

MAGAZINE • MARZO 2026

CI CIARIA & CUCINA e x c e l l e n c e

**GUARDIAMOLO NEGLI OCCHI.
PASQUA È VITA,
NON ABITUDINE.**

ALA BALABYSHKINA
Oro ai Campionati
della Cucina Italiana

LA CAR DI PATRICA
Le idee di Pasqua firmate
Stella del Morrone

L'AMARETTO DI GUARCINO
Custode del dolce pasquale
Pizza Remenata

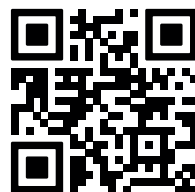
OPERI NEL SETTORE DEL FOOD & BEVERAGE?

30 - 31 marzo 2026

Ti aspetta la 9^a edizione
di **Alza Le Vele**!



Registrati e partecipa all'evento
Inquadra il QR code per la registrazione



Palazzetto dello Sport di Frosinone | Viale Olimpia, 12

ALZA LE VELE 2026

Il food & beverage che muove il Centro-Sud
Il 30 e 31 marzo il Palazzetto dello Sport di Frosinone cambia volto.

Non è solo uno spazio espositivo. Diventa crocevia di idee, prodotti, relazioni.

Torna Alza le Vele, giunta alla nona edizione, evento di riferimento per il mondo food & beverage nel Centro-Sud Italia, promosso da Gruppo Laziale Bevande, realtà consolidata nella distribuzione specializzata per il comparto Ho.Re.Ca. e Superhoreca, attiva tra le province di Frosinone, Latina e Roma.

Nel tempo, Alza le Vele è cresciuta insieme al territorio.

Non solo numeri, ma qualità del pubblico, aziende selezionate, operatori provenienti anche da fuori regione. Una crescita che racconta una visione chiara: fare rete, creare mercato, costruire futuro.

Due giornate di confronto reale

Produttori, brand, fornitori di servizi, aziende di supporto alla ristorazione e all'accoglienza si incontrano in uno spazio pensato per generare opportunità concrete.

Degustazioni guidate, anteprime di prodotto, workshop qualificati, momenti di formazione e

dialogo: ogni attività è orientata a rafforzare il legame tra prodotto, cultura e mercato.

In un settore che evolve rapidamente, Alza le Vele diventa laboratorio di confronto tra chi produce, chi distribuisce e chi trasforma il prodotto in esperienza.

Non solo distribuzione, ma visione

Con questa iniziativa, Gruppo Laziale Bevande consolida il proprio ruolo strategico: non semplice distributore, ma attore attivo nello sviluppo del comparto food & beverage. Un punto di connessione tra imprese, professionisti e territorio.

Edizione dopo edizione, l'evento si afferma come appuntamento imprescindibile per gli operatori Ho.Re.Ca. del Centro-Sud Italia.

30 E 31 MARZO

Palazzetto dello Sport – Frosinone

Evento riservato agli operatori del settore e complementari.

Ottieni il tuo biglietto scannerizzando il QR Code o contattando il +39 340 406 4900.

Le aziende partecipanti:



polselli[®]
LA FARINA ITALIANA

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

Il desiderio d'avere la materia prima
senza rinunciare al piacere del palato
alla tavola di noi stessi attraverso lo
stile dello star bene.

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

farina di
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte
Bianca che esclude l'utilizzo di additivi,
coloranti e conservanti, che privilegia l'utilizzo di
grani raccolti in coltivazioni di tipo estensivo,
compatibili con i processi naturali,
a via intensiva, lentare da forti di
insolamento escludendo l'utilizzo
di prodotti chimici modificati.

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO

Un prodotto unico, ricco di nutrienti con una
maggiore quantità di Vitamine, Antiossidanti
e Sali Minerali, che conserva tutte le sue
proprietà organolettiche grazie ad una
macinazione dolce ed attenta alla
tutela della tradizione italiana.

PRODOTTO ITALIANO
benessere
GUSTO - SAPORE - PROFUMO

TRADIZIONE • CREATIVITÀ

polselli

25kg e

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it



Cari lettori,

C'è uno sguardo che appartiene solo all'agnello. Non conosce diffidenza, non conosce difesa. È uno sguardo che non ha ancora imparato la paura, perché nasce dentro un tempo breve, fatto di erba tenera, di luce nuova, di passi incerti accanto alla madre. In quelle settimane il mondo è ancora una promessa, non una minaccia.

Poi arriva la Pasqua.

Arriva puntuale, come ogni anno, e con essa una consuetudine che nessuno sembra più interrogare. Le tavole si preparano, le cucine si accendono, le tradizioni si ripetono. E tra queste, quasi inevitabile, compare l'agnello. Non come scelta, ma come automatismo. Non come gesto pensato, ma come abitudine ereditata.

Non c'è accusa in queste parole. La cucina è fatta di storia, di identità, di sopravvivenza. Gli amici chef, i macellai, i ristoratori custodiscono un sapere antico, e nessuno può permettersi di giudicare ciò che appartiene alla cultura e alla vita delle persone. Non è questo il punto.

Il punto è un altro.

Il punto è la Pasqua stessa.

Pasqua è rinascita. È il simbolo più potente che abbiamo per raccontare la vita che ritorna, la speranza che resiste, il tempo che ricomincia. È la festa che celebra ciò che continua, non ciò che finisce. E allora, forse, vale la pena fermarsi un istante e domandarsi se quel gesto, ripetuto senza pensarci, sia davvero necessario. Se sia davvero inevitabile.

Ogni anno, migliaia di agnelli non conosceranno mai una seconda primavera. Non vedranno l'estate. Non diventeranno mai ciò che la natura aveva previsto per loro. È un destino che si compie in silenzio, senza clamore, ma con una puntualità che somiglia a una condanna già scritta.

Non si tratta di negare la carne, né di riscrivere la storia della nostra alimentazione. Si tratta, semplicemente, di scegliere. Di ricordare che la tradizione non è un obbligo, ma una responsabilità. Che ogni gesto, anche il più antico, può essere riconsiderato alla luce del tempo presente.

Esistono tavole capaci di raccontare la Pasqua senza bisogno dell'agnello. Tavole che parlano di terra, di uova, di erbe, di pane. Tavole che celebrano la vita senza chiedere nulla in cambio. Non sono tavole più povere. Sono tavole più consapevoli.

Forse, lasciare vivere un agnello non cambierà il mondo. Ma cambierà il senso della nostra presenza in esso. Ci ricorderà che la Pasqua non è solo ciò che mettiamo nel piatto, ma ciò che scegliamo di proteggere.

E in quel gesto silenzioso, in quella rinuncia che non pesa ma libera, la Pasqua tornerà a essere ciò che è sempre stata: la promessa che la vita, quando può, continua.

l'Editore

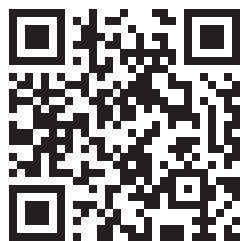
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio
e ci permettono di continuare
a realizzare il nostro Magazine

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

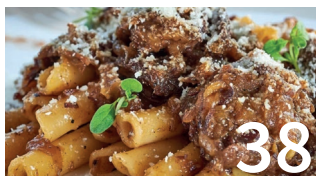




Questo numero racconta una Pasqua diversa, consapevole, radicata nella nostra terra ma capace di interrogarsi. Per questo non troverete ricette dedicate all'agnello. Non per negare la tradizione, ma per scegliere di guardarla con attenzione, rispetto e responsabilità. Ciociaria&Cucina continua a raccontare le eccellenze del territorio, le mani che lavorano con cura, le aziende che mettono al centro le persone e la dignità del lavoro. Anche le scelte editoriali fanno parte di questo percorso.



**Entra nel mondo di
Ciociaria&Cucina e
scopri come far cresce
la tua attività**
tel. **377.480.85.60**
info@ciociariaecucina.it



Registro Operatori
Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

Editorialisti e chef:
Fausto Russo - Biancamaria Valeri - Livia Gualtieri - Sara Sepahi - Alessia Mirone - Marie Joveneau - Antonio Colasanti - Alessia Feola - Fausto Ferrante - Cristina Todaro - Ala Balabyshkina - Pamela Liccardo - Marco Sargentini - Stella Del Morrone - Stefania Corvi



- 8 Bentornata primavera
- 14 Laboratori pronti con Ristor Impianti
- 16 Il tempo e la tavola di Alfio Mirone
- 22 Cartolina di Ciociaria della Redazione turismo
- 28 Il vino sottovoce di Alessia Mirone
- 34 Viaggi diversi di Livia Gualtieri
- 42 In Salute: di Antono Colasanti
- 44 Le erbe spontanee di Botanico Sociale
- 50 Ferment'action di Marie Joveneau
- 54 Geografia del corpo di Stefania Corvi
- 56 La Pasqua vegetale dei nostri Chef
- 63 La Pasqua che parte dalla bufala della Redazione
- 67 L'oro silenzioso della Pasqua di DF Gocce
- 69 Il #BirrApertivo con Luppolo&Farina
- 70 Geografia del Fare con Cantine Giovanni Terenzi
- 72 Come alimentarsi di Alessia Feola
- 74 Guida enogastronomica per un autostopista
- 78 Ciociaria in arte di Bianca Maria Valeri
- 84 Percorso del gusto

**Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIARIAECUCINA.IT**

REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornata PRIMAVERA

QUANDO LA TERRA RICOMINCIA A PARLARE

Marzo non esplode. Si apre. La luce cambia, l'aria si alleggerisce, i campi della Ciociaria tornano a respirare. La primavera non arriva con un colpo di scena, ma con piccoli segnali precisi: le prime erbe nei margini, i carciofi pieni e compatti, gli agrumi ancora succosi, il pesce azzurro che profuma di mare freddo. La stagione non si annuncia: si raccoglie

SPECIALE PRIMAVERA

Erbe e ortaggi: il verde che ricompare

Nei fossi e lungo i sentieri tornano cicoria selvatica, borragine, vitalba, asparagi di campo. Non sono una moda, sono la prima voce della terra dopo l'inverno.

Accanto alle erbe spontanee, marzo regala ancora ortaggi robusti ma già proiettati verso il cambio di stagione:

carciofi, fave fresche nelle zone più miti, spinaci, bietole, porri, cavolfiori tardivi.

È un mese di passaggio: la cucina resta concreta, ma comincia a farsi più luminosa. Le minestre si alleggeriscono, le frittate si colorano di verde, le paste fresche accolgono le prime erbe tritate nell'impasto. La primavera, qui, nasce nei campi.



Frutta: gli ultimi agrumi e i primi segnali nuovi

Marzo è il tempo degli agrumi nel loro momento migliore: arance, mandarini tardivi, limoni carichi di profumo. Sono ancora protagonisti, ricchi di succo e di sole accumulato.

Accanto a loro restano mele e pere da conservazione, memoria dell'inverno che

si chiude. Le fragole italiane cominciano ad affacciarsi nelle aree più calde, ma il cuore della stagione resta ancora legato agli agrumi.

La dolcezza, in questo mese, ha ancora una nota viva e acidula.

Il mare di marzo: essenziale e sincero

Il mare di marzo è limpido, diretto.

È il momento del pesce azzurro — alici, sgombrini, sardine — ricco e saporito. È tempo di triglie, seppie, polpi, vongole e lupini. Nei banchi del pesce si trovano orate e branzini allevati, mentre

il pescato locale segue ancora il ritmo delle acque fredde.

