiaramente: grazie.

Grazie a queste specialità popolari che, senza saperlo, hanno custodito la storia d'Italia meglio di molti libri. Grazie a una cucina che non ha mai avuto bisogno di palcoscenici per diventare grande, perché ha sempre vissuto nelle case, nei vicoli, nelle feste di paese.

Lo scorso mese abbiamo celebrato la

cucina italiana come patrimonio culturale dell'umanità, riconoscendole quel valore che da tempo le appartiene: essere linguaggio, identità, gesto quotidiano che attraversa i secoli.

Questo articolo nasce esattamente da lì. È un filo che continua.

Perché se la cucina italiana è patrimonio dell'umanità, allora anche i suoi dolci di Carnevale – fragili, effimeri, destinati a durare pochi giorni – ne sono una delle espressioni più sincere.

Dolci che non vogliono restare, ma tornano. Ogni anno. Puntuali. Come la memoria.

Le chiacchiere, (che poi sono anche frappe, bugie e cenci: lo stesso dolce, mille voci)

Mettiamolo subito in chiaro, così nessuno si perde tra zucchero e coriandoli: chiacchiere, frappe, bugie e cenci sono la stessa cosa.

Stesso impasto, stessa frittura, stessa vocazione al rumore.

Cambiano i nomi perché cambia l'Italia.

E l'Italia, quando si tratta di cibo, non riesce

mai a chiamare una cosa in un solo modo.

Ovunque le si prepari, queste strisce dorate hanno una caratteristica comune:

non passano inosservate.

Sono leggere, sì. Ma rumorose.

Croccano, si spezzano, lasciano zucchero ovunque. Anche sul tavolo che avevi appena pulito. E no, non è un incidente: è parte del rito.

La leggenda più famosa: quando il dolce imparò a parlare

La storia più amata le lega alla Regina Margherita di Savoia.

Durante una conversazione particolarmente vivace con i suoi ospiti, la sovrana avrebbe chiesto al cuoco qualcosa di semplice, leggero, capace di accompagnare quel flusso continuo di parole.

Il cuoco preparò strisce sottili, fritte e friabili. La Regina le osservò e disse che somigliavano proprio alle loro conversazioni: tante, leggere, continue.

Chiacchiere, appunto.

Vera o no, la leggenda funziona.

Perché questo dolce non è mai stato silenzioso.

Nomi diversi, stesso spirito (e qui l'Italia si diverte)

Poi arriva la parte più bella.

A seconda della regione, lo stesso dolce cambia nome. E il nome dice tutto.

Chiacchiere: perché a Carnevale si parla troppo, e va bene così.

Bugie: perché per qualche giorno è concesso esagerare, anche con le parole.

Cenci: perché sono irregolari, strappati, imperfetti.

Frappe: perché colpiscono, frusciano, si fanno notare.

Non c'è confusione, c'è **carattere**.

L'Italia non li ha nobilitati. Li ha presi in giro.

E in questo gesto c'è tutta l'anima del Carnevale. Chiamarli in mille modi non li rende meno autentici.

Al contrario: li rende più veri.

Sono il simbolo perfetto dello spirito carnevalesco:

uno spazio concesso all'eccesso verbale, al sorriso facile, all'errore tollerato.

Si dice tutto, si ride di tutto.

Poi, lentamente, si torna alla misura.

Con un po' di zucchero ancora sulle dita.

E la sensazione che, almeno per un attimo, anche le parole abbiano potuto friggere libere.

Quando il dolce diventa memoria (e la frittura smette di essere solo golosità)

In alcune zone d'Italia il Carnevale, oltre a far festa, si ricorda.

E lo fa a modo suo: non con le lapidi, ma con i dolci.

In **Sicilia**, la leggenda delle **teste di turco** nasce come racconto popolare che attraversa i secoli. Si dice che, dopo la fine delle dominazioni ottomane, il popolo avesse bisogno di un modo nuovo per ricordare. Non con la rabbia, non con la vendetta, ma con qualcosa di più vicino alla vita quotidiana: il cibo.

Così nacquero queste sfoglie fritte, generose, ripiene di crema, spesso modellate per ricordare volti coperti da turbanti. Non per schernire, ma per trasformare la memoria in gesto condiviso.

Ogni morso diventava un racconto.

Ogni Carnevale, un modo per dire: ricordiamo, ma andiamo avanti.

Qui il fritto non è solo piacere.

È identità.

È storia che passa dalla piazza alla tavola senza perdere il senso.



Liguria: la leggenda dell'astuzia che resiste

Altrove, invece, il Carnevale insegna un'altra lezione. Più sottile, ma non meno italiana.

In **Liguria** si racconta che alcune monache, vedendo arrivare la Quaresima come una porta che si chiudeva troppo in fretta, decisero di non rinunciare del tutto alla dolcezza. Ma senza sfidare apertamente le regole. Sarebbe stato poco elegante.

Così inventarono biscotti a base di mandorle e zucchero, senza grassi animali. Tecnicamente ammessi. Spiritualmente... confortanti.

Quando qualcuno sollevò dubbi, una di loro – così dice la leggenda – rispose semplicemente:

«Le regole si rispettano. Ma si possono anche capire».

Nacquero così i quaresimali: dolci sobri solo in apparenza, prova concreta che la cucina italiana ha sempre saputo fare una cosa meglio di tutte:

stare dentro i confini, senza rinunciare all'intelligenza.

Le castagnole: piccole, tonde, irresistibili

Nel grande teatro dei dolci di Carnevale, le **castagnole** sono quelle che parlano sottovoce... ma finiscono sempre per sparire per prime dal vassoio.

Piccole, dorate, tonde come monete portafortuna, nascono anch'esse dalla stessa radice antica:

impasti semplici, frittura generosa, zucchero a pioggia. Ancora una volta, **prima della Quaresima, tutto doveva essere consumato.**

Il nome richiama la castagna, frutto povero e simbolico, ma anche la forma: compatta, rassicurante, familiare. Un dolce che non ha bisogno di spiegazioni, perché conquista al primo morso.

Una leggenda meno scritta, ma più vissuta

A differenza delle chiacchiere, le castagnole

Due lezioni, un'unica tradizione

Sicilia e Liguria raccontano due storie diverse, ma insegnano la stessa cosa.

Il Carnevale non è solo eccesso.

È anche memoria, astuzia, trasformazione.

È il momento in cui la cucina prende la storia, le regole, persino le rinunce, e le rende commestibili. Perché in Italia, da sempre, ciò che si capisce davvero...

prima o poi finisce in cucina.

non hanno una regina o una corte da raccontare. La loro è una **leggenda domestica**, popolare, tramandata nelle cucine di casa.

Sono il dolce che:

- si prepara in fretta
- si frigge mentre si ride
- si mangia ancora caldo, scottandosi un po' le dita

E forse è proprio questo il loro segreto: **non rappresentano il Carnevale che si mostra, ma quello che si vive.**

Col tempo le castagnole hanno cambiato abito: alchermes, rum, anice, ripiene di crema o ricotta. Ma lo spirito è rimasto lo stesso.

Sono il Carnevale in versione concentrata.

Un boccone solo, ma dentro c'è tutto:

festa, eccesso, infanzia, attesa.

Il vero segreto del Carnevale

Alla fine, il segreto è molto meno misterioso di quanto sembri.

I dolci di Carnevale **non nascono per stupire.**

Nascono per servire un momento preciso.

Servono a consumare ciò che non si potrà più usare.

Servono a celebrare la fine dell'inverno.

Servono a ricordare che esagerare, ogni tanto, non è un vizio ma una necessità culturale.

Il Carnevale finisce sempre.

Ma quando finisce, in cucina resta qualcosa:

l'odore del grasso caldo, le briciole sul tavolo, la sensazione che – per un attimo – la cucina abbia potuto ridere senza sentirsi in colpa.

E forse è per questo che, ancora oggi, il Carnevale non entra dalla porta principale.

Entra dalla cucina.

E spesso senza bussare.



PASTICCERIA AURORA

CHIACCHIERE DI AURORA

La leggerezza che fa rumore



DIARIO DI CUCINA



Il Carnevale 2026 è alle porte e, come ogni anno, nelle cucine italiane torna quel profumo inconfondibile di frittura leggera e zucchero a velo. Un profumo che non chiede spiegazioni: arriva, e riporta tutti all'infanzia.

Che le si chiami chiacchiere, frappe, bugie o cenci, la sfida è sempre la stessa:

ottenere una sfoglia friabile, sottilissima, piena di bolle, capace di sciogliersi in bocca senza risultare pesante o unta.

Per riuscirci davvero, questa volta ci affidiamo all'esperienza della Pasticceria Aurora.

Tre pastry chef, un'unica idea chiara: rispettare la tradizione, ma portarla a un livello superiore di leggerezza.

Il loro segreto non è un colpo di scena da social, ma un gesto antico, spesso sottovalutato:

un bicchiere di vino bianco secco nell'impasto.

Non per il gusto. Ma per la struttura. Il risultato?

Chiacchiere sottili, croccanti, asciutte.

Un dolce popolare che, senza perdere la sua anima, si comporta come un dessert di grande precisione.

Ed ecco come replicarle a casa, nel modo giusto.

INGREDIENTI PER CIRCA 6 PERSONE

• 500 g di farina 00 • 60 g di zucchero • 50 g di burro morbido • 2 uova intere • 1 bicchiere di vino bianco secco • scorza grattugiata di limone (non trattato) • 1 pizzico di sale • olio di semi per la frittura • zucchero a velo per completare

PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito di birra nel latte appena tiepido, aggiungendo un po' di farina fino a ottenere un panetto morbido. Coprirlo e lasciarlo riposare a lungo, idealmente una notte intera o 24 ore, in un luogo tiepido.

Quando il lievito è pronto, disporre la farina a fontana sulla spianatoia. Al centro unire le uova sbattute, lo zucchero, il sale, l'olio, il mistrà, l'anice, la scorza e il succo di limone. Aggiungere il lievito e iniziare a lavorare l'impasto, incorporando gradualmente il vino bianco.

Lavorare a lungo, con energia, fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Formare una massa unica, coprirla e lasciarla lievitare tutta la notte. Il giorno seguente, riprendere l'impasto, lavorarlo nuovamente e formare le ciambelle. Coprirle con un canovaccio umido e lasciarle

riposare ancora per 8–10 ore.

BOLLITURA E COTTURA

Portare a ebollizione una pentola capiente d'acqua. Immergere delicatamente le ciambelle e lasciarle "scottolare" per alcuni minuti.

Quando salgono in superficie, estrarle con una schiumarola e disporle su canovacci puliti ad asciugare (un tempo si usava la scifa).

Una volta asciutte, cuocerle in forno ben caldo. L'ideale resta il forno a legna, ma va bene anche quello domestico, purché stabile e ben preriscaldato.

La ciambella deve scurirsi bene: ogni forno è diverso, quindi va osservata con attenzione.

Quando assume il colore giusto, è pronta.

A Sgurgola si dice che allora sia finalmente "incoronata".

dolce o salato
Aurora



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



REDAZIONE EVENTI

CARNEVALE STORICO DI FROSINONE

Tra storia, beffa e fuoco

Quando il rito racconta ciò che nessun libro di storia dice



SPECIALE CARNEVALE

A Frosinone c'è un Carnevale che non si limita a vestire la città di maschere e coriandoli: è un rito collettivo che racconta memoria, festa e liberazione allo stesso tempo. Il cuore pulsante di questa celebrazione è la Festa della Radeca, che culmina con il processo e il rogo del fantoccio del Generale Championnet – un gesto simbolico che affonda le radici in un episodio storico realmente accaduto tra la fine del XVIII secolo.

Chi era il Generale Championnet?

Per comprendere fino in fondo il senso del Carnevale di Frosinone, è necessario fare un passo indietro nella storia e raccontare chi fosse l'uomo che, nel tempo, è diventato il simbolo rituale di questa festa.

Jean Antoine Étienne Vachier, detto Championnet, fu un generale dell'esercito francese impegnato nelle guerre rivoluzionarie e comandante di divisione a cavallo tra 1798 e 1800. Nella campagna d'Italia, dopo aver guidato l'Armata di Roma, fu protagonista di diverse operazioni militari nelle quali si distinse per

ardore e disciplina – tanto che il suo nome è inciso sull'Arco di Trionfo di Parigi, tra i nomi dei grandi ufficiali dell'epoca.

Nel territorio dell'allora Stato Pontificio, e quindi anche nella zona di Frosinone, le truppe francesi guidate da Championnet e dai loro ufficiali suscitarono tensioni, ribellioni e contrasti con le popolazioni locali. È proprio in questo contesto che si iscrive la leggenda della Festa della Radeca: tra l'insurrezione dei cittadini frusinati contro le guarnigioni d'occupazione e la goliardica reazione di Carnevale che ne derivò.

La Radeca: antica simbologia e modernità popolare

La “Radeca” è un'antica foglia d'agave, simbolo di fertilità e prosperità, la cui presenza nei riti carnevaleschi precede di secoli il periodo napoleonico e affonda nella tradizione precristiana e romana legata al dio Luperco.

Nel carnevale frusinate, ogni partecipante impugna la Radeca e, al grido collettivo di “Esseglie”, “Esseglie!”, celebra la vita, il raccolto, la comunità: un gesto che unisce simbolismo ancestrale e partecipazione contemporanea.

Il rito del Carnevale: beffa, storia e rogo del Generale

Al culmine della Festa della Radeca, la tradizione vuole che venga portato in processione per le vie della città un fantoccio di cartapesta che rappresenta il Generale Championnet. Questo corteo, fra carri allegorici, musiche, danze e il celebre “saltarello”, culmina con la lettura satirica del testamento del Generale e il suo simbolico processo, prima di essere dato alle fiamme nel Rione Giardino.