La cucina primaverile comincia qui: cotture brevi, sapori netti, olio buono e poco altro. Il pesce di stagione non ha bisogno di scenografie.

Tradizione senza romanticismi

La primavera in Ciociaria non è un'illusione poetica. È lavoro, raccolta, scelta.

È il ritorno nei campi, è la tavola che cambia lentamente, è il rispetto del tempo naturale. Non c'è bisogno di forzare la stagione: basta ascoltarla.

Erbe, carciofi, agrumi, pesce azzurro.

La terra e il mare ricominciano a parlare.

E noi, semplicemente, li mettiamo nel piatto.



CRISTINA TODARO

RISOTTO VERDE DI PASQUA CON GAMBERO, YOGURT AL LIMONE

Il giorno di Pasqua porta con sé una luce diversa, più chiara, più viva. La tavola diventa il luogo in cui questo passaggio prende forma, accogliendo colori nuovi e sapori che parlano di stagione e rinascita. Il verde intenso delle cime di rapa e la delicatezza del gambero si incontrano in un risotto che esprime freschezza ed equilibrio, mentre la nota agrumata dello yogurt al limone ne definisce il carattere con discrezione.

È una proposta pensata per accompagnare la festa con uno sguardo contemporaneo, capace di affiancare la tradizione senza interromperla. Un piatto che introduce leggerezza, misura e armonia, offrendo un modo nuovo e naturale di celebrare la Pasqua attraverso la bellezza degli ingredienti.



DIARIO DI CUCINA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL RISOTTO

350 g di riso Carnaroli • 1 kg di cime di rapa • 40 g di burro freddo • 40 g di Parmigiano Reggiano stagionato • Olio extravergine di oliva, sale e pepe

PER I GAMBERI

12 gamberoni • Succo di mezza arancia • Scorza di limone • Olio extravergine di oliva • Sale e pepe

PER LA SALSA ALLO YOGURT

100 g di yogurt greco • Succo di 1 limone • 1 cucchiaino di glucosio • 100 ml di olio di semi di girasole • 30 g di nocciole tostate • Sale

PER IL BRODO VEGETALE

Sedano, carota, cipolla

PREPARAZIONE

Preparare un brodo vegetale leggero con sedano, carota e cipolla e mantenerlo caldo.

Pulire le cime di rapa eliminando le parti fibrose, lessarle per pochi minuti in acqua salata, raffreddarle e frullarle con un filo di olio extravergine fino a ottenere una crema liscia.

Ridurre il succo di limone in un pentolino, unire il glucosio e lasciar raffreddare. Emulsionare con l'olio di semi, quindi frullare con lo yogurt e le nocciole fino a ottenere una salsa cremosa e leggermente acida.

Pulire i gamberi. Tritarne finemente otto per le tartare. Marinare i restanti quattro con succo d'arancia, olio, scorza di limone, sale e pepe, quindi scottarli rapidamente in padella poco prima del servizio.

Tostare il riso a secco, iniziare la cottura con il brodo caldo e, a metà cottura, unire la crema di cime di rapa. Terminare la cottura mantenendo il risotto morbido e mantecare con burro e Parmigiano.

Impiattare completando con le tartare di gambero, il gambero scottato e punti di salsa allo yogurt.

CRISTINA TODARO

UOVO DI PASQUA CROCCANTE

CUORE MORBIDO TRA CARCIOFI E PRIMAVERA

La Pasqua trova nell'uovo il suo simbolo più profondo, legato alla rinascita e al ritorno della luce. In questa interpretazione, la chef Cristina Todaro lavora con precisione sulle consistenze, racchiudendo un cuore morbido in una croccante panatura al panko e nocciole. Attorno, carciofi, puntarelle e una nota fresca di fragola accompagnano il piatto verso una primavera inoltrata, giocando su equilibrio e misura. È una cucina che unisce tecnica e simbolo, trasformando un gesto tradizionale in una composizione contemporanea.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER L'UOVO CROCCANTE

• 4 uova medie • Farina • 2 uova (per la panatura) • 200 g di panko • 50 g di granella di nocciole tostate • Olio di semi di girasole • Sale

PER L'ACCOMPAGNAMENTO

• 400 g di puntarelle già pulite • 3 filetti di acciuga sott'olio • 200 g di fragole • Aceto di mele • Olio extravergine di oliva • Sale

PER LA BASE E LA FINITURA

• 400 g di polenta istantanea • 3 carciofi romaneschi • 1 limone • Olio di semi per frittura q.b.



PREPARAZIONE

Mettere le puntarelle in acqua e limone per mantenerle croccanti. Lessare le uova per 5 minuti, raffreddarle in acqua e ghiaccio e ripetere la cottura per altri 3 minuti. Raffreddare nuovamente e sgusciare con delicatezza.

Cuocere la polenta seguendo le istruzioni, stenderla a uno spessore di circa 1 cm su carta forno e lasciarla raffreddare completamente.

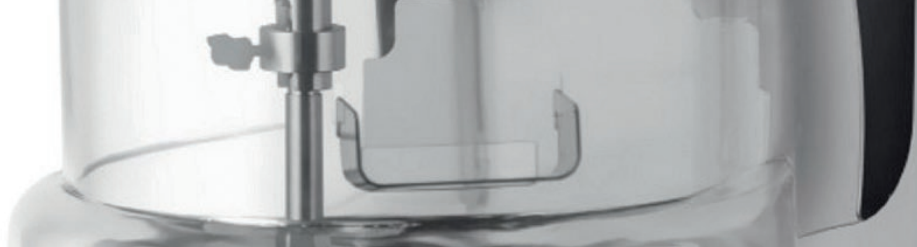
Pulire i carciofi, affettarli sottilmente e conservarli in acqua e limone. Passare le uova

nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel panko mescolato alla granella di nocciole.

Friggere le uova panate in olio di semi a 180°C fino a doratura. Friggere rapidamente anche i carciofi e scolarli su carta assorbente.

Condire le puntarelle con olio extravergine, aceto di mele, acciughe e fragole a pezzetti.

Ricavare dei dischi di polenta, disporre al centro l'uovo croccante e completare con puntarelle e carciofi fritti. Regolare di sale e servire caldo.



PASQUA SI PREPARA ADESSO LABORATORI PRONTI CON RISTOR IMPIANTI

La Pasqua non è solo una data sul calendario. È un picco produttivo che mette alla prova laboratori, cucine e gelaterie. Grandi lievitati, dessert stagionali, menù dedicati, catering. Ogni dettaglio deve funzionare senza margine di errore.

Per questo febbraio e marzo sono mesi decisivi: si pianifica, si investe, si struttura il lavoro.

Impasti perfetti per grandi lievitati
Colombe, brioche, lievitazioni lunghe.

La qualità finale dipende dalla costanza dell'impasto.

Le impastatrici professionali garantiscono:

- stabilità anche su grandi quantità
- controllo della struttura
- riduzione dello stress meccanico sull'impasto
- continuità nei cicli produttivi

Un grande lievitato non nasce per caso. Nasce da un processo controllato.

Gelato e dessert di Pasqua

La stagione primaverile segna l'inizio della ripartenza per molte gelaterie.

Le macchine Carpigiani rappresentano una scelta strategica per chi vuole:

- mantecazione precisa
- controllo costante della temperatura
- qualità replicabile
- ottimizzazione dei tempi di produzione

Durante le festività la velocità conta, ma senza

sacrificare struttura e cremosità.

Forni professionali: il cuore della cucina

Ristorazione e pasticceria condividono un punto centrale: la cottura.

I forni combinati Angelo Po permettono:

- uniformità
- programmazione dei cicli
- gestione di umidità e ventilazione
- riduzione dei consumi

Quando il flusso aumenta, serve affidabilità. Non solo potenza.

Perché scegliere Ristor Impianti

Ristor Impianti non è un semplice rivenditore di attrezzature professionali.

È un punto di riferimento per:

- consulenza tecnica
- scelta su misura
- dimensionamento corretto degli spazi
- assistenza post-vendita

La differenza non è nella macchina esposta. È nella soluzione proposta.

Pronti alla Pasqua?

Ogni stagione porta opportunità. Chi arriva preparato le trasforma in risultati.

Visitare Ristor Impianti significa vedere da vicino le attrezzature, confrontarsi con professionisti del settore e valutare con lucidità l'investimento più adatto alla propria attività.

Pasqua non si improvvisa.

Si costruisce.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

Qucino



CARPIGIANI



siete pronti alla

Pasqua?

RISTOR IMPIANTI

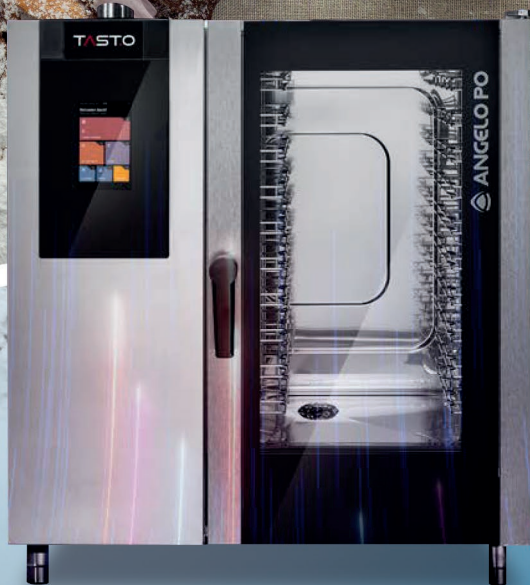
Via Maria, 357

loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775 434 599

mail: info@ristorimpianti.com



ANGELO PO

ALFIO MIRONE

PASQUA NON COMINCIA A TAVOLA

Il tempo della rinascita, il valore dell'attesa e il simbolo più antico della vita



IL TEMPO E LA TAVOLA

Questo articolo nasce dal desiderio di tornare all'origine. Non alla superficie della Pasqua, fatta di gesti ripetuti e abitudini consolidate, ma al suo significato più profondo. Dopo aver dedicato la Lettera dell'Editore all'agnello — simbolo innocente che ogni anno paga il prezzo più alto di una tradizione ormai automatica — sentiamo il bisogno di compiere un passo ulteriore. Non per negare la storia, né per giudicare chi vive e lavora nella filiera della carne, ma per invitare a una

riflessione consapevole.

La Pasqua è la festa della vita che ritorna. Non della vita che si interrompe.

È il momento in cui la natura si rialza dopo il silenzio dell'inverno, quando la terra ricomincia a parlare senza rumore, quando la luce si allunga e tutto sembra respirare con più profondità. E se esiste un alimento capace di raccontare questa verità senza bisogno di parole, è l'uovo. In esso non c'è sacrificio, ma promessa. Non fine, ma inizio.

IL TEMPO INVISIBILE CHE PREPARA LA PASQUA



C'è un momento, ogni anno, in cui la terra cambia voce. Non lo annunciano i calendari, né le vetrine, né le tavole già pronte. Lo annuncia l'aria. La luce che si allunga sulle colline. La consistenza diversa del mattino. Il modo in cui i campi ricominciano a respirare.

È un tempo silenzioso, quasi impercettibile, ma è lì che la Pasqua comincia davvero.