Il gesto non è mera spettacolarizzazione: rappresenta l'ironia collettiva nei confronti del potere, la liberazione dall'oppressione e la catarsi di antiche tensioni, trasformate in festa – tra vino, fini fini e ritmi popolari.

Nel numero di febbraio di Ciociaria & Cucina, il Carnevale di Frosinone non è solo un evento da calendario: è un archivio vivo di memoria collettiva, in cui la festa e la storia si intrecciano. La figura di Championnet, ora trasformata in icona rituale, diventa simbolo della capacità di una comunità di ritrovare leggerezza e spirito critico dopo tempi difficili, attraverso il linguaggio della festa popolare.

È un Carnevale che non si limita all'intrattenimento: racconta, trasforma e libera. E lo fa con una potenza narrativa che pochi altri riti popolari sanno esprimere.



La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it



CARNEVALE, DAL BANCO ALLA TAVOLA

Carnevale è il momento in cui la cucina torna diretta, senza filtri.

È il tempo dei tagli che chiedono mano e pazienza, delle cotture lente che poi diventano piatti da condividere, da mangiare con le mani.

Con Stella del Morrone e la norcineria La Car, il Carnevale si racconta così: partendo dal banco, scegliendo una carne vera, lavorata con rispetto e trasformata in una ricetta che parla di festa, tradizione e competenza.

Niente maschere in cucina. Solo gesti giusti e sapori che hanno qualcosa da dire.

Bocconi di guancia di manzo fritti agli agrumi e rosmarino

La guancia di manzo è uno dei tagli più espressivi della macelleria tradizionale.

Si ricava dalla parte facciale dell'animale ed è un muscolo molto lavorato, ricco di collagene e tessuto connettivo. Proprio per questo non è adatta a cotture rapide, ma diventa straordinaria quando viene trattata con il tempo giusto.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 1 kg di guancia di manzo • 1 arancia non trattata • 1 limone non trattato • 2 rametti di rosmarino
1 spicchio d'aglio • farina • olio di semi per friggere • olio extravergine d'oliva • sale • pepe nero

PREPARAZIONE

PULIZIA E PRIMA COTTURA

Pulisci la guancia eliminando eventuali parti esterne più dure e tagliala in pezzi grandi e regolari.

In una casseruola capiente scalda un filo di olio extravergine d'oliva con lo spicchio d'aglio schiacciato. Aggiungi la guancia, rosola leggermente, poi unisci:

- le scorze di arancia e limone (prelevate con attenzione)
- il rosmarino
- un pizzico di sale

Copri con acqua calda, abbassa la fiamma e lascia cuocere dolcemente per circa 2 ore, finché la carne risulta tenera ma ancora compatta.

Scola la guancia e lasciala raffreddare completamente. Questo passaggio è essenziale per la riuscita della frittura.

TAGLIO E PREPARAZIONE ALLA FRITTURA

Una volta fredda, taglia la guancia in bocconi regolari. Passali velocemente nella farina, eliminando l'eccesso.

FRITTURA

Scalda abbondante olio di semi e friggi i bocconi pochi alla volta, fino a ottenere una crosta dorata e asciutta.

Scola su carta assorbente, aggiusta di sale e pepe e una grattugiata leggera di scorza di agrumi fresca.

A piacere rosmarino tritato finissimo. Servi subito.

COME SI SERVE A CARNEVALE

- Caldi
- In un piatto di pietra o su carta paglia
- Da mangiare con le mani

È una ricetta che nasce dal banco, passa dalla tecnica e arriva alla festa.

Senza maschere, senza forzature.



**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

Geografia del Fare racconta le aziende che, attraverso il lavoro quotidiano, disegnano il territorio.

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

NONNA PITTA

LA BUFALA COME RESPONSABILITÀ QUOTIDIANA

Ci sono aziende che costruiscono il proprio racconto attorno al prodotto.

E ce ne sono altre che, prima ancora, costruiscono un metodo di lavoro.

Nonna Pitta, ad Amaseno, appartiene a questa seconda categoria.

Qui la bufala non è mai stata un'opportunità commerciale da cavalcare, ma una scelta agricola precisa, portata avanti nel tempo con coerenza e misura. Un lavoro che parte dall'allevamento e arriva alla trasformazione senza mai spezzare il filo che lega la materia prima a chi la governa ogni giorno.

Le mozzarelle di Nonna Pitta nascono da un latte lavorato con attenzione, senza forzature, nel rispetto dei tempi e delle caratteristiche naturali della bufala. Non cercano l'effetto, ma l'equilibrio. Sono prodotti che parlano a chi sa riconoscere una consistenza, un profumo, una pulizia di gusto che non si improvvisano.

Accanto alle mozzarelle, i formaggi e gli yogurt raccontano la stessa visione. Una trasformazione che non snatura, che non rincorre scorciatoie tecniche, ma che accompagna il latte verso forme diverse mantenendo riconoscibilità e coerenza. Ogni prodotto è parte di un sistema, non un esercizio isolato.

Entrare nel mondo Nonna Pitta significa comprendere che la qualità non è mai un risultato occasionale, ma una scelta quotidiana. Dalla gestione delle bufale alla lavorazione, ogni passaggio risponde a un'idea chiara di responsabilità: verso il territorio, verso il consumatore, verso un mestiere che non ammette approssimazioni.

In un contesto in cui la bufala è spesso ridotta a slogan o a immagine, Nonna Pitta continua

a lavorare in silenzio, affidandosi ai fatti. Non perché rifiuti l'evoluzione, ma perché sa che innovare ha senso solo se non si perde il controllo della materia prima.

È questa continuità a rendere l'azienda un riferimento credibile nella Valle dell'Amaseno. Non un nome costruito sull'eccezione, ma una realtà fondata sulla costanza, su un'idea di qualità che non cambia con le stagioni.

All'interno di Geografia del Fare, Nonna Pitta rappresenta un modo preciso di intendere l'agricoltura e la trasformazione del latte: fare bene ciò che si è scelto di fare, ogni giorno, senza mai tradire il punto di partenza.

Ci sono prodotti che nascono per stupire, e prodotti che nascono per durare.

Le lavorazioni di Nonna Pitta appartengono a questa seconda famiglia.

Scoprirle significa entrare in un sistema fatto di bufale, latte vero e lavoro costante, dove la qualità non è dichiarata, ma praticata.



REDAZIONE DEL GUSTO

TECNICA, GUSTO E PIACERE DELLA TAVOLA

Il senza glutine oggi non è più una cucina di rinunce, ma di consapevolezza. È una cucina che ha imparato a costruire gusto, struttura e piacere attraverso la tecnica, il tempo e l'equilibrio degli ingredienti.

A febbraio, Ciociaria & Cucina, con la collaborazione di Simone Taglienti, torna a raccontare il mondo del gluten free partendo dal risultato finale: piatti che convincono, che appagano, che non chiedono spiegazioni. Una cucina capace di stare a tavola con naturalezza, senza etichette né giustificazioni.

Le ricette che seguono nascono da questo approccio: un senza glutine concreto, generoso e contemporaneo, pensato per chi vuole mangiare bene, con attenzione e gusto, ogni giorno.



GLUTEN FREE

È da qui che nascono le ricette di questo mese.

Preparazioni pensate per dimostrare che il senza glutine può essere pieno, appagante e concreto. Piatti che lavorano sulla struttura, sulla materia e sull'equilibrio, senza cercare scorciatoie.

Non ricette "speciali", ma piatti che potrebbero stare su qualsiasi tavola.

Dove la tecnica serve a sostenere il gusto, non a giustificarlo. Dove la consistenza è protagonista quanto il sapore, e il risultato finale è ciò che conta davvero.

Le proposte che seguono raccontano questo approccio: un gluten free che convince, che scalda, che invita alla condivisione. Una cucina che non chiede di essere spiegata, ma semplicemente assaggiata.

GNOCCHI DI PATATE SENZA GLUTINE FATTI IN CASA

Qui non conta sostituire, ma capire la materia: l'umidità della patata, l'equilibrio degli amidi, il gesto leggero. Quando tutto è calibrato, il risultato è sorprendente: gnocchi morbidi, compatti, capaci di tenere la cottura e di accogliere il condimento senza disfarsi.

Una preparazione che dimostra come il gluten free, se affrontato con attenzione, possa offrire la stessa soddisfazione della cucina tradizionale, senza compromessi.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 1 kg di patate a pasta gialla • 180 g di farina senza glutine per gnocchi (oppure mix di farina di riso e fecola di patate) • 1 uovo medio • Sale fino • Farina di riso per spolverare

PREPARAZIONE

Lessare le patate con la buccia in abbondante acqua fredda salata. Una volta cotte, scolarle e pelarle ancora calde, quindi passarle allo schiacciapatate su una spianatoia.

Lasciar intiepidire leggermente, poi unire l'uovo e un pizzico di sale. Incorporare la farina senza glutine poco alla volta, lavorando l'impasto con delicatezza, senza insistere troppo. L'obiettivo

è ottenere un composto morbido ma compatto, che non risulti appiccicoso.

Dividere l'impasto in porzioni, formare dei filoncini e tagliarli a tocchetti. Se desiderato, rigarli leggermente con una forchetta o l'apposito rigagnocchi. Cuocere gli gnocchi in abbondante acqua bollente salata: saranno pronti quando saliranno in superficie. Scolarli delicatamente e condirli a piacere.



Simone Taglienti

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



PIZZA IN TEGLIA SENZA GLUTINE AD ALTA IDRATAZIONE

La pizza è il terreno più esigente per il mondo senza glutine.

Qui non bastano le proporzioni: servono tempo, idratazione corretta e una gestione attenta della maturazione.

Quando questi elementi trovano equilibrio, il risultato cambia radicalmente: una pizza soffice all'interno, fragrante all'esterno, capace di sviluppare struttura e profumo senza bisogno di imitazioni.

Questa pizza in teglia nasce da un approccio consapevole, dove il senza glutine non cerca di "sembrare altro", ma costruisce una propria identità, fatta di leggerezza, digeribilità e soddisfazione al morso.

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA RETTANGOLARE

• 500 g di mix di farine senza glutine per pizza • 420–450 ml di acqua • 8 g di lievito di birra fresco • 10 g di sale • 25 g di olio extravergine di oliva • Farina di riso q.b. per la lavorazione



PREPARAZIONE

Sciogliere il lievito di birra in parte dell'acqua a temperatura ambiente. Versare il mix di farine in una ciotola capiente o nella planetaria, quindi aggiungere gradualmente l'acqua con il lievito, iniziando a mescolare con la foglia o con un cucchiaino.

Unire il sale e continuare a lavorare, quindi incorporare l'olio extravergine di oliva.

L'impasto risulterà molto morbido, quasi cremoso: è una caratteristica corretta di una pizza senza glutine ad alta idratazione.

Coprire l'impasto e lasciarlo lievitare a temperatura ambiente per circa 2 ore, fino

al raddoppio del volume. Trasferirlo poi in frigorifero per una maturazione lenta di almeno 12 ore, ideale per migliorare struttura e digeribilità.

Estrarre l'impasto dal frigorifero circa un'ora prima dell'utilizzo. Versarlo delicatamente su una teglia ben oliata e stenderlo con le mani leggermente unte o con una spatola, senza forzare.

Lasciare riposare ancora 30–40 minuti, quindi condire a piacere e cuocere in forno statico preriscaldato a 250°C per circa 20–25 minuti, fino a ottenere una superficie dorata e un fondo ben cotto.



Donetti

VINI DA RACCONTARE

mida
quality drink

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

ALESSIA MIRONE

DIONETTI, QUANDO IL VINO DIVENTA MEMORIA CONDIVISA

Quando ascolto il racconto di una cantina, cerco sempre il punto in cui le parole smettono di descrivere e iniziano a somigliare a chi le pronuncia.

Con Emanuele Dionetti questo passaggio avviene presto, quasi senza accorgersene.

In Val Menocchia il vino non nasce per essere spiegato. Nasce per essere vissuto, giorno dopo giorno, nel rapporto silenzioso tra la terra, la vite e chi la coltiva. È un luogo in cui il paesaggio non fa scena, ma accompagna, e dove la presenza del mare e dei monti si percepisce più nell'aria che nello sguardo. Qui il lavoro del vignaiolo non è mai un gesto isolato, ma una continuità naturale con ciò che esisteva prima.

Arrivando in valle, la sensazione è quella di entrare in uno spazio che non chiede attenzione, ma rispetto. Le colline sono morbide e insieme

selvagge, l'orizzonte è aperto, arioso, eppure attraversato da una tensione sottile. Il mare non si vede, ma si sente. Di giorno la brezza arriva leggera, poi lascia spazio all'aria che scende dai Sibillini. È un dialogo costante, e la vigna sembra parteciparvi da sempre.

È qui che prende forma il lavoro di Dionetti.

Una famiglia di vignaioli storici, profondamente legata a questa valle, che ha scelto di raccontarsi attraverso il vino senza scorciatoie, senza costruzioni inutili. Il loro non è un vino che cerca consenso: è un vino che custodisce un'identità.

Parlando con Emanuele, emerge subito un concetto chiaro: il vino non è un prodotto, ma un'idea che prende corpo. Un'idea che nasce molto prima della vendemmia, nella relazione quotidiana con la terra, nella capacità di leggere ciò che il microclima regala ogni anno, nella



IL VINO SOTTOVOCE

responsabilità di accompagnare ogni bottiglia lungo il suo percorso. Qui il vignaiolo non impone, ma interpreta.

La Val Menocchia non è uno sfondo geografico, ma parte integrante del racconto. I suoli alluvionali, la presenza del calcare, la profondità dell'argilla, le escursioni termiche marcate: tutto contribuisce a dare ai vini una tensione naturale, una freschezza mai costruita, una sapidità che ritorna con costanza. È come se la valle lasciasse sempre una firma riconoscibile, anche quando cambia il vitigno.