Non nel giorno della festa, ma nei giorni che la precedono. Nel tempo dell'attesa.

Per secoli, nelle case e in tutte le terre contadine, la Pasqua non era un evento improvviso. Era una preparazione lenta. Un attraversamento. Un modo di abitare diversamente il tempo.

Le dispense venivano osservate con misura, non svuotate. Le uova raccolte con cura. Il pane preparato senza fretta. Le erbe cercate lungo i margini dei sentieri. Ogni gesto aveva un

significato che andava oltre la necessità. Non era solo nutrimento. Era riconoscimento.

La cucina non era ancora celebrazione. Era ascolto.

Si cucinava meno, e proprio per questo ogni cosa acquistava valore. La tavola non nasceva per stupire, ma per accogliere. Non per esibire abbondanza, ma per dare forma a un equilibrio già presente.

La Pasqua arrivava come conseguenza naturale di questo equilibrio, non come un'esibizione improvvisa.

Prima di essere una tavola, è una trasformazione. È il momento in cui la natura ricomincia, e con essa anche il nostro modo di guardare ciò che ci circonda. È il ritorno alla luce dopo il tempo fermo dell'inverno. È la scoperta che la vita non si impone, ma ritorna. Sempre.



QUANDO LA PASQUA NON SI CHIAMAVA PRANZO

Nelle case di una volta, la Pasqua non arrivava con un menu. Arrivava con un cambiamento.

Non c'era bisogno di nominarla, perché si riconosceva nei dettagli: nelle finestre lasciate aperte più a lungo, nella luce che entrava diversa, nel ritorno delle mani alla terra. Nella cucina che lentamente riprendeva a riempirsi di gesti misurati.

La Ciociaria ha conosciuto una Pasqua essenziale, fatta di gesti che non avevano bisogno di essere spiegati. Il pane tornava al centro della tavola, le erbe raccolte lungo i sentieri entravano in cucina, le uova conservate con cura nei giorni precedenti diventavano piccoli depositi di futuro.

Non esisteva l'idea di stupire. Esisteva l'idea di esserci.

La tavola non era costruita per sorprendere chi arrivava, ma per riconoscere ciò che si aveva. Ogni elemento portava con sé una storia precisa: la farina di un raccolto recente, le verdure nate ai margini dell'inverno, il latte che tornava a essere abbondante.

La Pasqua non separava mai il cibo dalla sua origine. Era continuità tra ciò che era stato e ciò che stava per cominciare.

Chi preparava non pensava in termini di portate, ma di ciclo naturale. Non c'era un prima e un dopo. C'era un fluire.

E tra tutti gli alimenti che abitavano quella tavola, uno più di ogni altro custodiva il senso stesso della rinascita.

L'uovo.

L'UOVO: IL SIMBOLO PIÙ ANTICO DELLA PASQUA

Prima ancora che diventasse un dolce di cioccolato o un oggetto da scartare, l'uovo è stato il segno più puro della vita che ricomincia. Nessun altro alimento possiede una forza simbolica così universale.

Non ha bisogno di essere trasformato per avere significato. Esiste già nella sua forma perfetta, chiuso, essenziale, sufficiente.

Per le comunità contadine della Ciociaria, l'uovo era molto più di un alimento quotidiano. Era una presenza silenziosa che attraversava il tempo. Durante l'inverno, quando la terra sembrava immobile, continuava ad apparire, discreto e regolare, come una promessa che la vita non si

era fermata davvero.

Veniva raccolto con rispetto. Conservato con attenzione. Atteso.

Non era raro che alcune uova venissero messe da parte proprio per la Pasqua. Non perché fossero diverse, ma perché rappresentavano il momento in cui tutto tornava a cominciare.

Portarle a tavola significava riconoscere il compimento di un ciclo naturale, accogliere il ritorno della fertilità, celebrare la continuità della vita.

La Pasqua vive nell'uovo, perché l'uovo è il suo simbolo più coerente.

Non il sacrificio, ma la rinascita.

Angelica -BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

Artigianalità nel nostro cuore



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



Non la fine, ma la possibilità.

Non la sottrazione, ma la continuità.

Tenere un uovo tra le mani significa tenere qualcosa che non ha bisogno di essere spiegato.

Basta osservarlo per comprendere che la vita,

anche quando sembra fermarsi, trova sempre il modo di tornare.

E forse è proprio da qui che dovremmo ricominciare.

Dalla vita, quando nasce.

LA PASQUA SI FA CON LE MANI

Se l'uovo è il simbolo più antico della rinascita, allora la Pasqua non può restare soltanto un'idea. Deve diventare gesto. Deve sporcarsi di farina, sciogliersi a bagnomaria, passare di mano in mano.

La cucina è il luogo in cui il simbolo prende forma.

In molte case la Pasqua comincia proprio così: con un tavolo liberato, una ciotola al centro, le mani dei bambini che aspettano di partecipare. Sciogliere il cioccolato, versarlo negli stampi, aspettare che si solidifichi. Non è solo un gioco. È un tempo condiviso. È il modo più semplice per spiegare che la festa non è l'oggetto da scartare, ma l'attesa che lo precede.

Preparare insieme un uovo di cioccolato fatto in casa significa restituire valore al gesto. Significa dire ai figli che la dolcezza non si compra soltanto: si costruisce.

E poi c'è l'uovo che resta visibile, intero, riconoscibile. Quello che attraversa la tradizione salata. Il casatiello che porta le uova in superficie, come piccole promesse legate all'impasto. Non sono decorazioni. Sono dichiarazioni. Dicono

che la vita è parte della tavola, non un elemento nascosto.

Intrecciare un impasto, sistemare le uova sopra, attendere la lievitazione: sono gesti che parlano di pazienza, di cura, di continuità. Anche qui, la cucina diventa racconto.

La Pasqua, allora, non è solo ciò che si mangia. È ciò che si prepara insieme.

Un padre che scioglie il cioccolato con il figlio.

Una madre che spiega perché quell'uovo non è soltanto un ingrediente.

Una famiglia che aspetta che il forno faccia il suo lavoro.

In un tempo che corre, fermarsi a cucinare insieme è un atto quasi rivoluzionario. È il modo più concreto per insegnare che la festa non è eccesso, ma condivisione. Non accumulo, ma presenza.

Forse la Pasqua più autentica nasce proprio qui: in una cucina dove le mani si incontrano, dove il simbolo diventa esperienza, dove la vita non viene raccontata, ma celebrata. E allora sì, la Pasqua comincia davvero. Quando si fa con le mani.





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH

RESTAURANT

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

BOVILLE ERNICA

Mura intatte, arte medievale e l'olio che racconta le colline

Le mura si presentano ancora compatte, continue, leggibili. Non sono un frammento: sono un sistema difensivo completo.

A Boville Ernica, uno dei "Borghi più belli d'Italia", la struttura medievale è rimasta sorprendentemente integra. Torri, camminamenti e porte urbiche raccontano un centro che nei secoli ha scelto di custodire la propria identità senza strappi.

Camminare lungo il perimetro murario significa leggere una pagina intera di storia lepina.

Storia e arte: il frammento che sorprende

Boville Ernica affonda le sue radici nell'antica Verulae, centro romano situato nell'area circostante. Dopo le trasformazioni altomedievali e la fortificazione del colle, il borgo ha assunto la forma che ancora oggi riconosciamo: un impianto raccolto, difeso, strategico.

Il cuore artistico è la Chiesa di San Pietro Ispano, edificio che conserva un frammento pittorico attribuito alla scuola di Giotto. Si tratta di una porzione di affresco staccato, tradizionalmente identificato con un volto d'angelo proveniente dalla Basilica di San Pietro in Vaticano e giunto a Boville in epoca moderna. Al di là delle discussioni attributive, il valore simbolico resta fortissimo: in un borgo lepino si custodisce un

frammento legato alla grande stagione della pittura italiana del Trecento.

Accanto a San Pietro Ispano, la Chiesa di San Michele Arcangelo e altri edifici religiosi testimoniano la stratificazione secolare del centro. Le architetture parlano di un paese che non ha mai separato fede e organizzazione civile: la dimensione religiosa ha sempre accompagnato quella comunitaria.

Le mura medievali, tra le meglio conservate del Lazio meridionale, rappresentano uno degli elementi più riconoscibili del borgo. Percorrendole si percepisce la funzione originaria: controllo visivo del territorio, difesa, autonomia. Qui la storia non è musealizzata. È ancora struttura urbana.

Cosa fare: tra camminamenti e oliveti

Boville Ernica è un borgo da attraversare lentamente.

Il primo gesto è salire lungo i vicoli fino ai punti panoramici sulle mura, lasciando che lo sguardo abbracci la Valle del Liri.

Fuori dal centro storico, il paesaggio cambia ma resta coerente: colline coltivate, filari di ulivi, strade bianche che raccontano un'economia agricola ancora viva. Le passeggiate nei dintorni permettono di comprendere il legame diretto tra borgo e produzione.

Non si tratta solo di vedere: si tratta di leggere il territorio.



Sapori identitari: cucina di collina

La tradizione gastronomica locale si inserisce pienamente nella cultura ciociara: pasta fresca lavorata in casa, legumi, ortaggi stagionali, carni ovine e suine, pane rustico. Piatti concreti, nati per sostenere il lavoro agricolo.

L'olio extravergine è elemento centrale.

Non completa i piatti: li definisce.

Zuppe, cicoria ripassata, carni alla brace, bruschette semplici trovano nell'olio il loro equilibrio. Senza un extravergine di qualità, la cucina di collina perde la sua voce.

Accanto alla cucina domestica e alla tradizione contadina, il pane resta un punto fermo dell'identità locale. A Boville Ernica una delle realtà di riferimento è il Forno Cerquozzi, apprezzato per l'attenzione alla qualità delle farine e per una produzione che rispetta tempi e metodi coerenti con la tradizione. Il pane, qui, non è un accompagnamento: è struttura del pasto, elemento culturale prima ancora che alimentare.

L'olio come cultura: l'esperienza con il frantoio Cerquozzi

In questo paesaggio si inserisce l'attività di Nico Cerquozzi, realtà legata alla produzione di olio extravergine di oliva nel territorio lepino.

Gli oliveti disegnano le colline attorno al borgo, definendone l'identità visiva e agricola. La raccolta autunnale e la molitura rappresentano un momento chiave del calendario locale.

L'azienda offre la possibilità di visite per appassionati e gruppi nei periodi più adatti, permettendo di conoscere il ciclo produttivo,

dalla gestione dell'oliveto alla trasformazione in frantoio. È un'esperienza che arricchisce la visita al borgo, trasformando il turismo culturale in turismo agricolo consapevole.

Il periodo della raccolta e della molitura è quello più intenso dal punto di vista sensoriale, ma anche durante l'anno la degustazione guidata permette di comprendere davvero il valore dell'olio nel contesto ciociaro.

Qui l'olio è paesaggio che si assaggia.



Cartolina di Ciociaria – Boville Ernica

Autunno per vivere l'esperienza dell'olio nuovo e la raccolta; inverno e primavera per godere del silenzio del borgo e dei panorami limpidi sulla valle.

COSA VEDERE

- Mura medievali e camminamenti
- Chiesa di San Pietro Ispano (con frammento attribuito alla scuola di Giotto)
- Chiese storiche e centro medievale
- Punti panoramici sulla Valle del Liri

COSA ASSAGGIARE

- Pasta fresca tradizionale
- Zuppe di legumi e verdure di stagione

- Pane rustico e bruschette con extravergine locale
- Piatti di carne della tradizione

ESPERIENZA CONSIGLIATA

Visita del centro storico al mattino e, nel pomeriggio, degustazione guidata presso il **frantoio Cerquozzi** (nei periodi di apertura), per comprendere il legame tra oliveto, frantoio e cucina locale.



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



CERQUOZZI
ITALIANE



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



CRUDO DI GAMBERO VIOLA E BURRATA

La Pasqua è da sempre simbolo di rinascita, di vita che ritorna e di una natura che si risveglia. In questo contesto, la cucina può scegliere di accompagnare questo significato profondo con gesti consapevoli, capaci di esprimere rispetto, leggerezza e armonia.

Lo chef Fausto Ferrante propone una ricetta che si allontana dalla tradizione più consueta, offrendo un'alternativa fresca, elegante e profondamente contemporanea. Il gambero viola, nella sua

purezza, incontra la morbidezza della burrata, creando un equilibrio delicato che esalta la qualità della materia prima senza sovrastrutture. È un piatto che celebra la Pasqua attraverso la bellezza, il colore e la vitalità degli ingredienti, portando in tavola una visione nuova, dove la raffinatezza si unisce alla sensibilità e alla stagionalità. Una scelta che interpreta il presente con rispetto, lasciando che sia la freschezza del mare a raccontare la festa.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 400 g di gamberi viola freschi • 4 burrate “Lady Bu” da 150 g • Olio extravergine di oliva • (preferibilmente cultivar Itrana) • Sale Maldon • Timo fresco • Fiori eduli

PROCEDIMENTO:

Pulire delicatamente i gamberi viola eliminando il carapace, mantenendo la testa e la coda per preservarne l'integrità e il valore estetico. Eliminare il filo intestinale con precisione, evitando di danneggiare la struttura della polpa. Disporre i gamberi in modo armonico sul piatto, creando una composizione radiale. Posizionare al centro la burrata, che diventerà l'elemento cremoso e

di equilibrio del piatto.

Condire i crostacei con una leggera spolverata di sale Maldon e un filo di olio extravergine di oliva, versato con misura per esaltare senza coprire. Aromatizzare con foglioline di timo fresco e completare con fiori eduli, che aggiungono eleganza e richiamano visivamente la stagione primaverile. Servire immediatamente, affinché ogni elemento conservi la propria freschezza e purezza.

ALESSIA MIRONE

1701

LA BIODINAMICA CHE NASCE IN FRANCIACORTA



IL VINO SOTTOVOCE

La tavola di Pasqua ha un momento preciso in cui tutto si ferma: il brindisi. È l'istante in cui la tradizione incontra il presente, in cui il piatto racconta la memoria e il vino la accompagna con rispetto. Per questa ricorrenza, Cantine Mida ci conduce in Franciacorta, tra vigne che parlano di natura e scelte consapevoli. 1701 è il primo Franciacorta biondinamico: una realtà che unisce storia, identità e precisione, capace di dialogare con le pietanze pasquali senza sovrastarle, ma elevandole.

Quando arrivo a Cazzago San Martino, l'aria cambia. Non è solo una questione di paesaggio, ma di ritmo. Le colline moreniche della Franciacorta hanno una luce che sembra filtrare diversamente, come se il Lago d'Iseo respirasse insieme alle vigne. È in questo equilibrio sottile che nasce 1701.

La Franciacorta è un territorio che ha imparato a dialogare con il tempo. Qui ogni scelta pesa, ogni attesa conta. Incontrando 1701 comprendo che non si tratta soltanto di un progetto enologico, ma di una scelta consapevole che riguarda il modo di stare nella terra prima ancora che nel vino.

Nel 2011 Silvia e Federico Stefini decidono di acquistare un'azienda agricola con una storia importante alle spalle. Non lo fanno per inserirsi in un mercato già affermato, ma per restituire senso a un luogo. Il nome scelto – 1701 – non è un'operazione di marketing: è memoria, è la prima annata prodotta nel "Brolo", il vigneto domestico cinto da mura dell'XI secolo, nello scenario suggestivo di Palazzo Bettoni.

Parlando con loro si percepisce una passione

lucida, mai esibita. Non c'è l'urgenza di convincere, ma la serenità di chi ha scelto un percorso preciso. La biodinamica, qui, non è una bandiera da sventolare. È un modo di stare al mondo: osservare la pianta prima di intervenire, custodire la fertilità del suolo come eredità da proteggere, eliminare fertilizzanti sintetici e pesticidi chimici non per moda, ma per coerenza. Nel 2015 arriva la certificazione biologica, nel 2016 quella biodinamica Demeter – la prima in Franciacorta. Ma più delle certificazioni conta l'equilibrio che si avverte nei vigneti. Undici ettari lavorati con attenzione, tra Chardonnay e Pinot Nero, su suoli morenici sabbiosi e ricchi di limo, modellati dai ghiacciai e oggi mitigati dal lago d'Iseo. Un anfiteatro naturale dove ogni parcella trova la propria voce.

Silvia e Federico non parlano di controllo, ma di ascolto.

La resa non è un numero, è equilibrio.

E soprattutto bevono il vino che producono, con la tranquillità di chi sa cosa sta versando nel calice. Ed è nel calice che tutto si compie.

I VINI, ASCOLTATI DA VICINO

Guardando la linea completa si percepisce un filo conduttore: precisione, verticalità, tensione. Mai eccesso. Mai sovrastruttura.

Il Rosé che racconta l'equilibrio

Se dovessi scegliere un vino capace di riassumere il pensiero di 1701, mi soffermerei sul Rosé della linea Raccolte.

Nasce esclusivamente dal Pinot Nero del vigneto "Collina", una parcella esposta in modo ideale, dove l'uva raggiunge una concentrazione di antociani perfetta per una macerazione misurata, mai eccessiva.

Nel calice il colore è delicato, luminoso, coerente con l'eleganza che promette.

Al naso emergono piccoli frutti rossi, una nota floreale sottile, un accenno speziato appena percettibile. Nulla è sopra le righe.

In bocca il sorso è preciso. La freschezza guida l'assaggio, la struttura sostiene senza appesantire, la trama è fine, quasi carezzevole. La chiusura è lunga, salina, perfettamente integrata.



È un Rosé che non cerca l'effetto scenico, ma l'armonia.

E forse è proprio qui che si comprende il senso più profondo della scelta biodinamica: lasciare che il territorio si esprima senza forzature.

SURNAT

Nel calice è immediato, luminoso.

La bolla è fine, continua, con un perlage che disegna una trama elegante. Al naso emergono note agrumate sottili, mela verde, un accenno floreale delicato. In bocca l'attacco è franco, sostenuto da un'acidità viva che slancia il sorso e lo rende dinamico. La chiusura è pulita, con un ritorno minerale che invita al secondo assaggio.

È un Franciacorta che funziona su crudità, su preparazioni leggere, ma soprattutto come apertura di un percorso.

SULL'ERBA

Qui la materia si fa più profonda.

Il profilo aromatico si allarga verso sensazioni vegetali nobili, erbe fini, un tocco di crosta di pane appena accennato. Il sorso è più strutturato, con una cremosità naturale sostenuta da una freschezza che non perde mai slancio. La mineralità si fa più evidente, quasi salmastra.

Lo vedo accanto a un risotto delicato, a un pesce di lago, a una cucina che cerca precisione più che opulenza.

BRUT NATURE

È il vino della trasparenza.

Senza dosaggio, ogni elemento è esposto con sincerità. Il naso è teso, con richiami agrumati

e una componente gessosa che richiama l'origine morenica del suolo. In bocca l'ingresso è verticale, affilato, con una spinta acida che attraversa il palato e lascia una scia sapida persistente.

Non perdona, ma ripaga. È un vino che richiede attenzione e la restituisce in complessità.

SATÈN

Dal vigneto "Sabbioni" nasce un Satèn di grande equilibrio.

La spuma è cremosa, avvolgente, ma la struttura è sempre sostenuta da un'acidità misurata. Il profilo aromatico si muove tra fiori bianchi, agrumi maturi e una leggera nota di lievito fine. In bocca la morbidezza è calibrata, mai eccessiva. La chiusura è lunga, con una sapidità elegante che riporta al territorio.

È il Franciacorta della finezza tecnica.

DOSAGGIO ZERO

Qui la verticalità diventa dichiarazione.

Il sorso è diretto, asciutto, incisivo. Il perlage sostiene una struttura netta, con una componente minerale evidente e una persistenza che si allunga in una scia sapida e agrumata. È un vino che esprime rigore, ma senza rigidità.

IL BROLO – BLANC DE NOIRS

Il pensiero torna inevitabilmente al "Brolo", il vigneto racchiuso tra mura antiche. Il microclima più fresco, il leggero ritardo di maturazione, la maggiore acidità: tutto si traduce in eleganza.

Nel calice il Pinot Nero si fa finezza.

Il naso è complesso, tra frutto rosso delicato e note evolutive sottili. In bocca è armonico, preciso, con una tensione che accompagna fino alla chiusura, lunga e composta.

È il vino che meglio racconta la continuità tra storia e presente.

Questo racconto è stato possibile grazie alla collaborazione con Cantine Mida e Daniele Attini, che continuano a offrire alla nostra Ciociaria l'opportunità di conoscere realtà capaci di interpretare il vino come identità.





IL PRIMO FRANCIACORTA BIODINAMICO



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

PAMELA LICCARDO

TARTANO SOFFICISSIMO E SAPORITO

IL GRANDE LIEVITATO PASQUALE



DIARIO DI CUCINA

La Pasqua ha il profumo del pepe nero macinato al momento, del provolone che si scioglie, dell'impasto che cresce lentamente sotto un canovaccio. È un lievitato generoso. Ricco. Conviviale. Un intreccio di salumi, formaggi e uova che racconta abbondanza e famiglia. E come ogni preparazione autentica, chiede tempo. Perché proprio nell'attesa risiede la sua verità.



INGREDIENTI PER UNO STAMPO A CIAMBELLA DA 26–28 CM

PER L'IMPASTO • 600 g farina 0 (W 260–280) • 150 g strutto (oppure 120 g burro morbido) • 300 ml acqua a 24–26°C • 230 g patate bollite (peso da cotte) • 12 g lievito di birra fresco • 12 g sale fino • 1 cucchiaino zucchero • 1 cucchiaino abbondante di pepe nero macinato fresco

PER LA FARCITURA • 300 g salame napoletano a cubetti • 250 g provolone semi-stagionato • 80 g pecorino grattugiato • 18 uova di quaglia sode tagliate a pezzi • (oppure 4 uova grandi sode)

PER LA FINITURA • 1 uovo per spennellare

PREPARAZIONE

IMPASTO: Sciogliere il lievito nell'acqua con lo zucchero. In planetaria con gancio inserire farina e patate schiacciate. Avviare l'impasto aggiungendo gradualmente il liquido.

Quando la massa inizia a compattarsi, incorporare lo strutto poco alla volta. Unire sale e pepe solo negli ultimi minuti. Lavorare fino a ottenere un impasto liscio, elastico e ben incordato.

Formare una palla, coprire e lasciare lievitare a 26°C per circa 3 ore o fino al raddoppio.