L'azienda lavora antepoendo la qualità alla quantità, e questo crea un legame profondo con ogni vino prodotto. Si percepisce un attaccamento sincero, quasi affettivo, che va oltre la tecnica. Accompagnare un vino, per

loro, significa seguirlo fino all'incontro con chi lo berrà, instaurando una relazione che non si esaurisce nel calice.

Raccontare Dionetti significa, a un certo punto, accettare che il vino diventi la forma più sincera di questo dialogo. Ogni etichetta nasce come una diversa sfumatura dello stesso paesaggio, come se la valle trovasse ogni volta un modo nuovo di raccontarsi. Non ci sono interpretazioni forzate, ma scelte misurate, rispettose del carattere dei vitigni e di ciò che la vigna ha già deciso.

È in questo equilibrio – tra freschezza e profondità, tra immediatezza e memoria – che prendono forma i loro vini. Vini che non cercano di stupire, ma di restare, capaci di trasformare il sorso in un'esperienza che continua anche dopo il calice.

I VINI COME ESTENSIONE DEL LUOGO

Lulù – Passerina

È il sorriso più immediato di questo paesaggio.

Nel calice è briosa, fresca, attraversata da una florealità luminosa e da una sapidità che accompagna il sorso senza mai appesantirlo. È un vino che invita alla convivialità, che mette a proprio agio, ma che non rinuncia a lasciare un ricordo preciso. Lo vedo accanto a frittiture di pesce, crudi delicati, piatti vegetali di stagione, dove la sua energia naturale trova il contesto ideale.



Il Piceno

Racconta invece il lato più quotidiano e sincero della valle. Montepulciano e Sangiovese dialogano con equilibrio, regalando un vino succoso, nitido, dalla beva fresca e golosa. È un rosso che non sovrasta mai il piatto, ma lo accompagna con discrezione, perfetto con paste al ragù leggero, pollame arrosto, cucina di terra semplice, quella che si porta in tavola senza bisogno di occasioni speciali.

Vignagiulia Offida Rosso



Nasce da una vinificazione rispettosa, che libera il Montepulciano da ogni eccesso. Il frutto è centrale, la trama tannica è elegante, impreziosita dal tocco vellutato del Grenache. È un vino profondo, ma mai rigido, che accompagna con naturalezza carni rosse, agnello, selvaggina leggera, mantenendo sempre una beva armonica e continua.

Vignagiulia Offida Pecorino



Qui il racconto si fa più profondo e riflessivo. Il sorso è ampio, raffinato, sostenuto da una freschezza viva e da una chiusura sapida che allunga il gusto. È un bianco che ha carattere, ma lo esprime con misura, capace di stare accanto a brodetti marchigiani, pesce al forno, carni bianche e formaggi di media stagionatura, tenendo insieme tensione ed eleganza.

Michelangelo



Il vino del sogno che prende forma. Una vecchia vigna di Grenache, basse rese, un affinamento lungo e paziente. Al naso frutto, spezie e fiori si intrecciano con naturalezza; al palato il sorso è misurato, profondo, con una persistenza che avvolge senza stancare. È un vino che chiede tempo e silenzio, perfetto con stracotti, selvaggina importante, formaggi stagionati, o semplicemente da ascoltare da solo.

UN ASCOLTO CHE CONTINUA

Questo racconto nasce grazie a Cantine Mida e a Daniele Attini, che continuano a offrire l'opportunità di conoscere aziende che non cercano rumore, ma verità.

Perché ci sono cantine che parlano forte.

E poi ci sono quelle che, come Dionetti, restano sottovoce, ma sanno farsi ricordare.



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

Dolce come un bacio,
intenso come l'amore,
il tuo San Valentino con
il nostro liquore al cioccolato



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



www.sarandrea.it



QUANDO IL CIOCCOLATO DIVENTA SENTIMENTO

Ci sono sapori che non hanno bisogno di spiegazioni.

Si riconoscono al primo sorso, come certi sguardi che restano impressi senza chiedere permesso.

Il Liquorificio Sarandrea, dal 1918 custode di erbe, radici e tradizioni a Colleparado, racconta l'amore con il linguaggio che conosce meglio: quello della materia prima, del tempo e dell'equilibrio.

E lo fa attraverso un liquore che non è una semplice crema, ma una dichiarazione gentile.

Il Liquore al Cioccolato Sarandrea è morbido, profondo, avvolgente.

Il cacao domina con eleganza, senza eccessi, lasciando spazio a una dolcezza misurata che non stanca mai. È un cioccolato adulto, consapevole, capace di essere carezza e intensità nello stesso istante.

Nel calice si ritrova tutto ciò che rende speciale un momento condiviso:

la lentezza di una sera d'inverno, una luce soffusa, il silenzio che precede le parole importanti.

Per San Valentino, Sarandrea non propone un semplice brindisi, ma un gesto:

versare questo liquore significa scegliere il tempo, prenderselo, offrirlo.

È un dopo cena che non chiude la serata, ma la prolunga.

Un sorso che non accompagna il dolce, ma lo

diventa.

Come ogni creazione Sarandrea, anche questo liquore nasce da una visione chiara:

la tradizione non va celebrata, va continuata.

E il cioccolato, quando è trattato con rispetto, sa parlare d'amore meglio di mille parole.

Perché ci sono sentimenti che non si dichiarano. Si assaporano.

TIMBRO D'AMORE

Il primo sorso è morbido, avvolgente.

Il cioccolato guida, il rum sostiene, la rosa sussurra. Il finale è lungo, caldo, intimo.

Non stanca. Non invade. Resta.

INGREDIENTI: • 4 cl Liquore al Cioccolato del Liquorificio Sarandrea • 2 cl Rum agricolo ambrato • 1 cl sciroppo di rosa (leggero, non invadente) • 2 dash bitter al cacao o aromatico • Ghiaccio cristallino

PREPARAZIONE

Versare tutti gli ingredienti in uno stirring glass con ghiaccio. Mescolare lentamente, senza fretta, per circa 20 secondi. Filtrare in una coppa fredda.

GUARNIZIONE

Petalo di rosa essiccato oppure una sottile scorza d'arancia passata sul bordo del bicchiere. Nulla di decorativo: solo un segno.

PAMELA LICCARDO

NERO D'AMORE

IL LATO PIÙ INTENSO E SENSUALE DI SAN VALENTINO



DIARIO DI CUCINA

Un dolce che non chiede permesso.

Scuio, intenso, vellutato. Nero d'Amore nasce per San Valentino ma racconta un sentimento più profondo: quello che vive di contrasti, di calore improvviso e di dolcezza trattenuta.

Il cioccolato fondente avvolge, il peperoncino risveglia, i frutti di bosco riportano equilibrio.

È una torta che parla sottovoce, ma lascia il segno.



INGREDIENTI

PER LA TORTA • 60 ml latte • 70 g acqua • 300 g panna fresca • 200 g burro • 90 g cioccolato fondente • 310 g zucchero • 190 g uova • 260 g farina 00 • 110 g cacao amaro • 1 bustina di lievito per dolci

PER LA FARCITURA • Confettura ai frutti di bosco q.b. •

PER LA GLASSA • 100 g panna fresca • 100 g cioccolato fondente • 30 g burro • 1 pizzico di sale • Peperoncino in polvere (a piacere)

PER LA FINITURA • Frutti di bosco freschi

Il peperoncino non è un vezzo. È una scelta emotiva. Usato con misura, non brucia: accarezza. Riscalda il palato, prolunga il sapore del cioccolato, crea un'attesa. È la stessa attesa che esiste nell'amore vero: non invade, ma resta. In questa torta il peperoncino è un sussurro caldo, un dettaglio che trasforma un dolce in esperienza.

PREPARAZIONE

Fai In un pentolino scaldare a fuoco dolce latte, acqua, panna, burro e cioccolato fondente a pezzi, mescolando fino a ottenere un composto omogeneo.

Versare il composto caldo in una ciotola con lo zucchero e mescolare fino a completo scioglimento. Lasciare intiepidire per circa 20 minuti. Incorporare le uova una alla volta, quindi aggiungere farina, cacao e lievito setacciati. Lavorare l'impasto fino a renderlo liscio, spumoso e vellutato.

Versare nello stampo imburrato e infarinato

e cuocere in forno statico a 170°C per 45–50 minuti.

Una volta fredda, praticare dei piccoli fori alla base della torta e, con una sac à poche, farcire con la confettura ai frutti di bosco. Capovolgere la torta su un piatto da portata.

Per la glassa, tritare il cioccolato e metterlo in una ciotola. Portare a bollore la panna con il sale, versarla sul cioccolato, aggiungere burro e peperoncino e mescolare fino a ottenere una glassa liscia e lucida.

Versare la glassa sulla torta e completare con frutti di bosco freschi.

Nero come il cioccolato. Rosso come la passione. Un dolce che non celebra l'amore perfetto, ma quello vero.

REDAZIONE

San Valentino

L'amore che nasce nel silenzio e attraversa il tempo

Prima di essere una festa, l'amore è stato un rischio.

Prima di essere raccontato, è stato difeso.

E prima ancora di essere celebrato, è stato vissuto nel silenzio.

San Valentino non nasce per riempire una data sul calendario. Nasce per dare forma a un sentimento che, per esistere, ha dovuto nascondersi. In un tempo in cui anche l'amore veniva regolato, concesso o negato, c'è stato chi ha scelto di non obbedire.

Nel III secolo dopo Cristo, a Terni, viveva San Valentino, vescovo di una comunità che credeva nell'unione come fondamento umano prima ancora che religioso.

L'imperatore Claudio II aveva vietato il matrimonio ai giovani soldati: l'amore rendeva meno docili, meno pronti alla guerra. Valentino, invece, vedeva nell'amore una forza capace di tenere insieme le persone e, forse, il mondo.

Continuò a celebrare matrimoni in segreto. Non per sfida, ma per coerenza.

Unire due vite non era un atto politico, ma umano.



SPECIALE SAN VALENTINO



Le leggende che hanno reso eterno San Valentino

Le leggende che hanno reso eterno San Valentino. Intorno alla figura di Valentino, nei secoli, sono nate **leggende**. Non per trasformarlo in un eroe romantico, ma per raccontare ciò che la storia non sempre riesce a spiegare.

Si narra che Valentino abbia donato una rosa a una coppia di giovani innamorati in lite, invitandoli a stringerla insieme. Quel gesto semplice avrebbe riportato la pace tra loro.

Da allora, la rosa è diventata simbolo non dell'amore perfetto, ma di quello che si **ricompone**.

Un'altra leggenda racconta di una giovane cieca, figlia del carceriere che custodiva Valentino. Il vescovo avrebbe pregato per lei, restituendole la vista. Prima della sua esecuzione, Valentino le lasciò un messaggio firmato dal tuo Valentino.

Non una promessa. Un saluto.

La Chiesa non lo ha ricordato per la dolcezza, ma per la testimonianza.

San Valentino è il santo dei legami che resistono, non di quelli esibiti.

Di chi sceglie di restare fedele anche quando nessuno guarda.

Col tempo, il martirio si è trasformato in memoria, la memoria in festa.

E come accade spesso nella cultura italiana, l'amore ha trovato casa nei **gesti quotidiani**: nelle parole sussurrate, nei tempi lenti, nella condivisione.

Anche a tavola.

San Valentino oggi: una festa da rileggere

Oggi San Valentino rischia di diventare rumore, consumo, ripetizione.

Ma la sua storia invita a fermarsi, ad ascoltare, a scegliere.

Non è la festa dell'eccesso.

È la festa della **cura**.

Di chi ama senza clamore.

Di chi spegne il mondo, anche solo per una sera, e accende un gesto.

“L'amore non nasce per essere celebrato. Nasce per essere custodito.”

Quando l'amore diventa gesto quotidiano

La storia di San Valentino non nasce a tavola.

Nasce nelle scelte, nei legami difesi, nei silenzi abitati.

Eppure, come spesso accade nella cultura italiana, ciò che resiste nel tempo finisce per **trovare casa anche nel cibo**.

Non perché la cucina abbia bisogno di giustificarsi.

Ma perché è lì che i sentimenti diventano **gesti concreti**, condivisibili, ripetibili.

Nel caso di San Valentino, la tradizione gastronomica non è antica né codificata. Non esistono dolci medievali ufficialmente dedicati al santo degli innamorati.

Ed è giusto dirlo.

Ma esiste un luogo.

Ed esiste una memoria che, nel tempo, ha cercato una forma.



IL LIQUORE DELLA PASSIONE.
ROSSO COME L'AMORE,
INTENSO COME IL DESIDERIO



DF
GOCCE

www.dfgocce.com

AMANDO

LA NOTTE PIÙ ROSSA DELL'ANNO HA UN SAPORE PRECISO

Non si brinda. Si invoca.

Non si serve. Si offre.

E non si beve per sete. Ma per desiderio.

Amando non è solo un liquore.

È un linguaggio del corpo, tradotto in aromi, colori, intensità.

È il rosso che accende la passione.

Amando è il frutto di una ricetta **unica e intensa**, dove **erbe, cortecce, spezie e radici afrodisiache** si fondono in un **equilibrio sensoriale** che stimola il palato e risveglia l'energia.

Damiana, Muira Puama, Catuaba, Ginseng rosso, Guaranà, Zenzero, Peperoncino rosso: ogni ingrediente è scelto non solo per il suo aroma, ma per il **potere evocativo che porta con sé**.

È un liquore che non si dimentica: al naso si apre con note fruttate, al palato è caldo, aromatico, con quella punta piccante che accende tutto.

Rosso come l'amore. Intenso come il desiderio.

Perché Amando non è un regalo, è un invito.

A conoscersi, a lasciarsi andare, a vivere la serata con più intimità e più gusto.

Non ha bisogno di troppi fronzoli: basta servirlo liscio, magari leggermente fresco, in due calici bassi. E lasciare che faccia il resto.

È il liquore delle mani che si sfiorano, degli sguardi che parlano, del tempo che si ferma.

Una **pozione d'amore** moderna, nata da una visione antica: che bere insieme può ancora unire. Accompagnalo con un cioccolatino fondente, una mousse al cacao o semplicemente... con un momento di silenzio.

Amando è lì per **accendere**.

Il liquore della passione. Rosso come l'amore, intenso come il desiderio.

Scopriilo su www.dfgocce.com o nella tua enoteca di fiducia.



E ricorda: **Amare è un verbo che si coniuga lentamente.**

COCKTAIL: "IL BACIO DI VALENTINO"

Il drink che accende i sensi e racconta una storia d'amore eterna.

Si racconta che San Valentino, prima di essere martire, unisse in segreto gli amanti. A uno di loro regalò una rosa profumata e un liquore caldo, per non far spegnere la fiamma nei giorni freddi.

Quel gesto si trasformò in rito.

Quel sapore, oggi, ha un nome: **Amando**.

Ingredienti

5 cl di Amando

2 cl di vermouth rosso speziato

1 cl di liquore al cacao scuro

2 gocce di bitter al peperoncino o cacao

Ghiaccio

Scorza d'arancia o rosa essiccata per guarnire

Preparazione

Mescolare tutti gli ingredienti in un mixing glass con ghiaccio.

Servire in una coppetta da cocktail fredda, guarnita con **scorza d'arancia flambata** o petali di rosa essiccati.

PASTICCERIA AURORA

SIGILLO DI VALENTINO

Versione iconica

Un pasticcino elegante, non decorativo, pensato per essere mangiato in pochi morsi senza stancare

San Valentino è una festa senza un dolce davvero suo.

Una storia potente, ma mai tradotta fino in fondo nella cucina italiana.

Da questa mancanza nasce Il Sigillo di Valentino, un'idea di Alfio Mirone, creata dalla Pasticceria Aurora: dare forma a un gesto, più che a un simbolo.

Un dolce tondo, essenziale, che unisce miele e cioccolato fondente per raccontare l'amore come scelta e permanenza.



Il Sigillo di Valentino nasce per essere condiviso.

Non come porzione individuale, ma come dolce per due: perché San Valentino è incontro, e anche il gusto trova senso solo quando si divide.

Non una tradizione recuperata, ma una tradizione che prova a nascere.

Il senso del Sigillo

Non un cuore, Non un decoro, Un sigillo.

Perché San Valentino non ha lasciato promesse zuccherate, ma un segno.

Un gesto inciso nella memoria, come la ceramica su una lettera.

Il Sigillo di Valentino è un pasticcino: tondo, come un patto, lucido, come una promessa mantenuta, morbido al cuore, perché l'amore vero non è mai rigido

DIARIO DI CUCINA



Un pasticcino elegante, non decorativo, pensato per essere mangiato in pochi morsi senza stancare.

INGREDIENTI PER 12 PORZIONI:

SABLÉ ALLA MANDORLA

• 120 g burro • 90 g zucchero a velo • 1 uovo • 200 g farina 00 • 50 g farina di mandorle • 1 pizzico di sale • Impastare senza lavorare troppo.

Stendere a 3 mm, coppare dischi da 5 cm. • Cuocere a 170 °C per 12–14 minuti.

BAVARESE AL MIELE

• 250 ml latte intero • 80 g miele millefiori • 3 tuorli • 40 g zucchero

6 g gelatina • 250 ml panna semimontata • Preparare una crema inglese con latte, tuorli, zucchero e miele.

Sciogliere la gelatina, raffreddare e incorporare la panna.

INSERTO FONDENTE

• 100 g cioccolato fondente 70% • 80 ml panna • Preparare una ganache liscia.

Colare in piccoli stampi e congelare.

GLASSA “SIGILLO”

150 g cioccolato bianco • 100 g latte condensato • 150 g zucchero • 75 ml acqua • 8 g gelatina • colorante rosso rubino q.b.

Glassa a specchio classica, lucida ma non eccessiva.

Composizione (dal basso verso l'alto):

Sablé alla mandorla

Friabile, elegante, classico. La base che sostiene.

Bavarese leggera al miele

Non dolcezza spinta, ma profondità. Il miele come legame.

Inserto fondente al cioccolato 70%

Netto, deciso. Il contrasto che dà carattere.

Glassa a specchio rosso rubino

Non “rosso San Valentino”, ma rosso sigillo. Ceralacca.

MONTAGGIO:

colare la bavarese negli stampi

inserire il cuore fondente

chiudere con altra bavarese

congelare

glassare

adagiare sul sablé

SERVIZIO E IDENTITÀ

Il Sigillo di Valentino non va decorato.

Niente cuori, niente scritte.

Solo la forma, la luce, il colore.

Come le cose che durano.

PASTICCERIA AURORA

SIGILLO DI VALENTINO

Versione classica

Questa versione nasce per vivere in vetrina.

Mantiene la forma simbolica del Sigillo – tonda, piena, lucida – ma utilizza strutture classiche di pasticceria che garantiscono stabilità, eleganza e replicabilità quotidiana.

DIARIO DI CUCINA

STRUTTURA DEL DOLCE

Dal basso verso l'alto:

Sablé alla mandorla

Cremoso al miele

Cuore morbido al cioccolato fondente

Cupola lucida con nappage color rubino

DOSAGGIO PER 10-12 PASTICCINI:

SABLÉ ALLA MANDORLA

- 120 g burro
- 120 g burro morbido
- 90 g zucchero a velo
- 1 uovo medio
- 200 g farina 00
- 50 g farina di mandorle
- 1 pizzico di sale

PROCEDIMENTO

Montare leggermente il burro con lo zucchero a velo. Unire l'uovo, poi le farine e il sale.

Impastare brevemente, avvolgere e far riposare 1 ora in frigorifero.

Stendere a 3 mm, coppare dischi da 6 cm.

Cuocere a 170 °C per 12-14 minuti, fino a doratura leggera.

Lasciare raffreddare completamente.

CREMOSO AL MIELE (STRATO

PRINCIPALE)

Questa è l'anima del Sigillo: profondo, non stucchevole, stabile.

- 200 ml latte intero
- 100 ml panna fresca
- 80 g miele millefiori
- 3 tuorli
- 30 g zucchero
- 5 g gelatina in fogli

PROCEDIMENTO

Ammollare la gelatina in acqua fredda.

Scaldare latte, panna e miele.

In una ciotola mescolare tuorli e zucchero.

Versare il liquido caldo sui tuorli, rimettere sul fuoco e cuocere come una crema inglese (82-84 °C).

Togliere dal fuoco, aggiungere la gelatina strizzata, frullare con mixer a immersione.

Raffreddare a 30-32 °C prima dell'utilizzo.

Risultato: cremoso setoso, non montato, stabile in frigo.

CUORE MORBIDO AL CIOCCOLATO

FONDENTE

- 120 g cioccolato fondente 70%
- 100 ml panna fresca
- 20 g miele

PROCEDIMENTO

Scaldare panna e miele.

Versare sul cioccolato tritato ed emulsionare fino a ottenere una ganache morbida e fluida.

Lasciare intiepidire a circa 28-30 °C.

In frigo resta morbida e fondente, mai dura.

CUPOLA LUCIDA

NAPPAGE RUBINO

Questa è la chiave: lucentezza senza freezer.

- 200 g nappage neutro professionale
- 30-40 g acqua
- colorante rosso rubino

PROCEDIMENTO

Scaldare il nappage con l'acqua fino a renderlo fluido.

Colorare con parsimonia:

deve ricordare la ceralacca, non il rosso acceso.

Usare a 40-45 °C.

MONTAGGIO (FONDAMENTALE)

Posizionare i dischi di sablé su tappetino o vassoio

Con un anello o sac-à-poches, colare uno strato di cremoso al miele

Inserire al centro un cucchiaino di ganache fondente

Coprire con altro cremoso formando una cupola perfettamente tonda

Riporre in frigorifero almeno 3 ore per stabilizzare

Nappare delicatamente la superficie con il nappage caldo. Rimettere in frigo per lucidare e fissare

CONSERVAZIONE

Banco frigo: +4 °C

Durata ideale: 48 ore

Struttura stabile, lucida, elegante

Nessun passaggio in freezer

SERVIZIO

Il Sigillo di Valentino non va decorato.

Niente frutta, niente scritte, niente cuori.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

IPER AMMORTAMENTO

fino al **180%** di beneficio
fiscale per tutto
il **2026**

RISTORIMPIANTI
ti supporta nella
pianificazione del
tuo investimento.
Approfitta della
CONSULENZA
GRATUITA



RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357

loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775.434599 - mail:

info@ristorimpianti.com


CARPIGIANI

IPER AMMORTAMENTO 180% E MACCHINE CARPIGIANI



RISTOR IMPIANTI
Arredamenti ed attrezzature professionali

CARPIGIANI



Febbraio è il mese delle decisioni intelligenti. Quelle che non fanno rumore, ma che **contano davvero nei conti di fine anno.**

Per chi lavora nella gelateria artigianale, questo è un momento strategico: la **Legge di Bilancio** ha riaperto una leva fiscale importante, l'**iper ammortamento fino al 180%**, applicabile anche a **macchinari professionali evoluti**, come le **macchine da gelateria Carpigiani.**

Un'opportunità concreta per chi vuole **rinnovare il laboratorio**, migliorare la produzione e allo stesso tempo **ottimizzare il carico fiscale per il 2026 e gli anni successivi.**

Cos'è l'iper ammortamento 180%

L'iper ammortamento è una **maggiorazione del valore fiscale** del bene acquistato.

Non è un contributo diretto né un rimborso immediato, ma uno strumento che permette di:

- dedurre fiscalmente un valore più alto rispetto al costo reale del macchinario
- ridurre il reddito imponibile
- pagare meno imposte nel tempo, durante l'ammortamento

Molti modelli di macchine professionali per la gelateria rientrano tra i **beni strumentali deducibili**, soprattutto quando:

- sono tecnologicamente evoluti
- migliorano l'efficienza produttiva
- dialogano con i processi del laboratorio
- rispettano i requisiti richiesti dalla normativa

Le **macchine Carpigiani**, per caratteristiche costruttive e livello tecnologico, **sono spesso compatibili con questo tipo di agevolazione**, naturalmente previa **verifica tecnica e fiscale.**

Ed è qui che entra in gioco il valore di un interlocutore serio.

I vantaggi concreti per una gelateria

Investire oggi significa:

- rinnovare il laboratorio **prima della alta stagione**
- spalmarne il costo **in modo fiscalmente più vantaggioso**
- migliorare qualità, costanza e velocità di produzione
- lavorare con macchine affidabili e riconosciute nel mondo

Non è solo una scelta tecnica.

È una scelta imprenditoriale.

Quando si parla di incentivi fiscali, **l'errore peggiore è improvvisare.**

Da Ristor Impianti puoi:

- vedere dal vivo le macchine Carpigiani
- confrontare modelli, configurazioni e reali esigenze produttive
- ricevere **informazioni corrette** sull'accesso all'iper ammortamento
- essere orientato verso la **scelta giusta**, non la più costosa

Qui l'impianto non è mai solo "venduto".

È pensato per il tuo lavoro

Un investimento che produce gelato. E valore.

Se stai pensando di rinnovare il tuo laboratorio o di acquistare una macchina da gelateria Carpigiani, questo è il momento giusto per farlo con consapevolezza.

Visita Ristor Impianti

scopri le macchine dal vivo.

Informati sull'**iper ammortamento 180%.**

Valuta l'investimento con dati chiari, senza promesse irrealistiche

Perché una buona macchina fa buon gelato.

Ma una **scelta fatta bene** fa crescere l'azienda.

LIVIA GUALTIERI

UN ANNO COLOR NUVOLA

Ci sono testi che non chiedono di essere presentati, ma ascoltati. Le parole di Livia hanno questo dono raro: non occupano spazio, lo liberano.

In un tempo che ci vuole sempre reattivi, rumorosi, veloci, Un anno color nuvola sceglie il passo opposto: rallenta, sottrae, respira.

Questo non è solo un racconto di colore, ma un invito gentile a ritrovare profondità.

A riconoscere che la vera eleganza, oggi, sta nel silenzio che non impone, nella luce che non abbaglia, nella purezza che non è vuoto ma possibilità.

Come una tela chiara prima del primo gesto, queste parole ci ricordano che creare, vivere, stare al mondo può ancora essere un atto lieve.

E che forse, per tornare a sentirci umani, dobbiamo imparare di nuovo a danzare tra le nuvole.

A.M.

VIAGGI DIVERSI

Ogni anno, a partire dal 2000, la nota azienda statunitense Pantone, che si occupa di tecnologie grafiche e catalogazione dei colori, sceglie il cosiddetto "colore dell'anno", cui è associato un codice - essendo una forma di standardizzazione - e un nome che lo rende immediatamente riconoscibile, seppur ciascun colore possa avere moltissime sfumature e tonalità.

La scelta è frutto di una sorta di ascolto, se così si può dire.

Vale a dire l'attenzione al mondo e alla società, al momento storico e sociologico, al comune sentire, alle tendenze dell'arte e del design.

Offre così uno sguardo sul periodo cui si riferisce, uno sguardo che va in profondità per esaminare il "mood", come diciamo oggi, ossia l'umore - per dirlo in italiano - che permea l'epoca che stiamo vivendo. E questa scelta influenza sempre le tendenze del design per l'anno in corso.

Ma interpreta anche lo stato d'animo e le aspirazioni del momento, in una ricerca che non è solo artistica, ma anche psicologica e quasi spirituale. Il colore scelto per il 2026 è il cloud dancer.

Come si può intuitivamente capire, si tratta di un bianco.

Non un bianco piatto e freddo come quello che definiamo ortico, ma più morbido e avvolgente. Per chi, come me, nasce come designer, o per chi lavora in campi creativo/artistici, viene considerato una base su cui costruire e creare, la tela bianca su cui tutto può essere immaginato.