FARCITURA E FORMATURA: Stendere l'impasto in un rettangolo spesso circa 1 cm. Distribuire uniformemente salame, provolone, pecorino e uova.

Arrotolare strettamente dal lato lungo,

sigillando con cura.

Formare una ciambella e sistemarla nello stampo precedentemente unto.

Lasciare lievitare ancora 80–90 minuti, finché l'impasto raggiunge il bordo.

COTTURA: Spennellare delicatamente con uovo battuto.

Cuocere in forno statico preriscaldato a 170°C per 55–65 minuti.

Il tartano deve risultare ben dorato, con crosta brunita e profumata.

Se necessario, coprire con carta forno negli ultimi minuti per evitare eccessiva colorazione.

RIPOSO: Sfornare e lasciare riposare almeno 2 ore prima di tagliare.

Il giorno successivo raggiunge la massima armonia aromatica.

LIVIA GUALTIERI

WALK FOR PEACE

Un uomo che cammina in silenzio può essere più potente di mille che urlano.

Le pagine che state per leggere non raccontano una protesta, ma una scelta. Non una rivendicazione, ma un gesto. In un tempo in cui l'abitudine al conflitto rischia di diventare il nostro paesaggio quotidiano, Livia ci accompagna lungo una strada diversa: quella percorsa lentamente, a piedi, senza slogan, senza rabbia, senza nemici.

C'è qualcosa di profondamente disarmante in questa marcia. Disarmante perché non chiede, non accusa, non impone. Cammina. E nel camminare afferma che il male non è destino, ma opzione. Che la pace non è ingenuità, ma coraggio.

Il corteo silenzioso dei monaci, con i loro passi scalzi e il cane che li segue come una piccola sentinella di luce, diventa simbolo di una possibilità: scegliere la gentilezza quando il mondo sceglie il rumore.

Forse non cambierà il corso della storia. Forse non fermerà le guerre. Ma se anche solo un cuore si ferma ad ascoltare, qualcosa accade. E quando accade, non è mai poco.

Questa non è una storia lontana. È uno specchio.

Stai a noi decidere quale strada percorrere.

A.M.



VIAGGI DIVERSI



In questi anni, abbiamo assistito a così tante scene di conflitti e a così tanta violenza, che stiamo seriamente correndo il rischio di assuefarci e considerare tutto questo come parte della nostra quotidianità, come uno dei tanti servizi giornalistici nei programmi di informazione. Ma sappiamo, credo tutti, che l'assuefazione è l'aspetto più malsano di ogni cosa. Di una dipendenza, di uno stato d'animo, di un modo di vivere, di un'abitudine. Assuefarsi ci rende schiavi dei nostri malesseri, ci rende inermi, incapaci di reagire, succubi e, talvolta, complici di azioni malevole. Ecco perché un moto di ribellione, rialzare la testa, ritrovare voce, capire il bene è un passo necessario per disintossicarci dal male e, soprattutto, per non ergerlo a scelta di vita o promuoverlo a inevitabile compagno. Il male non è un'ineluttabile parte della nostra vita, è una scelta che si può non compiere, un'opzione che si può scartare. Anche se, spesso, ci blandisce, ci tenta, ci lusinga come se fosse l'opzione migliore, quella che può garantirci maggiori risultati. Ecco perché fare la

scelta opposta è così importante. E perché un atto di ribellione al male può avere l'effetto di scalfirlo nell'immaginario di strada più facile da percorrere. Proprio di strade si parla, in questo mio viaggio che ci porta nel cuore degli Stati Uniti, quelli che hanno fatto dell'on the road un business e un mito per generazioni di sognatori e viaggiatori. Ma le strade di cui vi racconto non sono state solcate da rombanti moto o ingombranti pick-up. Hanno, invece, visto sfilare un drappello di monaci buddisti in quella che è stata battezzata "Walk for peace", una marcia per la Pace. Questi venerabili, partiti da Fort Worth in Texas il 26 Ottobre 2025, si sono dati l'obiettivo di percorrere a piedi più di tremila chilometri attraverso dieci stati per giungere, dopo più di cento giorni di cammino, a Washington D.C., il 10 di Febbraio. Là, nella National Cathedral, si è tenuto un incontro di preghiera interreligioso con leader di diverse confessioni. Un momento di spiritualità condivisa e di dialogo per ribadire, in un mondo diviso, quali valori uniscono. La loro marcia è stata silenziosa, composta, coraggiosa.



Hanno sfidato il freddo e la fatica, a volte anche camminando scalzi. Questo piccolo corteo pacifico ha colorato di zafferano e cremisi le strade americane. Le loro caratteristiche tuniche sono state l'unica cosa che si sia fatta notare in modo chiassoso, se così si può dire, in un contesto di totale pacifica calma. Avevano con sé solo uno zaino con poche cose e hanno vissuto delle offerte di cibo che venivano fatte loro lungo il percorso. Li accompagnava un cane pariah, un'antica razza indiana, che, durante una precedente marcia in India, li scelse e si unì a loro per non lasciarli più. Si chiama Aloka che, in sanscrito, significa luce e ha una macchia bianca a forma di cuore sul muso, quasi che l'amore lo avesse scelto come messaggero e marchiato. Molte persone, in quell'America oggi lacerata da contraddizioni e conflittualità sociali, hanno accolto i monaci con entusiasmo e deferenza, li hanno nutriti, festeggiati e si sono fermati a pregare con loro e ad ascoltarli. Non avevano manifesti né slogan né richieste politiche. Diffondevano soltanto, in modo garbato e senza pretese, un messaggio di gentilezza e di fratellanza, cose apparentemente semplici che, invece, sono sopraffatte dal modo in cui il mondo di oggi vive. Sapevano guardare negli occhi le persone con uno sguardo così pulito e gioioso, da riuscire ad attraversare ben più degli occhi di chi incontravano. E l'amore si è fatto linguaggio universale che riesce a parlare al cuore senza imporsi, senza pretendere. Solo con la forza che contiene, che è quella di darsi incondizionatamente. In un mondo iperpolitizzato, rumoroso, ostile, sempre schierato e rabbioso, questo gesto silenzioso ma potente ci mette a nudo di fronte alla nostra coscienza ed è più deflagrante di qualunque parola o slogan urlato. Sarebbe facile pensare che queste iniziative non abbiano potere di cambiamento e i monaci stessi ammettono che potrebbe essere così. Ma sostengono che, se anche solo pochi cuori possono essere toccati, allora qualcosa di sacro accade. E mi piace pensare che una piccola fiammella di Speranza possa trasformarsi in un incendio capace di illuminare le coscienze più oscure e riportare la luce del giorno nella notte buia che il nostro tempo sta vivendo.

" Che tu e tutti gli esseri viventi possiate stare bene, essere felici e in pace ". Così si conclude ogni messaggio di questi uomini di fede. E questo è l'augurio per ogni creatura vivente

ZED



ZEDSTORE.COM



Pepe Jeans
LONDON

COLLEZIONE
primavera
ESTATE

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

M. San 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

PEPE JEANS



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



STELLA DEL MORRONE

ZITI SPEZZATI ALLA GENOVESE

Il tempo che diventa sugo, anche a Pasqua

Una domenica a Napoli non ha fretta.

Le persiane socchiuse, il profumo che sale dai vicoli, le pentole che borbottano per ore. È lì che io, in un weekend con Gianni, ho incontrato uno dei piatti più identitari della cucina partenopea: la Genovese.

In uno dei ristoranti storici della città — di quelli dove la cucina è ancora racconto orale — ho osservato, chiesto, sorriso. E con la mia naturale simpatia sono riuscita a farmi raccontare la ricetta autentica, quella vera, senza scorciatoie. Tornata a casa, ho deciso di proporla proprio per il pranzo di Pasqua.



INGREDIENTI PER 6 PERSONE

• 500 g di ziti spezzati (o candele spezzate) • 1 kg di cipolle dorate (meglio se ramate) • 600 g di carne di primo taglio (muscolo di *annecchia o cappello del prete) • 1 carota • 1 costa di sedano • 1 bicchiere di vino bianco secco • Olio extravergine d'oliva • Sale • Pepe • Pecorino o Parmigiano grattugiato

PREPARAZIONE

Il taglio delle cipolle: Affettare sottilmente le cipolle. Non devono essere tritate: devono sciogliersi lentamente.

La base: In una casseruola capiente dal fondo spesso versare un generoso filo di olio evo. Aggiungere la carota e il sedano tritati finemente. Unire la carne intera o in pezzi grandi. Rosolare dolcemente su tutti i lati.

Le cipolle: Aggiungere tutte le cipolle sopra la carne. Sembreranno troppe. È giusto così. Salare leggermente, coprire e lasciare cuocere a fuoco bassissimo.

Le cipolle devono appassire lentamente, senza bruciare.

Il vino: Quando il fondo inizia a rilasciare liquido, sfumare con il vino bianco e lasciare

evaporare.

La lunga attesa: Proseguire la cottura per almeno 2 ore e mezza / 3 ore a fuoco dolcissimo.

La cipolla deve trasformarsi in una crema ambrata. La carne deve diventare tenerissima. Non si aggiunge pomodoro.

La Genovese autentica è bianca.

Se necessario, aggiungere pochissima acqua calda durante la cottura.

La pasta: Lessare gli ziti in abbondante acqua salata. Scolarli al dente e saltarli nel sugo, eventualmente sfilacciando parte della carne nel condimento. Servire con abbondante formaggio grattugiato e una macinata di pepe.

La carne può essere servita a parte come secondo.

**giovenca giovane non ancora fattrice*

STELLA DEL MORRONE

STINCO DI MAIALE AL VINO ROSSO

La tradizione che cambia senza perdere forza

La Pasqua non è solo abitudine: è anche consapevolezza.

Quest'anno ho scelto di non raccontare l'agnello. Non per negare la tradizione, ma per guardarla con occhi nuovi.

Vi accompagno in questo percorso scegliendo carni di qualità dalla macelleria La Car di Patrica, valorizzando tagli che parlano di lentezza, tecnica e rispetto della materia prima.

Un piatto pasquale diverso, ma pieno.

Senza rinunce. Senza forzature. Solo sostanza.



DIARIO DI CUCINA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 2 stinchi di maiale grandi • 2 rametti di rosmarino • 2 spicchi d'aglio vestiti • 5 rametti di timo • Olio extravergine d'oliva q.b. • Sale • Pepe macinato fresco

PER LA MARINATA

• 1 bottiglia di vino rosso Sangiovese • 2 rametti di rosmarino • 10 rametti di timo • 5-6 bacche di ginepro • 1 spicchio d'aglio • 5-6 grani di pepe • Pepe macinato • Sale

TEMPO DI MARINATURA: CIRCA 39 ORE

(3 ore a secco + 36 ore nel vino)



PREPARAZIONE

Privare gli stinchi del grasso in eccesso senza incidere la carne.

Lavarli, asciugarli accuratamente e cospargerli con sale e pepe macinato.

Avvolgerli nella pellicola e lasciarli riposare in frigorifero per circa 3 ore.

Marinatura: in un contenitore della misura adatta, versare il vino rosso.

Aggiungere rosmarino spezzato, timo, bacche di ginepro leggermente schiacciate, grani di pepe e l'aglio diviso in quattro parti.

Adagiare la carne nella marinata, coprire e lasciare in frigorifero per 36 ore, girando gli stinchi almeno quattro volte.