Ma è un colore non colore. In spettrometria, infatti, è dato dalla somma di tutti i colori dello spettro visivo ed è detto acromatico, dotato di luminosità ma non di colore.

Ma, come tutti i colori, ha significati storici e simbolici.

In questa sua essenza di sottrazione (del colore) e con il simbolismo di candore e purezza che gli associamo, è facile capire che sia stato scelto per veicolare un messaggio di pulizia, calma, pacatezza e riflessione.

In un mondo e un periodo storico iper reattivo, conflittuale, chiassoso, il bianco delle nuvole (come indica la parola inglese cloud) trasmette il desiderio di introspezione, di vita più quieta, di pace.

Invita a fermarsi, respirare profondamente e spegnere il rumore di fondo, ora molto forte e traumatizzante, per ascoltare e ascoltarsi, per riconnettersi con la nostra parte interiore, con la nostra spiritualità. Chiede di parlare più piano, per non sovrastare, per non sopraffare, per poter sentire ciò che si ha da dire. Sentire uditivamente e sentire con il cuore.

Perché, come diceva Gandhi, se urli tutti ti sentono, se bisbigli ti sente solo chi ti sta vicino ma, se stai in silenzio, solo chi ti ama ti ascolta.

Ed è questo il messaggio che si cela dietro a un colore non colore, così puro e così ossimorico nel suo essere: il bisogno di combattere un mondo tossico, eccessivo, sempre più urlato.

Che si tratti di design, di politica, di musica o di abitudini e comportamenti, l'eccesso sta stancando sempre più e si riscopre il desiderio di semplicità, serenità, silenzio, connessione profonda.

Non quella della rete iperveloce che ci proietta, come una sorta di teletrasporto, in ogni luogo e ad ogni distanza nello spazio di un clic, ma la connessione con il proprio io e con le persone della vita reale, quelle che intrecciano rapporti veri e non virtuali.

Il danzatore delle nuvole.

Un nome che ha un suono poetico, che ci fa viaggiare con la mente verso mondi eteri, dove la pace e la serenità sono possibili, dove poter fluttuare leggeri, liberi dal peso di tutto quanto ci schiaccia ogni giorno, dagli affanni, dalle paure, dalle responsabilità troppo pesanti.

Quasi incorporei, come danzatori delle nuvole, siamo invitati a volare.

E cosa ci comunica di più il senso della libertà se non il planare sulle correnti d'aria, accarezzati dal vento, in un cielo infinito popolato di candide nuvole? E siamo chiamati a danzare.

A prendere per mano l'altro, o la nostra umanità, per muoverci finalmente con leggerezza, con garbo, con grazia.

Perché i danzatori non si sopraffanno, non si annullano, non gridano.

Volteggiano insieme per creare una coreografia che ha bisogno di ognuno di loro per funzionare, che si adagia sulla musica producendo armonia.

REDAZIONE DELGUSTO

BOTANICO SOCIALE

IL SENSO DELL'AGRUME

AGRUMI, CUCINA ITALIANA E INTELLIGENZA DEL LIMITE

L'agrume, nella cucina italiana, non nasce per dominare.
Non occupa il centro del piatto, non chiede abbondanza, non reclama visibilità.
Il suo ruolo è più sottile e, proprio per questo, più profondo: misurare, correggere, tenere insieme.

In un mondo che spinge sempre verso l'eccesso, l'agrume insegna il limite.

Non aggiunge rumore, ma direzione.

Non stravolge, ma riequilibra.

Ed è in questa funzione silenziosa che il botanico diventa sociale.



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.

L'AGRUME CHE CORREGGE

Ogni cucina è un luogo di scelte, anche quando sembra ripetere gesti automatici.

Spremere un agrume, grattugiarne la scorza, conservarne la buccia non è un atto neutro: è una decisione sul quanto, sul quando, sul come.

L'agrume entra nei piatti per aggiustare ciò che rischia di perdersi:

un fondo troppo pesante, un sapore sbilanciato, una preparazione che ha bisogno di essere riportata al centro.

Qui la cucina smette di essere solo tecnica e diventa responsabilità. Usare un ingrediente con misura significa riconoscere che nulla è infinito, nemmeno ciò che cresce dalla terra.

IL FRUTTO CHE NON SI MANGIA DA SOLO

L'agrume non è un solista. Nella cucina italiana vive quasi sempre in relazione: con altri ingredienti, con altri gesti, con altre mani.

È un frutto che esiste insieme, mai isolato.

E questa sua natura relazionale racconta molto più di una ricetta: racconta un'idea di convivenza. Come nella società, anche in cucina il valore non nasce dall'eccesso, ma dall'equilibrio.

L'agrume lo ricorda ogni volta che entra in un piatto senza prendersi la scena.

Utilizzare un agrume fino in fondo – succo,

scorza, buccia – non è solo una pratica di cucina consapevole.

È una presa di posizione etica.

Significa riconoscere che il rapporto tra uomo e ambiente non passa da grandi proclami, ma da micro-scelte quotidiane.

Da come trattiamo ciò che la terra ci offre.

Da quanto siamo disposti a rispettarne il ciclo.

Il Botanico Sociale nasce proprio qui:

nel punto in cui la pianta incontra il gesto umano e lo costringe a interrogarsi.

CONNESSIONE CON LA CUCINA

Non servono ricette elaborate.

Serve attenzione.

Una scorza aggiunta fuori dal fuoco.

Un succo dosato, non versato.

Una buccia messa ad asciugare invece che buttata. È una cucina che non cerca l'effetto, ma la coerenza.

Una cucina che non consuma la natura, ma dialoga con essa.

Una cucina che accetta il limite come forma di intelligenza.



DAL MONDO DEGLI AGRUMI AL PIATTO

Tre preparazioni “alchemiche” della cucina italiana

OLIO AGRUMATO DIGESTIVO AGLI AGRUMI



COME USARLO

A crudo, su: verdure cotte, pesce, zuppe leggere, pane tostato.

Ne basta poco. È un olio che non copre, ma accompagna.

Una preparazione semplice, domestica, che trasforma un gesto quotidiano in un atto di equilibrio. Non è un condimento speciale: è un modo diverso di usare l'olio.

INGREDIENTI:

• 500 ml di olio extravergine di oliva delicato • 2 agrumi non trattati (limone, arancia o bergamotto, anche misti)

PROCEDIMENTO:

Lavare accuratamente gli agrumi sotto acqua tiepida, asciugarli bene.

Con un pelapatate, prelevare solo la parte colorata della scorza, evitando l'albedo bianco.

Mettere le scorze in un barattolo di vetro pulito e asciutto.

Coprire completamente con l'olio extravergine.

Chiudere e lasciare in infusione a freddo per 10–14 giorni, in luogo buio, agitando delicatamente ogni 2–3 giorni.

Filtrare l'olio e conservarlo in una bottiglia di vetro scuro.

AGRUMI MARINATI PER PULIRE IL PIATTO



Serviti accanto a: carni, piatti ricchi, ormaggi stagionati.

Non si mangiano per fame, ma per pulire, alleggerire, preparare al boccone successivo.

Non è un contorno e non è un dessert. È una preparazione di servizio, pensata per riequilibrare il pasto

INGREDIENTI:

• 2 arance o pompelmi rosa • 1 limone • olio extravergine di oliva • un pizzico di sale • erbe aromatiche delicate (finocchietto, alloro o timo – facoltative)

PROCEDIMENTO:

Pelare gli agrumi a vivo, eliminando completamente la parte bianca.

Tagliarli a fette sottili o a spicchi.

Disponerli in un piatto fondo o contenitore basso.

Condire con un filo d'olio e un pizzico di sale (pochissimo).

Aggiungere, se gradito, un'aroma leggero.

Coprire e lasciare riposare 30–40 minuti a temperatura ambiente.

POLVERE DI SCORZE DI AGRUMI ESSICcate

*È una delle preparazioni più antiche e più intelligenti della cucina domestica.
Aroma concentrato, zero spreco, lunga durata.*



COME USARLA

su dolci semplici, nello zucchero, in impasti, nello yogurt.
Ne basta un pizzico. È aroma puro, senza zuccheri aggiunti.

Gli agrumi, nella cucina italiana, non servono a stupire.

Servono a prendersi cura: del piatto, del corpo, dell'ambiente.

Sono ingredienti che chiedono attenzione, misura, rispetto.

Ed è proprio questo modo di usarli che li rende ancora attuali.

Questa è la cucina italiana patrimonio dell'umanità.

Sono questi gesti, prima ancora dei piatti, insieme a quelli che seguiranno, ad averla resa unica, viva, condivisa.

PERCHÉ GLI AGRUMI FANNO BENE (SE USATI CON INTELLIGENZA)

Gli agrumi non sono “superfood”.

Sono alleati naturali, da sempre presenti nella cucina italiana, soprattutto quando il corpo chiede equilibrio.

- **Favoriscono la digestione:** L'acidità naturale e gli oli essenziali stimolano i succhi gastrici e aiutano a “pulire” il palato.
- **Aiutano a bilanciare i grassi:** Usati a crudo o a fine cottura, alleggeriscono piatti strutturati senza rinunciare al gusto.

INGREDIENTI::

- scorze di agrumi non trattati (arancia, limone o misti)

PROCEDIMENTO:

Lavare e asciugare bene gli agrumi.

Prelevare solo la parte colorata della scorza.

Disporla su una griglia o teglia, senza sovrapporla.

Essiccare:

- al forno a 50–60 °C per 2–3 ore
- oppure all'aria, in luogo asciutto, per alcuni giorni

Quando le scorze sono completamente secche, frullarle fino a ottenere una polvere fine. Conservare in un barattolo di vetro ben chiuso.

- **Sono ricchi di sostanze aromatiche naturali.** Le scorze contengono oli essenziali intensi: bastano piccole quantità per dare carattere ai piatti.
- **Insegnano a non sprecare:** Succo, scorza, buccia: l'agrume è uno degli ingredienti che più invita a un uso completo e consapevole.

Usati con misura, gli agrumi non curano: mettono ordine.

Nel piatto, e spesso anche nel corpo.



I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.

Bomba day - 1 euro
ogni martedì



Isola del Liri

Via Verdi, 23



FEBBRAIO ALLA BOMBERIA: OGNI MARTEDÌ UN MORSO DI FESTA

C'è un profumo che aleggia ad Isola del Liri ogni martedì di febbraio.

È quello dello zucchero che si scioglie, della frittura fatta a regola d'arte, del cuore messo in pasta ogni giorno.

È il profumo delle bombe della Bomberia, che per un mese intero diventano il pretesto più dolce per regalarsi una pausa, un sorriso, un ricordo.

Per tutto il mese di Carnevale, ogni martedì diventa una piccola festa popolare:

tutte le bombe artigianali a 1 euro, per dire che la gioia non è riservata alle grandi occasioni. A volte basta un euro per cambiare il tono di una giornata.

È un invito.

A varcare la soglia del laboratorio di Davide Stirpe, dove il fritto non è solo un metodo, ma una scelta d'amore.

Dove ogni morso ha un suo perché.

Dove le novità non vengono urlate, ma sussurate tra una crema al pistacchio e un impasto che profuma di vaniglia.

È il tempo del Carnevale, dei coriandoli e delle sorprese.

E anche se San Valentino non cade di martedì, c'è un martedì per chi ama i dolci, per chi ha voglia di leggerezza.

Per chi ama, semplicemente.

Ogni settimana una scoperta diversa, un gusto nuovo, una piccola follia da condividere.

Perché qui, alla Bomberia, non si frigge per moda. Si frigge per passione.

DA SAPERE

Bomberia – Isola del Liri

Ogni martedì di febbraio

Tutte le bombe a 1 euro

Nuovi gusti e sorprese settimanali

Non è solo una bomba frita: è un piccolo gesto d'amore.

Per te, per chi passa per caso, per chi crede ancora che le cose fatte bene abbiano un'anima.

Febbraio è il mese perfetto per scoprirlo. Un morso alla volta.



UNA SPREMUTA AL GIORNO...

ALESSIA FEOLA

A febbraio la frutta di stagione è dominata dagli agrumi: spazio quindi ad arance, mandarini, clementine, pompelmi, limoni, cedri, frutti particolarmente ricchi di vitamina C, di fibre e di antiossidanti.

In particolare, le arance sono tra gli agrumi più amati e non possono mancare sulle tavole invernali. Maturano da novembre a giugno.

Come tutti gli agrumi, sono un frutto poco calorico. Infatti 100 grammi di arance apportano al nostro organismo soltanto 47 calorie.

Le arance sono note soprattutto per il loro contenuto in vitamina C (in media 54 mg/100 g). Con 2 o 3 arance al giorno si copre il fabbisogno quotidiano di vitamina C che rafforza il sistema immunitario, previene i mali di stagione e favorisce l'assorbimento del ferro presente negli alimenti. Anche se, come abbiamo già visto in un articolo precedente, altri frutti come i kiwi ne contengono di più.

Le arance svolgono un'importante azione antiossidante contro i radicali liberi grazie ai bioflavonoidi. Queste molecole, inoltre, aiutano la ricostruzione del collagene del tessuto connettivo e favoriscono il rafforzamento di ossa, denti, cartilagini e tendini.

I bioflavonoidi insieme alla vitamina C proteggono dalla fragilità capillare e migliorano il flusso venoso, evitando i ristagni.

Le arance sono ricche di pectina, una fibra solubile che rallenta i tempi di svuotamento gastrico

aumentando il senso di sazietà. Inoltre, riduce l'assorbimento del colesterolo favorendo la diminuzione dei livelli di colesterolo LDL e totale; migliora la glicemia e la funzionalità intestinale. Metà della pectina di un'arancia si trova nell'albedo, la parte bianca e spugnosa che riveste internamente la scorza e per questo è bene mangiarla a spicchi. Le arance contengono anche carotenoidi, che proteggono la vista. Infine, le arance rosse sono molto ricche di antocianine che sono anti-infiammatorie.