Rosolatura: trascorso il tempo di marinatura, estrarre la carne e asciugarla.

Insaporire nuovamente con poco sale e pepe. In una pentola adatta al forno con coperchio,

scaldare un filo di olio evo con gli spicchi di aglio e gli aromi.

Rosolare lentamente gli stinchi su tutti i lati, senza mai bucarli. È un passaggio fondamentale: serve pazienza.

Cottura: filtrare il vino della marinata eliminando spezie e odori.

Versarlo nella pentola fino a coprire parzialmente la carne.

Coprire e infornare a 180°C.

La carne non deve asciugarsi: se necessario aggiungere altro vino caldo.

Dopo circa 45 minuti girare gli stinchi. Ripetere l'operazione più volte durante la cottura.

Proseguire per almeno 2 ore e mezza.

Negli ultimi 15 minuti, se il fondo è eccessivo, togliere il coperchio per far restringere leggermente il sugo, girando spesso la carne.

I tempi possono variare in base al peso degli stinchi.



GUAI A RIDERE

ANTONIO COLASANTI

Oggi non mancano gli elisir di lunga vita. Vengono proposti sotto forma di preparati diversi e sono facilmente reperibili: farmacie, erboristerie, persino sugli scaffali dei supermercati. Si va dagli integratori dietetici a base di selenio e zinco ai derivati delle vitamine, dalla niacina al magnesio, fino agli estratti di rosmarino suggeriti per “risvegliare” il cervello e mantenere lucidità e memoria. La promessa è quasi sempre la stessa: rallentare il tempo, conservare energia, restare giovani il più a lungo possibile.

La ricerca della giovinezza non è certo una novità dei nostri tempi. Da sempre l'uomo tenta di contrastare l'invecchiamento, di attenuare le rughe, di mantenere tono e freschezza. Oggi però l'offerta è ampia, continua, talvolta persino aggressiva. Ogni prodotto sembra avere una risposta pronta per ogni segno del tempo, come se esistesse davvero una formula capace di fermare l'orologio biologico.

C'è anche chi, per rimanere giovane, sceglie di non intervenire soltanto con alimentazione e integratori, ma si affida alla chirurgia estetica. Il

lifting, si dice, fa miracoli, soprattutto sul viso. La pelle appare più distesa, i tratti più definiti, le rughe attenuate. L'immagine allo specchio cambia rapidamente e, con essa, può cambiare anche la percezione di sé.

Ma attenzione — avvertono gli esperti — ogni intervento ha i suoi limiti. Una pelle resa eccessivamente tesa perde parte della sua naturale elasticità e può diventare più fragile. Da qui l'espressione, a metà tra ironia e monito: guai a ridere forte, perché una pelle troppo tirata si rompe più facilmente.

Al di là della battuta, il messaggio invita a una riflessione più ampia. Il tempo non si elimina, si attraversa. La giovinezza non è soltanto una questione di superficie, ma il risultato di un equilibrio complessivo che comprende alimentazione corretta, movimento, serenità interiore e qualità delle relazioni. L'ossessione per l'eterna giovinezza rischia di far dimenticare che anche le rughe raccontano una storia e che il sorriso, quello autentico, non dovrebbe mai trasformarsi in un pericolo.



SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



PROFESSIONISTI DEL TUO

UDITO

PROFESSIONISTI DELLA TUA

VISTA



Mese della Prevenzione

**TEST VISTA E UDITO
GRATUITI**

FROSINONE

SORA CASSINO



Numero Verde

800 500 569

www.otovision.it

in collaborazione con

mag
OCCHIALI

BOTANICO SOCIALE

LE ERBE SPONTANEE

IL PRATO, SE LO SAI LEGGERE, È UNA BIBLIOTECA VEGETALE
MOLTO PIÙ RICCA DI QUANTO IMMAGINIAMO.



Ai margini delle strade bianche, nei campi che tornano a respirare, sotto il bosco che si dirada, compaiono le erbe spontanee: cicoria selvatica, tarassaco, silene, ortica, borragine, finocchietto selvatico. Non sono coltivate, non sono programmate. Crescono dove la terra decide, segnando il paesaggio con odori e sapori che raccontano ecologia e memoria.

Riconoscerle non è un gesto banale. È attenzione. Fermarsi, osservare la forma di una foglia, distinguere una cicoria da una pianta qualunque significa imparare a leggere il territorio. Non è solo botanica: è consapevolezza.

Queste piante non nascono per essere raccolte, ma per vivere dentro un equilibrio. Raccolgerle senza criterio impoverisce. Farlo con misura — osservando la densità del prato, rispettando i cicli, lasciando radici e fioriture — è responsabilità.

La sostenibilità non è uno slogan. È un comportamento.

Le erbe spontanee crescono senza irrigazione artificiale, senza fertilizzanti, senza consumo programmato di suolo. Usarle in cucina significa ristabilire un rapporto diretto con la natura,

fondato sulla conoscenza e non sulla mediazione del mercato.

Il loro sapore, spesso amaro, non è un difetto. È un segnale fisiologico: stimola la digestione, riattiva il corpo dopo l'inverno. Non è moda salutista. È sapere popolare, custodito per secoli dalla cucina italiana.

Una cicoria ripassata con olio e aglio non è un contorno casuale.

Una frittata di silene non è un esperimento.

Un risotto alle ortiche non è estetica. È identità.

Riconoscere un'erba significa sapere dove crescerà, quando cercarla, come rispettarla. È una forma di autonomia culturale che attraversa il cibo, il paesaggio e il corpo.

In un tempo di slogan verdi e parole inflazionate, le erbe spontanee praticano la sostenibilità senza dichiararla. Crescono e aspettano di essere comprese.

La vera domanda non è solo cosa metto nel piatto, ma cosa imparo prima di metterlo nel piatto.

È anche attraverso questi gesti di conoscenza che la cucina italiana è diventata patrimonio dell'umanità: perché nasce dalla capacità di leggere la terra prima ancora di cucinarla.



LE ERBE SPONTANEE DI MARZO E COME PORTARLE IN CUCINA

Cicoria selvatica (Cichorium intybus)

Amara, depurativa, diffusissima nei campi e lungo le strade.

In cucina dà il meglio ripassata in padella con olio extravergine e aglio, oppure come base per una zuppa rustica con legumi. Il suo amaro è struttura, non difetto.



Tarassaco (Taraxacum officinale)

Foglie dentate, sapore deciso, stimola fegato e digestione.

Perfetto sbollentato e condito a crudo con olio e limone, oppure inserito in un risotto mantecato delicatamente, dove l'amaro dialoga con la cremosità.

Silene (Silene vulgaris)

Conosciuta anche come "stridoli", ha foglie tenere e gusto delicato.

Tradizionale in frittata primaverile, ma sorprendente anche in un ripieno per ravioli alle erbe, con ricotta fresca.



Ortica (Urtica dioica)

Ricca di ferro e minerali. Dopo una breve scottatura perde il potere urticante e sviluppa una nota vegetale elegante.

Ideale per un risotto verde intenso, per gnocchi alle ortiche o per una vellutata leggera di stagione.

Borragine (Borago officinalis)

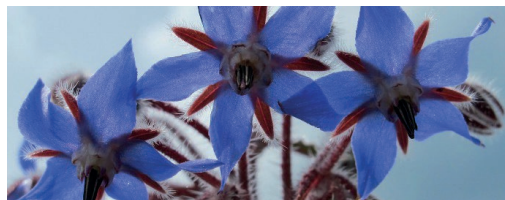
Foglie carnose, sapore fresco e leggermente erbaceo.

Protagonista nelle minestre primaverili o fritta in pastella leggera per un contrasto croccante.

Finocchietto selvatico (Foeniculum vulgare)

Profumato, aromatico, cresce lungo scarpate e terreni assolati.

Si usa tritato per aromatizzare pasta con alici, patate al forno, oppure in un pane rustico alle erbe. Dona profondità senza coprire.



Altre erbe spontanee di marzo in Ciociaria

Asparagina selvatica (Asparagus acutifolius): i primi germogli iniziano a comparire.

Crespigno (Sonchus oleraceus): simile alla cicoria ma più tenero.

Pimpinella (Sanguisorba minor): leggero sentore di cetriolo.

Malva (Malva sylvestris): più diffusa da aprile, ma già presente in zone miti.

Papavero (Papaver rhoeas): foglie giovani, ottime lessate.

Rucola selvatica (Diplotaxis tenuifolia): pungente e aromatica.

Aglietto selvatico (Allium vineale): presente nei prati non trattati.

HYPOCLAS

Elisir delle corti rinascimentali



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

Via D'Alatri, 3/b

03010 Collepardo (FR)

Tel. 0775.47012

Fax 0775.47351

info@sarandrea.it

www.sarandrea.it



Rinato dopo cinque secoli.



dolce o salato
Aurora



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





PASTIERA NAPOLETANA

Il rito dolce della Pasqua

Il profumo dell'acqua di fiori d'arancio anticipa la primavera. La ricotta setacciata, il grano cotto nel latte, la frolla che riposa: la pastiera non è soltanto un dolce, è un rito.

La leggenda racconta che nacque dai sette doni offerti alla sirena Partenope: farina, ricotta, uova, grano cotto nel latte, acqua di fiori d'arancio, spezie e zucchero. Ingredienti semplici, ma carichi di simboli: rinascita, abbondanza, dolcezza, primavera.

Alla Pasticceria Aurora la tradizione viene rispettata con cura quasi liturgica.

La pastiera insegna attesa. Si lascia riposare, si lascia maturare. E solo dopo si condivide.

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

PER LA PASTA FROLLA

• 350 g di farina 00 • 150 g di burro • 150 g di zucchero • 2 uova intere • Scorza grattugiata di 1 limone non trattato

PER IL RIPIENO

• 350 g di grano cotto per pastiera • 200 ml di latte intero • 30 g di burro • 500 g di ricotta di pecora ben sgocciolata • 350 g di zucchero • 3 uova intere + 1 tuorlo • 100 g di canditi misti (arancia e cedro) • 1 cucchiaino di cannella • 2 cucchiari di acqua di fiori d'arancio

PREPARAZIONE

La frolla: Impastare velocemente farina, burro, zucchero, uova e scorza di limone. Formare un panetto e lasciar riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

Il grano: Scaldare il grano cotto con latte e burro fino a ottenere un composto cremoso. Lasciar raffreddare.

Per una consistenza più vellutata, frullarne una piccola parte.

Il ripieno: Setacciare la ricotta con lo zucchero fino a ottenere una crema liscia. Unire le uova, il grano raffreddato, i canditi, la cannella e l'acqua di fiori d'arancio.

Assemblaggio: Stendere la frolla e rivestire lo stampo imburrato. Versare il ripieno e decorare con sette strisce di frolla.

Cottura: Cuocere in forno statico a 170°C per circa 70–80 minuti.

La superficie dovrà essere dorata e il cuore ancora leggermente morbido.

Lasciar raffreddare completamente e riposare almeno 24 ore prima di servire.

La pastiera non si taglia appena sfornata. Si aspetta.

Perché la Pasqua non è solo festa: è rinascita lenta, profonda, silenziosa.