Con le arance possiamo preparare succhi e spremute, ma sono ottime da gustare anche semplicemente come frutti freschi mentre la scorza esterna si può usare per guarnire piatti e dolci. La spremuta di arancia fresca, in quanto molto ricca di vitamina C, può essere considerata un valido aiuto per mantenere il nostro organismo in salute. È bene non filtrare troppo il succo in quanto, come già detto, la parte bianca sotto la buccia contiene sostanze benefiche. A causa della deteriorabilità di queste sostanze è bene consumare la spremuta fresca appena fatta.

Le arance possono essere usate non solo come spuntino o a colazione ma anche come ingrediente di piatti salati e insalate.

Per esempio è ottima l'insalata di finocchi e arance, come antipasto o come contorno. Oppure il pollo all'arancia. O nei dolci, come i biscotti con arancia e cioccolato fondente.

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

CUCINA VEGETALE

Raccontare il territorio, per Ciociaria & Cucina, significa osservare ciò che cambia e ascoltare chi ci legge. Accanto alla cucina della tradizione, ai prodotti identitari e alle storie locali, negli ultimi mesi è emersa con forza una richiesta sempre più chiara: parlare di cucina vegetale in modo serio, concreto e accessibile. Non per moda, ma per necessità.

C'è chi cerca alternative quotidiane, chi vuole alleggerire la propria alimentazione, chi desidera semplicemente imparare a cucinare in modo diverso, senza rinunciare al gusto. A queste richieste abbiamo scelto di rispondere come sappiamo fare: con articoli e ricette pensati per aiutare davvero, mese dopo mese. Nasce così uno spazio dedicato alla cucina vegetale, costruito partendo dalle domande dei lettori e sviluppato con attenzione, rispetto e curiosità. Una cucina che non sostituisce, ma affianca; che non impone, ma propone. Sempre legata alla stagionalità, al gesto domestico, alla possibilità reale di replicare i piatti a casa.



Per il mese di febbraio abbiamo deciso di soffermarci su un ingrediente spesso discusso, a volte frainteso: il tofu. Un alimento che divide, ma che, se compreso e lavorato correttamente, può diventare uno strumento interessante e versatile in cucina. Non come semplice alternativa, ma come ingrediente capace di dare struttura, equilibrio e nuove possibilità.

Questo speciale nasce quindi dall'ascolto e dal dialogo con chi ci segue. Un percorso che continua, numero dopo numero, per raccontare una cucina vegetale consapevole, concreta e contemporanea, capace di convivere con il racconto del territorio e con le sue molte sfaccettature.

Nei prossimi piatti, il tofu diventa protagonista di preparazioni quotidiane e sorprendenti, pensate per entrare davvero nelle cucine di tutti.

TAGLIATELLE DI TOFU FATTE IN CASA

Il tofu, grazie alla sua componente acquosa e al contenuto proteico, funziona sorprendentemente bene negli impasti. In questa ricetta diventa parte strutturale della pasta, regalando una sfoglia morbida, elastica e facile da lavorare. Una pasta fatta in casa vegetale, semplice e concreta, perfetta anche per chi si avvicina per la prima volta a questo tipo di preparazioni.



INGREDIENTI PER 3 PORZIONI

• 230 g di tofu al naturale • 200 g di farina 00 • 2 cucchiai di olio extravergine di oliva • 1 cucchiaino di curcuma • ½ tazzina di acqua • 1 cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

Frullare il tofu con l'acqua, l'olio, il sale e la curcuma fino a ottenere una crema liscia.

Versare il composto sulla farina e iniziare a impastare a mano per circa 10–15 minuti, fino a ottenere un impasto elastico ma compatto.

Formare una palla, coprire e lasciar riposare per

20–30 minuti a temperatura ambiente.

Dividere l'impasto in tre parti e stendere ogni porzione con il mattarello o con la macchina per la pasta fino a ottenere una sfoglia sottile.

Ricavare le tagliatelle e cuocerle in abbondante acqua bollente salata per 3–4 minuti. Scolare e condire a piacere.

POLPETTINE DI TOFU CON FUNGHI E SALSA AL VINO ROSSO

Queste polpettine dimostrano come il tofu possa diventare la base di un piatto ricco e appagante. I funghi secchi, le erbe aromatiche e la salsa al vino rosso costruiscono un profilo aromatico intenso, trasformando un ingrediente semplice in un comfort food vegetale completo.



INGREDIENTI (PER CIRCA 15 POLPETTE)

PER LE POLPETTE

• 2 panetti di tofu • 6–7 funghi porcini secchi • 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro • 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • 2 foglie di salvia • 4 cucchiaini di salsa di soia • Pepe q.b. • 2 cucchiaini di lievito alimentare o formaggio vegetale grattugiato • 5 cucchiaini di pangrattato

PER LA SALSA

• 400 ml di vino rosso • 250 ml di brodo vegetale • ½ cipolla • Alloro, rosmarino, salvia • 2 cucchiaini di aceto balsamico • 1 cucchiaio di zucchero • 2 cucchiaini di amido di mais

PREPARAZIONE

Mettere in ammollo i funghi secchi in acqua bollente fino a quando risultano morbidi, quindi strizzarli.

In una ciotola unire il tofu spezzettato, i funghi, il concentrato di pomodoro, l'olio, la salvia, la salsa di soia e il pepe. Frullare con un minipimer fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere gradualmente il lievito alimentare e il pangrattato, regolando la consistenza. Formare le polpettine e cuocerle in padella con

un filo d'olio, oppure in friggitrice ad aria a 200°C per circa 10 minuti.

Per la salsa, versare in un pentolino il vino rosso, la cipolla affettata, lo zucchero, le erbe aromatiche e una macinata di pepe. Portare a ebollizione, aggiungere il brodo vegetale e cuocere per 10 minuti. Filtrare, quindi rimettere sul fuoco e unire l'amido di mais sciolto in poca acqua fredda. Cuocere fino ad addensare.

Versare la salsa calda sulle polpettine e servire subito.

REDAZIONE DEL GUSTO

LA CUCINA ITALIANA PROTAGONISTA A BERLINO

Quando Fausto Ferrante racconta l'Italia al mondo

A Berlino la cucina italiana si racconterà.

Lo farà attraverso i piatti, le regioni e gli ingredienti che ne custodiscono l'identità più profonda. In uno dei palcoscenici internazionali più importanti per il settore ortofrutticolo, l'Italia sceglierà di parlare al mondo con la sua lingua più autentica: quella che nasce dalla terra e arriva al piatto.

In uno dei crocevia internazionali più rilevanti per l'agroalimentare mondiale, la cucina italiana tornerà a fare ciò che le appartiene da sempre: raccontare un Paese attraverso i suoi territori.

Lo farà senza proclami, senza scenografie forzate, ma con il linguaggio più autentico che conosce: quello dei piatti, degli ingredienti, delle mani che cucinano.

Durante Fruit Logistica, la cucina italiana – riconosciuta come Patrimonio Culturale dell'Umanità – diventerà protagonista grazie alla visione condivisa tra il MOF e lo chef Fausto Ferrante. Un incontro naturale, perché entrambi partono dallo stesso punto: la materia prima e il territorio.

Bagna cauda con peperoni
Sweet Palermo

CUCINA ITALIANA PATRIMONIO DELL'UMANITÀ

UN'ITALIA CHE PRENDE FORMA NEL PIATTO

Nei giorni della fiera, Fausto Ferrante cucinerà. **Cucinerà** davvero.

E attraverso le sue preparazioni **dará forma a un viaggio** che attraversa l'Italia, regione dopo regione, restituendo al pubblico internazionale un'immagine chiara e riconoscibile del nostro patrimonio gastronomico.

Dal Trentino, con i canederli alla zucca, **arriveranno** i sapori della montagna e della cucina di sostanza.

Il **Piemonte** si racconterà con la bagna cauda e i peperoni, simbolo di una cucina conviviale.

Tra **Liguria e Puglia**, le orecchiette al pesto di basilico uniranno mondi diversi, legati dalla semplicità degli ingredienti.

L'**Emilia-Romagna entrerà in scena** con il ragù alla bolognese nella sua forma più autentica,

dove sedano, carota e cipolla diventano memoria collettiva.

La **Toscana parlerà con la ribollita**, piatto di terra e di stagioni.

Il **Lazio sarà presente** con una carbonara di zucchine, che racconta l'evoluzione della tradizione attraverso la stagionalità.

E poi il Sud:

la **Campania** con la caprese, la **Puglia** con la puccia, la **Calabria** con la cipolla di Tropea in panzanella, fino alla **Sicilia**, con la pasta alle melanzane.

Piatti diversi, identità forti, un'unica lingua: quella della cucina italiana. Questo viaggio rappresenta l'anima culturale del progetto: l'Italia delle regioni, delle tradizioni, dei piatti che hanno costruito un'identità riconosciuta in tutto il mondo.



LA MAESTRIA DELLO CHEF COME ATTO CULTURALE

La forza di questo racconto starà nella capacità di Fausto Ferrante di non sovrapporsi ai territori, ma di **interpretarli con rispetto**. Ogni piatto **sarà pensato per essere assaggiato** dalle istituzioni e dai visitatori più attenti e curiosi, diventando un

gesto culturale prima ancora che gastronomico. Non **sarà** spettacolo.

Non **sarà** dimostrazione tecnica.

Sarà cucina che spiega, che mette in relazione chi produce, chi cucina e chi assaggia.



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



DUE GIORNATE PER RACCONTARE LA CUCINA CHE NASCE DAI MERCATI

Accanto a questo racconto simbolico, Fausto Ferrante porterà a Berlino la cucina del presente, quella che nasce ogni giorno dai mercati e dalla stagionalità reale, in stretta relazione con il MOF. Per questo motivo, il 4 e il 5 febbraio saranno dedicati a due giornate di cucina costruite intorno ai prodotti agricoli disponibili, per mostrare come il patrimonio gastronomico italiano continui a vivere nel quotidiano.

Il 4 febbraio i piatti metteranno al centro ortaggi e frutta come espressione diretta dei territori: crocchetta di patate ai fiori di zucca, panzanella con i pomodori, lasagne ai carciofi e zabaione alle mele.

Il 5 febbraio la stagionalità dialogherà con la tradizione: amatriciana con gli agretti, fettuccine al pomodoro e melanzane, zuppa di legumi e verdure, torta della nonna alla frutta secca.

Il MOF, origine del racconto

Alla base di questo progetto c'è il MOF, che a Berlino porterà non solo prodotti agricoli, ma una visione precisa: la cucina italiana nasce nei mercati, nei luoghi in cui la stagionalità è concreta e la qualità è una responsabilità quotidiana.

È da qui che parte il racconto delle regioni.

Ed è da qui che la cucina italiana può continuare a parlare al mondo senza perdere credibilità.



BERLINO COME CROCEVIA, L'ITALIA COME IDENTITÀ

Fruit Logistica rappresenta uno dei più grandi eventi internazionali dedicati al settore ortofrutticolo, un punto di incontro globale in cui si guarda al futuro dell'agricoltura e delle filiere. In questo contesto, la presenza italiana assume un valore preciso: ricordare che l'innovazione più profonda passa ancora dall'identità.

Grazie alla maestria di Fausto Ferrante e al lavoro del MOF, la cucina italiana si presenterà a Berlino per ciò che è davvero: un patrimonio vivo, fatto di regioni, persone, mercati e piatti che continuano a raccontare l'Italia al mondo.



DUE PIATTI, UN'UNICA VISIONE

A Berlino, Fausto Ferrante sceglie di raccontare l'Italia. Lo fa con due piatti diversi e complementari: uno che lavora sulla memoria, sulla cremosità e sul tempo; l'altro che affonda nella stagionalità e nel gesto immediato, vegetale, istintivo.

La Parmigiana Cremosa di Mare è un piatto che attraversa la tradizione e la ricompone con equilibrio, lasciando che il mare entri con discrezione. Gli SpAgretti all'Arrabbiata sono

invece un atto diretto, essenziale, dove un ortaggio umile diventa linguaggio contemporaneo.

Due preparazioni pensate per spiegare la cucina italiana anche lontano da casa: una più narrativa, l'altra più istintiva.

Insieme, raccontano un'Italia viva, che sa essere profonda e immediata allo stesso tempo.

Due piatti, un solo racconto: l'Italia che parla al mondo.

spAGRETTI ALL'ARRABBIATA



Un piatto essenziale e diretto. Gli agretti diventano linguaggio, l'arrabbiata entra senza mediazioni. Una preparazione vegetale e istintiva, pensata per raccontare l'Italia con semplicità consapevole.

INGREDIENTI:

- 500 g di agretti, ben lavati
- Salsa di pomodoro all'arrabbiata q.b.
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Peperoncino fresco intero (per guarnire)

PROCEDIMENTO:

Portare a ebollizione una pentola di acqua leggermente salata. Immergere gli agretti e cuocerli per non più di 2 minuti, in modo da preservarne consistenza, colore e freschezza.

Scolare immediatamente e condire a caldo con un filo di olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale. Mescolare delicatamente.

Disporre gli agretti sul piatto formando un nido compatto, richiamando visivamente una

preparazione di pasta.

Colare la salsa di pomodoro all'arrabbiata sopra gli agretti, lasciandola scivolare in modo naturale.

Completare con un peperoncino fresco intero in verticale: elemento decorativo e simbolico, che anticipa il carattere deciso del piatto.

Questo piatto, accanto alla Parmigiana Cremosa di Mare, crea un contrasto perfetto per Berlino: uno stratificato, cremoso, narrativo l'altro diretto, vegetale, istintivo

PARMIGIANA CREMOSA DI MARE

Un piatto che parte dalla memoria della parmigiana classica e la attraversa con uno sguardo contemporaneo. Pomodoro e pane restano il centro del racconto, mentre acciughe e ricotta di bufala introducono una profondità marina e lattica, misurata ed elegante. Una cucina che spiega, prima ancora che stupire.