MARIE JOVENEAU

LE TRE VIE DELLA FERMENTAZIONE

Chi si avvicina alla fermentazione si trova presto a dover scegliere tra due filosofie in parte inconciliabili, tra due mondi completamente diversi. Da una parte la libertà d'espressione di una natura che opera indisturbata, dall'altra l'essere umano che tenta di orchestrare una comunità microbica straordinaria, capace di generare trasformazioni di rara complessità. Relazionarsi con la fermentazione significa, prima o poi, dover decidere quanto spazio lasciare alla vita invisibile. È una scelta che porta con sé interrogativi essenziali, a tratti esistenziali, capaci di ridefinire radicalmente il proprio approccio alla vita stessa: quanto siamo disposti a rischiare? Cosa cerchiamo davvero in ciò che consumiamo? Scegliamo l'ascolto, a volte destabilizzante, di una natura imprevedibile o preferiamo il monologo rassicurante di una perfezione seriale? Con quale di questi due mondi vogliamo interagire?

È dalla misura del nostro intervento che si disegnano tre percorsi, tre interpretazioni dell'arte della fermentazione, che con questo articolo mi propongo di esplorare per capire cosa li distingue e quale visione del mondo ispiri chi decide di percorrerli.



FERMENT'ACTION

FERMENTAZIONE SPONTANEA

È la scelta della massima libertà, dell'espressione più nuda e autentica di un territorio. In questo approccio, nessun microrganismo viene introdotto dall'uomo: il processo si affida interamente alla vita microbica presente nelle materie prime e nell'ambiente circostante. Da questo abbandono consapevole nascono prodotti unici e irriproducibili — dalle verdure fermentate ai vini naturali, fino alle birre acide di tradizione

Lambic. Qui l'essere umano agisce come un custode discreto. L'imprevedibilità non è un limite, ma l'anima stessa del processo. Di fronte a una comunità microbica ignota e mutevole, l'uomo non impone la propria volontà, ma mette la sua esperienza al servizio della vita invisibile, creando le condizioni ideali affinché i microrganismi benefici orchestrino da sé una profonda complessità aromatica, proteggendo l'equilibrio della trasformazione da esiti sgraditi.



FERMENTAZIONE CON STARTER NON STANDARDIZZATO

Questa via si fonda sull'alleanza con sistemi biologici selezionati empiricamente nel tempo, come la pasta madre, i grani di kefir o la coltura della kombucha. Questi consorzi microbici, spesso definiti starter, sono veri e propri ecosistemi biologici dove batteri e lieviti vivono in un equilibrio dinamico e resiliente. Qui, i microrganismi sono stati in un certo senso "addomesticati", ma conservano intatta la preziosa complessità della loro biodiversità. Scegliere uno starter non standardizzato significa accogliere un'eredità che si tramanda di mano in mano, un gesto che permette di ottenere una maggiore costanza qualitativa rispetto alla fermentazione spontanea e di raggiungere quell'equilibrio che potremmo definire come un 'sempre buono, ma sempre diverso'. Con questo approccio la sicurezza dell'esito risiede nella salute della colonia stessa, pertanto la nostra responsabilità si trasforma in un gesto di cura quotidiana, in cui nutrire la coltura e proteggerla dagli stress ambientali diventa l'unico modo per preservare la forza e l'armonia di questo antico consorzio vivente.

FERMENTAZIONE CON STARTER STANDARDIZZATO

In questo approccio il controllo dell'uomo raggiunge la sua massima espressione attraverso l'uso di colture microbiche di cui conosciamo perfettamente la qualità, la quantità e il profilo genetico. Si tratta di ceppi isolati in laboratorio e selezionati per la loro efficienza, capaci di esercitare una dominanza schiacciante sulla biodiversità microbica presente nella materia prima. È una vittoria numerica che porta con sé certezza e ripetibilità, ma talvolta al costo di un'identità anonima, di profili aromatici che perdono le loro sfumature e asperità. È il sentiero battuto dalla grande produzione di birre e vini, ma anche la via scelta per alimenti come il tempeh o il miso, dove l'inoculo standardizzato è presidio sacro della sicurezza, argine necessario affinché il processo rimanga confinato alla voce del microrganismo desiderato. È la strada della rassicurazione, imprescindibile là dove la salute esige promesse mantenute, ma che altrove riduce la complessità della natura ad

un monologo, quello dell'uomo, impedendo al territorio di esprimersi attraverso il suo linguaggio d'origine.

Nessun approccio alla fermentazione è sbagliato di per sé, poiché la vera maestria risiede nel capire quando sia necessario intervenire con rigore — come nella sicurezza di un inoculo per il tempeh — e quando invece si debba compiere un passo indietro lasciando che la materia prima, attraverso la fermentazione spontanea, si faccia racconto della terra da cui proviene. L'arte di fermentare si rivela così nella capacità di discernere quale visione abbracciare, consapevoli che, per quanto il controllo possa rassicurarci, esiste una bellezza inafferrabile nell'imprevisto, che nessuna standardizzazione potrà mai replicare. La fermentazione non può ridursi a una semplice questione tecnica perché parla di etica e di valori profondi che si trasformano in gesti che definiscono chi siamo e quale mondo abbiamo deciso di raccontare.





LOCANDA DEL CERTOSINO

COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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

STEFANIA CORVI

NEI GONG

Il lavoro interno che trasforma corpo, mente, energia

Nasce “Geografia del Corpo”

Le mani che impastano, le spalle che sorreggono, la schiena che sostiene.

Ogni gesto raccontato su queste pagine nasce da un corpo.

Parliamo di cibo, di territorio, di tradizione. Ma raramente ci soffermiamo sullo strumento più importante: l'essere umano che compie il gesto.

Nasce da questa consapevolezza Geografia del Corpo, uno spazio dedicato alla postura, al respiro e alla qualità del movimento quotidiano.



GEOGRAFIA DEL CORPO

A guidarci in questo percorso sarà Stefania Corvi, che dopo anni di studio nelle discipline dello Yoga e del Taiji ha approfondito la pratica marziale del lavoro interno, formandosi con il M° Flavio Daniele e attraverso gli insegnamenti diretti del M° George Xu. Ha conseguito la qualifica di istruttore di Nei Gong e Qi Gong presso la Nei Dan School. Il suo contributo sarà concreto e progressivo: comprendere come il corpo si irrigidisce, come può ritrovare elasticità e come il gesto consapevole possa migliorare la nostra vita quotidiana. Perché il benessere non è solo ciò che mangiamo. È anche il modo in cui abitiamo il nostro corpo.



Il Nei Gong, che significa letteralmente lavoro interno, è una disciplina tradizionale cinese che, tramite tecniche specifiche, agisce sulla struttura profonda del corpo, sul mentale e di conseguenza sull'energia interiore. Ma come può una pratica millenaria essere utile e trasformativa ai nostri tempi?

La considerazione da fare è che ognuno di noi è immerso in una realtà (informazioni, schemi mentali, educazione ricevuta, doveri lavorativi e personali) che ci condiziona e che comporta degli effetti sia a livello fisico, con posture sbagliate e conseguenti dolori e infiammazioni, sia a livello mentale, con pensieri ripetitivi e rimuginazione, e infine a livello energetico, con stanchezza e spossatezza.

Quindi come può venirci in aiuto il Nei Gong? Inizialmente agendo sulla struttura fisica, restituendoci l'elasticità che abbiamo perso nel corso degli anni, ma ciò che differenzia questa disciplina da quelle comunemente praticate oggi è che le tecniche utilizzate agiscono allungando i muscoli superficiali, rafforzando i muscoli profondi, i tendini, i legamenti e le ossa.

Tutto questo viene reso possibile grazie

all'applicazione del cosiddetto Power Stretching che, diversamente da quello conosciuto, monodirezionale, attua una distensione attiva, prolungando l'allungamento con un'azione finalizzata attuata per forze contrapposte.

Grazie dunque a una serie di esercizi posti in sequenza, il primo effetto che si raggiunge è di avere un corpo tonico all'esterno ma soprattutto forte e allineato nella struttura interna.

Andremo così a recuperare un'intelligenza ed efficienza corporea che potrà essere applicata in ogni situazione della nostra vita: nello sport che pratichiamo, nelle semplici passeggiate, nella posizione assunta mentre guidiamo o mentre lavoriamo, nel modo di prendere pesi o buste della spesa.

E questo è solo l'inizio!

Avvicinarci a questa disciplina ci dà la possibilità di recuperare la fisicità che nel tempo abbiamo perso e da ciò nasce un viaggio che sconfinava nella dimensione mentale ed energetica.

Vi racconterò in seguito come proseguire questo incredibile percorso.

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

PASQUA VEGETALE

La primavera che entra in cucina



Sulle tavole di Pasqua il verde non è un contorno: è un segnale. È la stagione che cambia, è la terra che si risveglia, è la cucina che torna a respirare leggerezza.

Nella cucina vegetale pasquale i veri protagonisti sono asparagi, piselli, carciofi, agretti, tarassaco e le prime verdure primaverili. Ingredienti semplici, ma carichi di significato. Portano con sé l'idea di rinascita, di equilibrio, di energia nuova.

Gli asparagi raccontano l'eleganza della stagione breve, i piselli la dolcezza dell'orto giovane, i carciofi la forza rustica che ancora trattiene l'inverno. Gli agretti e il tarassaco, con la loro nota leggermente amarognola, ricordano che la primavera non è solo dolcezza: è anche purificazione, ritorno alla terra, gesto essenziale.

Scegliere una Pasqua vegetale non significa rinunciare alla tradizione. Significa reinterpretarla. Alleggerire senza svuotare. Mettere al centro il prodotto, il colore, la stagionalità.

La tavola si fa luminosa, i piatti diventano freschi, croccanti, profumati di erbe.

La festa rimane. Cambia il linguaggio.

CUCINA VEGETALE

UN MENU DI RINASCITA

La Pasqua, nella sua forma più profonda, è trasformazione.
La terra rompe il silenzio, le gemme aprono, l'amaro si addolcisce, il verde prende spazio.
Questo menu racconta proprio questo movimento.

CARNAROLI MANTECATO AGLI ASPARAGI ARROSTITI, CLOROFILLA DI PISELLI E MANDORLA AFFUMICATA

Non un semplice risotto agli asparagi.

Qui l'asparago viene arrostito, concentrato, quasi caramellato. Il pisello diventa clorofilla pura. La mandorla porta struttura e una nota tostata che sostituisce la parte grassa tradizionale.

PREPARAZIONE

Arrostisci gli asparagi in forno con poco olio a 190°C finché risultano leggermente dorati. Frullane metà con un filo di brodo per ottenere una crema intensa.

Sbollenta i piselli e frullali con poco olio e ghiaccio per ottenere una salsa verde brillante.