INGREDIENTI:

PER IL PAN COTTO

300 g di pane raffermo • 600 g di salsa di pomodoro • 1 cipolla bianca • Olio extravergine d'oliva • aglio e rosmarino q.b.

PER LA CREMA DI MELANZANE

1 melanzana tonda viola • Aglio, olio extravergine d'oliva • origano e sale q.b.

ALTRI INGREDIENTI

8 acciughe sottosale • 200 g di ricotta di bufala

PROCEDIMENTO:

PAN COTTO: Tritare finemente la cipolla e farla rosolare dolcemente in padella con un filo d'olio extravergine d'oliva. Quando risulta trasparente, sfumare con una componente acida (vino santo o aceto di vino), lasciando evaporare completamente. Unire la salsa di pomodoro e lasciar cuocere il sugo per alcuni minuti. Aggiungere il pane raffermo tagliato a tocchetti, mescolare e far cuocere per 3-4 minuti. Spegnerne, coprire e lasciare riposare affinché il pane assorba i liquidi.

OLIO AROMATIZZATO: In un pentolino scaldare 150 ml di olio extravergine d'oliva con 3 spicchi d'aglio e un rametto di rosmarino. Portare a lieve ebollizione per 3-4 minuti. Filtrare e unire l'olio al pan cotto, quindi frullare fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

CREMA DI MELANZANE: Pelare la melanzana, tagliarla a cubetti e disporla in una teglia. Condire con sale, origano e un leggero accenno d'aglio. Cuocere in forno statico a 180 °C per 20-25 minuti. Una volta cotta, coprire e lasciar riposare 10 minuti, poi frullare fino a ottenere una crema vellutata.

ACCIUGHE: Dissalare accuratamente le acciughe, asciugarle e conservarle sott'olio fino al momento dell'utilizzo.

COMPOSIZIONE DEL PIATTO: Con l'aiuto di un coppapasta, creare la base con il pan cotto al pomodoro. Inserire la ricotta di bufala a piccoli pezzi per aumentare la cremosità. Al centro adagiare una quenelle di crema di melanzane. Completare con i filetti di acciughe, lasciati integri per offrire un contrasto sapido e deciso.





FLORITERAPIA - GUARIRE CON I FIORI

ANTONIO COLASANTI

Anche i fiori, con i loro colori e i loro profumi, sono capaci di provocare emozioni positive.

Agiscono attraverso i sensi: la vista, il tatto, l'olfatto. E, in modo più sottile, attraverso l'ascolto interiore che nasce quando ci fermiamo davvero a osservare la natura.

Circa mezzo secolo fa, Edward Bach, medico inglese, partì proprio da questa osservazione.

Bach era convinto che molte sofferenze umane non avessero origine solo nel corpo, ma anche — e talvolta soprattutto — nello stato emotivo e spirituale della persona.

Secondo il suo pensiero, dietro molte malattie si nascondevano paure, conflitti interiori, tensioni emotive non risolte.

Si racconta che l'intuizione decisiva arrivò in un momento difficile della sua vita, durante un periodo di profonda tristezza e scoraggiamento. Fu allora che, passeggiando in un campo fiorito del Galles, avvertì un miglioramento improvviso del suo stato d'animo.

Non si trattò di una guarigione miracolosa, ma di una sensazione chiara di sollievo, di equilibrio ritrovato, di pace.

Da quell'esperienza nacque l'interesse per quella che oggi conosciamo come floriterapia.

Bach iniziò a osservare con attenzione i fiori, il loro ambiente naturale, il modo in cui crescevano,

la loro "energia", come lui stesso la definiva.

Da queste osservazioni mise a punto una serie di rimedi floreali, semplici e composti, ciascuno associato a uno specifico stato emotivo.

I rimedi di Bach sono pensati per accompagnare la persona in momenti di disagio interiore: ansia, paura, scoraggiamento, insicurezza, irritabilità, pensieri ripetitivi, senso di impotenza, agitazione. Non agiscono come farmaci e non sostituiscono le cure mediche, ma vengono utilizzati come supporto, con l'obiettivo di favorire un riequilibrio emotivo.

In totale, i fiori di Bach sono 38, a cui si aggiunge un rimedio composto noto per l'uso nelle situazioni di emergenza emotiva.

La loro preparazione è semplice, così come semplice è la filosofia che li accompagna: aiutare la persona a ritrovare armonia con se stessa.

Nei casi più profondi, come stati depressivi o crisi esistenziali, Bach suggeriva anche qualcosa che oggi può sembrare banale ma che conserva un grande valore: il contatto diretto con la natura.

Camminare, stare all'aria aperta, osservare i fiori, raccogliarli.

Un gesto che non cura da solo, ma che può rappresentare un primo passo per riconnettersi con il proprio mondo interiore.

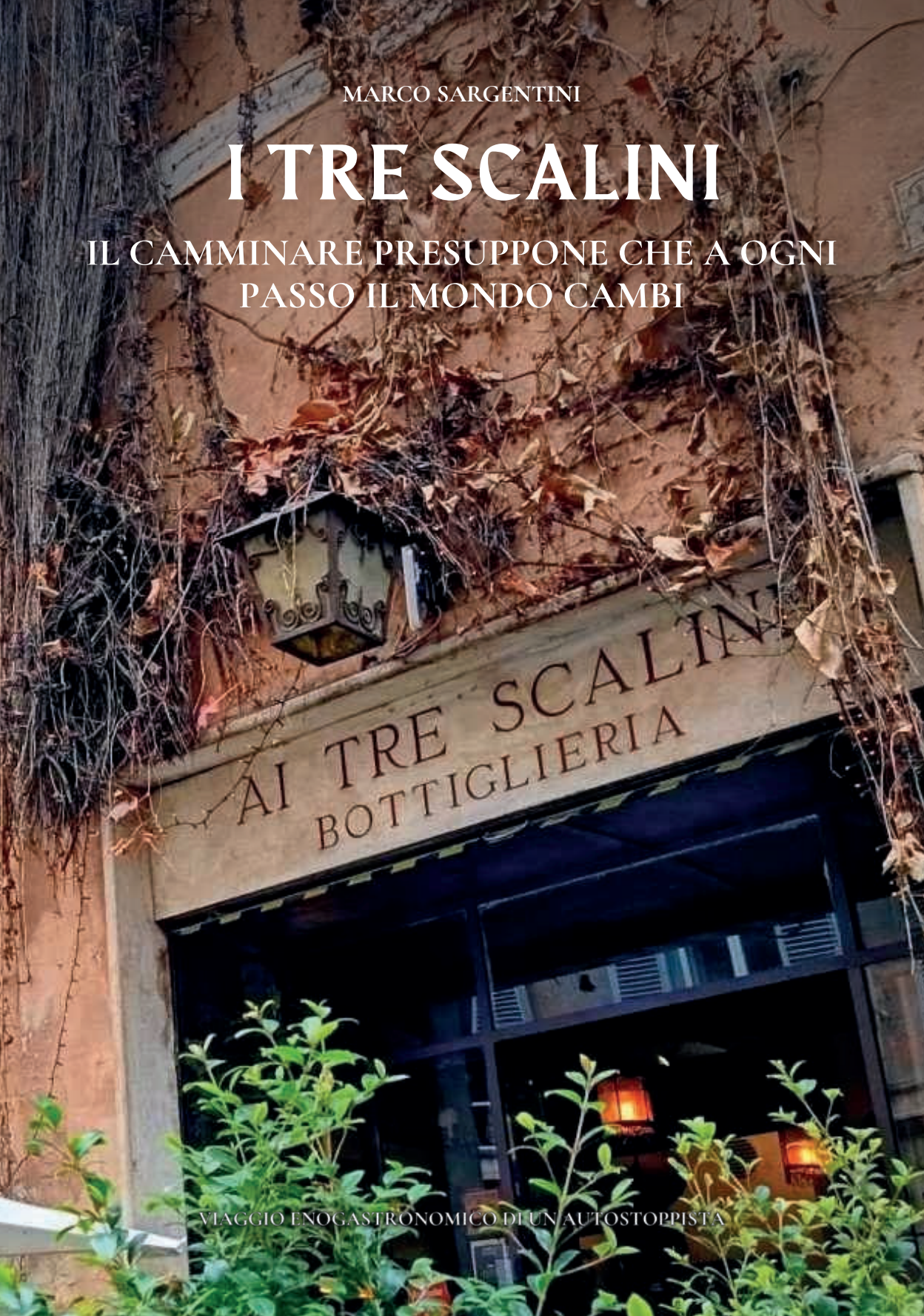
Perché, prima ancora di intervenire sul corpo, è spesso l'anima ad aver bisogno di essere ascoltata.



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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



MARCO SARGENTINI

I TRE SCALINI

IL CAMMINARE PRESUPPONE CHE A OGNI
PASSO IL MONDO CAMBI

AI TRE SCALINI
BOTTIGLIERIA

VIAGGIO ENOGASTRONOMICO DI UN AUTOSTOPPISTA

“L’Universo, com’è già stato notato in altre sedi, è un posto maledettamente vasto, cosa che, per amore di un’esistenza quieta, la maggior parte della gente finge di non sapere”

D.Adams

Ci sono viaggi, compiuti in anni lontani, che sembrano quasi immaginari. Tanto evocative, pure se vicine, sono le terre che si sono attraversate. Tanto tormentate e mutate, sono quelle terre e quelle città. Il viaggiatore arriva quasi a pensare che sia stato un altro sé, o un gemello, che ora non ascolta più e non incontra più, ad averlo compiuto. Un altro sé, o un gemello, che al tempo di quel ritorno, al momento di ricongiungersi con il viaggiatore, per qualche misteriosa ragione, aveva deciso di non raccontare nulla.

Forse perché, in quel viaggio via terra che lo aveva portato lontano, passando per uno dei cuori inquieti d’Europa, aveva veduto cose che non voleva. Forse perché, a volte, raccontare non sembra possibile. Un altro sé che aveva consegnato, come pegno, una sola immagine. Il fianco di un vagone ferroviario blu con un cartello, uno di quei cartelli che allora stavano sistemati vicino allo sportello d’entrata, su cui c’erano scritte tutte le città in cui il treno avrebbe fatto sosta.

Il viaggiatore arrivò a Roma senza un piano preciso, come succede alle cose destinate a restare. Aveva lasciato la valigia in una stanza troppo piccola e il tempo fuori troppo grande, e camminava seguendo l’istinto, che nella città eterna è sempre una buona guida.

Quando sbucò in via Panisperna nel Rione Monti, la trovò ferma in quell’equilibrio raro tra il quotidiano e l’eterno. Un cartello appena appeso annunciava, con una discrezione tutta italiana, che era stata da poco nominata la Via più bella d’Italia <https://travel.thewom.it/italia/lazio/roma/la-strada-piu-bella-italia.html>. Il viaggiatore sorrise: certe strade non hanno bisogno di premi, ma a volte è bello che qualcuno se ne accorga.

La via scendeva lenta, come se non volesse arrivare da nessuna parte. I palazzi color miele sembravano parlarsi da secoli, le finestre aperte lasciavano uscire una radio sintonizzata su una canzone fuori moda.





Il viaggiatore si fermò a metà strada. Pensò a quanti prima di lui avevano percorso quei sampietrini senza sapere di stare camminando sulla bellezza. Scienziati distratti, monaci silenziosi, studenti innamorati, gente che andava solo a fare la spesa. Via Panisperna non chiedeva attenzione: la concedeva.

Entrò in un bar minuscolo, ordinò un caffè e lo bevve in piedi, come si fa nelle grandi città che non hanno tempo ma sanno aspettare.

Quando riprese a camminare, capì che non avrebbe ricordato ogni dettaglio, i colori precisi, i numeri civici, i nomi, ma avrebbe ricordato la sensazione: quella di essere capitato in un posto che non cerca viaggiatori, ma li riconosce.

Nel taccuino sgualcito della Guida Enogastronomica per Autostoppisti, alla voce Roma, Rione Monti, c'è una nota scritta a matita che dice semplicemente:

“Scendi tre gradini, e il tempo rallenta.” Da lì a poco l'Autostoppista arrivò all'Enoteca I Tre Scalini @bottiglieria.aitrescalini in una sera che odorava di sampietrini caldi e gelsomino stanco. Aveva alle spalle chilometri di strade prese al volo, passaggi improbabili e conversazioni consumate in corsa. Qui, invece, nessuno aveva fretta. Nemmeno il vino. Si fermò sulla soglia, come fanno quelli che sanno di essere arrivati in un posto che diventerà ricordo. Dentro, le luci erano morbide, le bottiglie allineate come vecchi filosofi silenziosi. Ogni etichetta sembrava aver visto una guerra, un amore, o almeno una buona discussione.

Il primo incontro fu con l'oste, che non chiese da dove venisse ma solo:

“Rosso o bianco?”

Domanda fondamentale, annotata nella Guida con tre stelle e un punto esclamativo.

Scelse un bicchiere di Franciacorta Majolini Brut Rosè uve 100% Pinot Nero www.majolini.com, morbido quanto basta per raccontare la terra. Al primo sorso, il viaggio cambiò ritmo: non più strade, ma storie. Al tavolo accanto una coppia discuteva se fosse meglio ricordare o dimenticare; più in là un vecchio del quartiere spiegava a uno studente che Monti non è un rione, ma uno stato d'animo.

L'Autostoppista ascoltava. Era il suo vero mestiere. Ogni parola diventava un appunto mentale:

Qui ho imparato che il vino non accompagna il cibo, accompagna le persone.

Qui ho scoperto che i ricordi, come le bottiglie buone, vanno aperti al momento giusto.

Qualcuno gli offrì un assaggio di formaggio; per poi scegliere di consumare il suo pasto con una parmigiana di melanzane. In un angolo qualcuno era intento a raccontare una storia su una notte del '2018, quando pioveva dentro e fuori dal locale. Nessuno gli chiese il nome. In certi posti non serve.

Quando uscì, più tardi, Roma era cambiata di

nuovo. O forse era lui. Sulla Guida, prima di ripartire, aggiunse un'ultima frase:

“Se stai viaggiando senza sapere dove andare, fermati ai Tre Scalini. Non ti dirà la strada, ma ti ricorderà perché sei partito.”

E mentre Monti lo inghiottiva di nuovo tra vicoli e voci, pensò che le strade più belle non fossero quelle che ti mostrano qualcosa, ma quelle che, per un momento, ti tengono con sé. Alzò il pollice, da bravo Autostoppista, mentre Monti restava lì, a decantare lentamente, pronto per una prossima tappa.



LA RICETTA DELLO CHEF:

Lava le melanzane e tagliale a fette nel senso della lunghezza (circa 5 mm).

Disponile in uno scolapasta, salale leggermente e lasciale riposare 30 minuti.

Sciacquale, asciugale bene e friggile in olio di semi caldo. Metti da parte su carta assorbente. In una padella scalda un filo d'olio EVO, aggiungi lo spicchio d'aglio.

Versa la passata di pomodoro, aggiusta di sale e cuoci 15–20 minuti.

A fine cottura unisci qualche foglia di basilico. Tagliala a fettine o cubetti la mozzarella e lasciala scolare bene. Inforna a 180°C (statico) per 35–40 minuti.

Lascia riposare 10–15 minuti prima di servire: sarà ancora più buona.





BIANCAMARIA VALERI

MARIO PATRIZI LA TERRA PROMESSA

Mostra di pittura
Ferentino, Galleria Vicolo Sistitilio, 6-21 dicembre 2025

Dal 6 al 21 dicembre 2025 a Ferentino, nella Galleria Vicolo Sistitilio, si è svolta la mostra di pittura “La Terra Promessa” di Mario Patrizi, artista frusinate. L’esposizione è stata organizzata dall’Associazione “Cardinale Ennio Filonardi” di Ferentino ed ha dato al numeroso pubblico, grazie alla accurata selezione del curatore il prof. Alfio Borghese, il piacere di riflettere, tramite i quadri di Mario Patrizi sulla nostra bella Ciociaria. Quando ho letto il titolo che indica il filo conduttore dell’itinerario sulle opere, il mio pensiero è andato alla Sacra Scrittura: “Ti darò un Paese dove scorre latte e miele” (Esodo, 3:8). La terra “dove scorre latte e miele” è una metafora biblica ricorrente nel Cristianesimo, che descrive abbondanza, prosperità e fertilità; e, vedendo i bei quadri di Mario Patrizi, anche la Ciociaria è una “terra dove scorre latte e miele”, dove la società del tempo andato viveva di agricoltura, di artigianato, di commercio, di socialità, di convivialità. La terra fertile produceva copiosi raccolti che mani alacri rielaboravano; vi fioriva l’artigianato; vi fioriva il commercio. I meravigliosi paesaggi e monumenti di eccezionale bellezza richiamavano turisti e villeggianti; la società viveva seguendo il mos maiorum e nel rispetto della natura e del succedersi regolare delle stagioni.

Colori squillanti, vivaci sono le caratteristiche delle tele di Mario, che attraggono lo sguardo e ci fanno immaginare una terra dove, oltre allo scorrere del latte e del miele, il cielo è sempre azzurro e il paesaggio sempre soleggiato. Veramente la Ciociaria è la terra promessa per la ricchezza del suo suolo, per la vivacità della vita, per i costumi degli abitanti schietti, gioiosi ed accoglienti.

Scrivo Alfio Borghese nella sua presentazione alla mostra: “Mario Patrizi trae ispirazione dal diretto contatto con la natura”, natura raffigurata in modo attento e particolareggiato, ma vivendo le immagini nella trascolorazione poetica. “Patrizi non ha mai dipinto una fabbrica o un operaio. I suoi interessi sono sempre stati legati alla campagna, alla vita contadina”; vita contadina forse un po’ idealizzata, in cui emerge un messaggio di serenità e di positività, una vita gioiosa vissuta con l’animo di un fanciullo, privo di pregiudizi, l’esperienza di una favola bella e divertente: quella dell’età dell’oro.

Ma la pittura di Mario Patrizi non è ingenua; fa

emergere una solida base di scuola e di esperienza tecnica. Le sue nature morte sono emblematiche. Conche ciociare, scola pasta, scaldini, utensili lucidi, che ci ricordano, insieme ai monili di corallo, la dote preziosa delle giovani spose; non mancano tra i soggetti raffigurati attrezzi del lavoro agricolo, damigiane, dipinte su fondo brunito, il muro annerito della dispensa. In queste nature morte “emerge con forza lo studio con il maestro Agostino Caputi che ha insegnato a Patrizi l’arte della Natura Morta, ma l’artista ciociaro è andato oltre gli insegnamenti, superando il maestro nello studio della luce e del colore” (Alfio Borghese).

Mario Patrizi è poeta della vita sociale: ritrae il momento della raccolta delle olive, mettendo in risalto la gioia di lavorare insieme. Sembra quasi di sentire canti e stornelli mentre accompagnano la fatica del lavoro, quasi per allievarne il peso. È una scena epica, perché tutta una comunità si stringe insieme per facilitare il lavoro dei campi. Il lavoro non è mai isolato, nelle scene di Patrizi, è partecipato. E nell’opera più famosa: le “Lavandaie”, ritratte alla fonte pubblica per il bucato, due donne lavorano e guardano lo spettatore, lo guardano con occhi pieni di ironia e di complicità. Chissà quali storie hanno raccontato prima di essere sorprese dallo sguardo curioso del pittore, del passeggero. Storia di vita cittadina, comunicate, forse bisbigliate, con sguardo smaliziato, ma non malevolo. È la commedia umana che corre sulle labbra delle due donne, sono vizi nascosti e pubbliche virtù messe a contrasto con quanto le ombre malcelate delle storie vogliono coprire. Ma su tutta la vicenda umana brilla la luce chiara del giorno. Prima che imbrunisca si deve finire il lavoro. All’indomani il continuare della storia, forse arricchita da altri particolari che il passeggero poteva carpire, divenendo cassa di risonanza di un racconto tra intimi.

Belli i ritratti dei vecchi, dove le rughe messe in evidenza sulle facce scavate dal sole, lasciano intendere il duro lavoro quotidiano, ma non noia o rabbia. Le tele messe in mostra prediligono i momenti conviviali, il piacere di sedersi a tavola davanti a un succulento piatto di pasta fumante, davanti a fiaschi di vino ai quali i commensali hanno ampiamente attinto ... e che dire del dopo pasto? Tre commensali, dopo la grande abbuffata forse imbandita per il pranzo domenicale, forse

per una festa pantagruelica, cedono al richiamo del sonno. Il pasto è stato troppo abbondante e i commensali hanno sciolto le loro membra esauste nella “pennica” pomeridiana. La pennica: un rito ormai scomparso nella frenesia della vita moderna, mentre, invece, era patrimonio di tutta una comunità dei nostri luoghi fino a qualche tempo fa: pennica nome ritenuto popolare o dialettale, mentre ha origini auliche, perché deriva dal verbo latino pendiculare (pendere, oscillare), che si riferisce al movimento di chi “dondola” sulla sedia prima di assopirsi. I personaggi del quadro di Patrizi si sono addormentati ancora seduti a tavola; sono passati dalla veglia al sonno

nelle quali si è sviluppata la pennica: prima la cecagna, il torpore che si prova subito dopo aver mangiato abbondantemente; poi l'abbiccio, quando le palpebre e gli arti iniziano a sentirsi più pesanti e rilassati; e poi la pennica vera e propria, quando il sonno prende il sopravvento. Un ristoro rapido, forse non più di venti minuti per riprendere le forze e l'equilibrio, per far svaporare i fumi dell'alcol copiosamente tracannato, come dimostra un fiasco semivuoto sulla tavola.

L'arte di Patrizi, come afferma Antonio Mantova nella brochure della mostra, ce lo presenta potente ritrattista “dai toni incisivi e pieni di



senza nemmeno rendersene conto. Dormono “accampocati”, diremmo a Ferentino, quasi facendo riferimento ad una battaglia campale vinta ma che, a sua volta, li ha vinti. Dormono a bocca aperta con il rischio che una mosca cada nella bocca spalancata, risucchiata dal profondo russare. Osserviamo il quadro divertiti perché ricordiamo di aver vista chissà quante volte la medesima scenetta. Immaginiamo anche le fasi

umanità e pieni di umanità, riesce senza equivoci o scorciatoie a far entrare il personaggio ritratto, con tutte le sue emozioni di una vita vissuta attraverso lo sguardo e le sue rughe, nel cuore di chi lo ammira, sprigionando una sensibilità pittorica che va oltre l'arte e la maestria di adoperare pennelli”. Patrizi fa rivivere a chi ha conosciuto, anche per sottolineatura anagrafica, un mondo antico, piccolo e al contempo grande,

perché è appartenuto ai nostri avi, che ce lo hanno trasmesso attraverso racconti nelle lunghe sere invernali davanti al camino; e i nostri antenati sono “grandi” perché su di sé hanno assunto il peso di una storia secolare. Interessante potrebbe essere il riferimento al grandioso film “L'albero degli Zoccoli” di Ermanno Olmi (1978), che alle giovani generazioni potrebbe risultare lento e senza effetti speciali, forse noioso; ma la narrazione filmica non è lenta, segue semplicemente il corso delle stagioni, così come il fluire di un placido fiumicello tanto tipico delle nostre piccole valli ciociare, che a volte si apre in un cristallino laghetto. L'acqua, insieme

così come le mirabili fotografie ottocentesche dei Fratelli Alinari, “che ci hanno testimoniato un mondo è una società che altrimenti non avremmo mai potuto immaginare”.

L'arte di Patrizi: una volontà di testimonianza, dichiara Marcello Carlino. Patrizi evoca un mondo ormai tragicamente scomparso, ma che non può e non deve essere cancellato. “La sua è pittura di memorie e manifesta connotati come devozionali e attiene ad una sacralità naturale. È pittura di assorta malinconia, è pittura di radicati affetti e di partecipazione”. Visione idillica senz'altro ma mossa dal bisogno di interpretare realtà del passato al di fuori del rigoroso e



alla terra, al vento, al sole, è l'elemento che dà vita e origine al nostro “piccolo mondo antico”, nel quale gli eventi sono scanditi e si alternano col trascorrere delle stagioni, proprio come le stagioni determinavano il passare della vita contadina nelle campagne.

Verrà un giorno, è quasi la profezia di Antonio Mantova, in cui i quadri di Mario Patrizi assurgeranno al ruolo di testimoni del tempo,

asettico linguaggio dello storico. Mario Patrizi nei e con i suoi dipinti vuole dialogare con il fruitore dell'opera, vuole invitarlo a interpretare con il linguaggio del sentimento che in un primo momento è solo estetico; poi la sensazione si muta come spontanea partecipazione alla pittura, usata “come ponte di emozioni, come pegno per il sogno di una comunità ritrovata” (Marcello Carlino)



IL PERCORSO

RISTORANTI

ALATRI

LA TAPERIA - Via Emanuele Lisi, 10
Tel. 349 1549758
A PIAZZA REGINA - P.zza R, Margherita
14, Tel. 351 6621396

ATINA

IL VICOLO - Via Planca
Tel. 0776 628058
LE CANNARDIZIE - Via V. Emanuele,
28-32-34 Tel. 0776 1547322

AUSONIA

RISTORANTE DA TONY - S.S. Cassino
km 20.600
Tel. 0776 953000

CASTRO DEI VOLSCI

LA LOCANDA DEL DITIRAMBO
Via dell'Orologio, 11/A
Tel. 0775 662091

CEPRANO

OPIFICIO DEL GUSTO - Via Campidoglio, 16
Tel. 347 3264553

COLLEPARDO

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

FALVATERRA

BOTTEGA COQUINARIA - Piazza S.

Maria Maggiore
Tel. 347 9321428

FIUGGI

TAVERNA DEL CASTELLO - Via del
Soldato Ignoto, 9
Tel. 347 3466202
MOCA FIUGGI TERME - Via Vittorio
Emanuele, 18
Tel. 0775 1992399

FROSINONE

UMAMI - Via Marco Minghetti
Tel. 0775 1894351
AL PEPE ROSA - Via Maccari
Tel. 0775 961342

GUARCINO

GIULIANA - Via Borgo S. Antangelo,
126 - Tel. 0775 46144
ROCCA DI RIVITURO - S.S. per
Campocatino Km 2, 7
Tel. 0775 46565

PIGLIO

CASALE VERDE LUNA - Loc. Civitella, 3
Tel. 0775 503051

PONTECORVO

IL BORGO - Via Roma, 62 / Tel.
0776 742250

SORA

PAPARÒ - Via Tombe
Tel. 348 3115930

VEROLI

DOMUS HERNICA - Via Giovanni
Sulpicio Tel. 0775 236047

LATINA / FONDI

DA FAUSTO - Piazza, Via Cesare
Beccaria, 6 - Tel. 0771 531268

FORNI / PASTICCERIE / PASTIFICI

ALATRI

AURORA PASTICCERIA - S.S.155
Località Magione, 19a
Tel. 0775 403014

CASSINO

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

GUARCINO

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

FROSINONE

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



GROSSIMPIANTI **CATERING** **EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

VEROLI

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

ENOTECHE & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

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

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

ATINA

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

COLLEPARDO

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

LA FORMA - SERRONE

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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

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

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

VEROLI

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

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

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

FROSINONE

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

ISOLA DEL LIRI

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

MACELLERIE

GUARCINO

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14
Tel. 0775 46026

PATRICA

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

SERRONE

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

ROMA

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

D'O
DI ORIGINE



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

il PAPPAMONDO