Tosta il riso con lo scalogno, porta a cottura con il brodo. A fine cottura unisci la crema di asparagi e manteca solo con olio extravergine, senza burro. Impiatta con gocce di clorofilla di piselli e mandorle tostate e leggermente affumicate in padella. È il germoglio che diventa struttura.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 1 kg di patate a pasta gialla • 320 g riso Carnaroli • 600 g asparagi freschi • 150 g piselli freschi • 1 scalogno • 1 litro brodo vegetale leggero • 50 g mandorle pelate • Olio extravergine d'oliva • Sale, pepe bianco

GNOCCHI VERDI DI PISELLI, CARCIOFO IN ESTRAZIONE E MENTA SELVATICA

Se il risotto racconta il germoglio verticale, questo piatto è la materia che si trasforma. Il pisello diventa impasto. Il carciofo diventa estrazione. La menta non profuma: definisce



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 600 g patate farinose cotte a vapore
• 200 g piselli freschi • 150–180 g farina
o 4 carciofi grandi • 1 scalogno • Brodo vegetale leggero • Menta fresca • Olio extravergine d'oliva • Sale, pepe bianco

PREPARAZIONE

Cuoci i piselli per pochi minuti, raffreddali immediatamente e frullali fino a ottenere una purea fine e brillante. Passa le patate allo schiacciap patate ancora tiepide, unisci la purea di piselli e incorpora la farina quanto basta per ottenere un impasto morbido ma strutturato. Lavora il minimo indispensabile. Forma gli gnocchi piccoli, regolari. Pulisci i carciofi e tagliali sottili. Rosolali con scalogno e poco olio, poi aggiungi un mestolo di brodo e lascia sobbollire finché diventano teneri. Frulla il tutto fino a ottenere una crema liscia, quasi una salsa, setacciandola per una texture più raffinata.

Cuoci gli gnocchi in acqua salata; appena salgono, trasferiscili direttamente nella salsa di carciofo e nappali delicatamente.

Impiatta con qualche lamella cruda sottilissima di carciofo, menta spezzata a mano e un filo d'olio extravergine a crudo.

CARCIOFO IN DOPPIA CONSISTENZA, CREMA DI CECI AL TIMO E FONDO VEGETALE RISTRETTO

Il carciofo è Pasqua mediterranea.

Qui viene trattato in due modi: brasato e croccante.

INGREDIENTI

• 6 carciofi grandi • Timo fresco • 1 spicchio aglio • Olio extravergine • Brodo vegetale • Sale, pepe



PREPARAZIONE

Dividi i carciofi: metà brasali dolcemente con aglio e brodo, fino a renderli morbidi. L'altra metà tagliala sottile e friggila velocemente per ottenere petali croccanti. Frulla i ceci con olio e timo fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Riduci il liquido di cottura dei carciofi fino a ottenere un fondo concentrato.

Servi con base di crema di ceci, carciofo brasato al centro, petali croccanti sopra e qualche goccia di fondo ristretto.

È la radice che si apre al fiore.

TORTA SOFFICE ALL'OLIO EXTRAVERGINE, AGRUMI FRESCHI E MANDORLA VERDE

Il finale deve alleggerire, non appesantire.

L'olio sostituisce il burro, l'agrume pulisce il palato, la mandorla richiama la primavera.

INGREDIENTI

• 250 g farina • 150 g zucchero di canna fine • 90 ml olio extravergine delicato • 200 ml succo di arancia fresca • Scorza di arancia e limone • 80 g farina di mandorle • 1 bustina lievito • 1 pizzico sale

PREPARAZIONE

Mescola liquidi e zucchero, unisci farine setacciate e lievito. Versa in tortiera da 22 cm.

Cuoci a 170°C per 40–45 minuti.

Completa con fettine sottilissime di arancia fresca e mandorle leggermente tostate.

È il sole che chiude il ciclo.



Non è un menu “alternativo”.

È un menu che dimostra che la cucina vegetale può essere tecnica, elegante, identitaria.

CAMPIONATI DELLA CUCINA ITALIANA 2026

ALA BALABYSHKINA

Dalla scuola alberghiera al titolo di Campionessa Italiana



Rimini, luce fredda da competizione, silenzio teso attorno ai banchi di lavoro. Ogni gesto misurato, ogni dettaglio controllato. In quel momento non esiste il pubblico, non esistono i riflettori. Esiste solo il piatto.

E in quel piatto, Ala Balabyshkina ha racchiuso anni di studio, disciplina e visione.

La medaglia d'oro ai Campionati della Cucina Italiana non è arrivata per caso. È il risultato di un percorso iniziato tra i banchi della scuola alberghiera, quando la tecnica era ancora esercizio e il sogno aveva la forma di una brigata da osservare e imitare. Oggi quel sogno ha un nome preciso: Campionessa Italiana.

Per la Ciociaria, questa vittoria è molto più di un riconoscimento personale. È la dimostrazione che il talento nato in provincia può arrivare ai vertici nazionali senza rinunciare alla propria identità. È la prova che studio, sacrificio e sensibilità possono trasformare un territorio in una scuola diffusa di eccellenza.

Alla non ha semplicemente cucinato. Ha raccontato un equilibrio: terra, tecnica, profondità aromatica. Ha trasformato ingredienti in linguaggio. Ha dato forma a una visione contemporanea che parla italiano, ma con respiro internazionale. La sua medaglia è un punto fermo.

Ma è anche un trampolino. Perché quando il talento è sostenuto dalla preparazione e da una mente lucida, il riconoscimento non è un arrivo. È un inizio. E la Ciociaria oggi può guardare a questa vittoria come a un segnale forte: il futuro della cucina passa anche da qui.



IL PIATTO CHE HA CONQUISTATO L'ITALIA

CINQUANTA SFUMATURE DI MONTOSCO

Un nome che già racconta stratificazione, ricerca, profondità.

Carota, barbabietola e whiskey, spinaci, uovo poché, pane fritto, polveri aromatiche.

Un equilibrio tra dolcezza vegetale, tensione acida, nota affumicata e rotondità cremosa. Un piatto che dimostra maturità tecnica e consapevolezza aromatica. Nelle prossime pagine entriamo nel cuore della ricetta Campione d'Italia. Ogni passaggio, ogni dettaglio, ogni scelta tecnica. Perché dietro una medaglia d'oro non c'è solo un risultato. C'è metodo. C'è studio. C'è identità.

E oggi, quella identità ha il volto di Ala Balabyshkina.



INGREDIENTI

Per la crema di carote: • 250 g carote non pelate • 250 g patate pelate • 125 g mascarpone • 100 g olio extravergine di oliva • 30 g cipolla di Tropea in fiocchi • sale fino q.b. • polvere di curcuma q.b. • scorza grattugiata di arancia bio q.b.

Per la melassa di barbabietola al whiskey: • 130 g acqua • 100 g polvere di barbabietola • 80 g whiskey stagionato • 35 g salsa di soia • sale affumicato Maldon q.b. • addensante alimentare q.b. • pepe nero affumicato q.b. • liquirizia in polvere q.b.

Per il pane fritto: • 250 g olio di girasole • 100 g panna fresca

80 g pane raffermo • 75 g pane grattugiato • sale affumicato Maldon q.b. • polvere di alloro q.b.

Per le uova poché: • 4 uova biologiche freschissime • sale grosso per l'acqua q.b. • aceto di vino • bianco per l'acqua q.b.

Per l'olio verde agli spinaci: • 70 g olio extravergine di oliva • 25 g spinacino fresco

PREPARAZIONE

Crema di carote: Lavare accuratamente le carote mantenendo la buccia ed eliminare le estremità. Pelare e lavare le patate. Tagliare finemente gli ortaggi.

In un tegame rosolare carote e patate nell'olio extravergine per circa 10 minuti, fino a leggera doratura. Aggiungere la cipolla in fiocchi e la curcuma, proseguendo la rosolatura per altri 10 minuti.

Coprire con acqua fredda e cuocere a fuoco medio fino a completa morbidezza. Unire la scorza grattugiata di arancia, frullare e passare al setaccio fine.

Mantecare con il mascarpone, regolare di sale e mantenere in caldo fino all'utilizzo.

Uova poché: Portare a ebollizione una pentola d'acqua salata e acidulata con aceto. Creare un vortice e immergere delicatamente l'uovo sgusciato al centro. Cuocere per circa 4 minuti. Scolare con una schiumarola e procedere allo stesso modo con le restanti uova.

Melassa di barbabietola al whiskey: In un pentolino unire acqua, whiskey, polvere di barbabietola, liquirizia, pepe e salsa di soia. Portare a ebollizione e cuocere per circa 8

minuti.

Aggiungere l'addensante fino a ottenere una consistenza sciropposa. Passare al setaccio fine, regolare di sale e mantenere tiepida per l'impiattamento.

Pane fritto: Tagliare il pane in porzioni da circa 10 g ciascuna. Ammollare nella panna e strizzare delicatamente.

Passare nel pane grattugiato aromatizzato con polvere di alloro. Friggere in olio a 167°C fino a doratura uniforme. Scolare su griglia e mantenere in caldo.

Olio verde agli spinaci: Frullare lo spinacino fresco con l'olio extravergine fino a ottenere un colore verde intenso. Filtrare al setaccio fine.

Impiattamento: Disporre alla base del piatto la crema calda di carote. Adagiare il pane fritto, quindi l'uovo poché. Velare con ulteriore crema di carote.

Completare con melassa di barbabietola, salsa yogurt (se prevista), olio verde agli spinaci e una leggera spolverata di polvere di alloro e barbabietola. Decorare con foglioline di spinacino fresco.

Servire caldo.



**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

NONNA PITTA

LA PASQUA CHE PARTE DALLA BUFALA

La Pasqua è il momento in cui la tavola torna a parlare di territorio. In questo mese, raccontare Nonna Pitta significa raccontare una filiera agricola che parte dall'allevamento e arriva alla trasformazione del latte senza perdere coerenza.

Ad Amaseno, la bufala non è un'immagine da esibire, ma un lavoro quotidiano governato con attenzione. Le mozzarelle nascono da latte lavorato nel rispetto dei tempi naturali; i formaggi raccontano maturazioni curate senza forzature; gli yogurt mantengono una pulizia di gusto che riflette l'origine della materia prima. Portare questi prodotti sulla tavola pasquale è una scelta che unisce qualità e identità. La mozzarella accompagna antipasti e torte

rustiche, i formaggi trovano spazio accanto ai lievitati salati, lo yogurt può chiudere il pranzo con leggerezza o diventare base per preparazioni dolci.

Nonna Pitta è presente ogni giorno sul territorio anche attraverso una distribuzione capillare che garantisce freschezza in tutta la provincia. E per chi desidera comprendere davvero il valore di questa eccellenza, l'azienda apre le porte a chi vuole conoscere da vicino allevamento e trasformazione.

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

TRE IDEE PER PORTARE NONNA PITTA SULLA TAVOLA DI PASQUA

Antipasto di apertura: mozzarella di bufala e verdure primaverili

Servita a temperatura ambiente, con asparagi scottati, piselli freschi e un filo d'olio extravergine. La freschezza della mozzarella equilibra i sapori più intensi del pranzo pasquale e prepara il palato con eleganza.

Rustico pasquale con formaggi di bufala: Inserire cubetti di formaggio di bufala nell'impasto di torte salate, casatielli o pizze rustiche. In cottura sviluppano una struttura più avvolgente e un profumo lattico che arricchisce la preparazione senza appesantirla.

Dessert leggero con yogurt di bufala: Yogurt naturale di bufala con miele locale e fragole di stagione, oppure come base per una crema da accompagnare alla colomba. Una chiusura fresca che alleggerisce il fine pasto e valorizza la qualità del latte.

Scegliere Nonna Pitta significa portare in tavola la qualità della Valle dell'Amaseno, sostenere una filiera agricola autentica e vivere da vicino il valore del latte di bufala.



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





LA TRADIZIONE PASQUALE CHE TORNA OGNI ANNO

La Pizza Remenata di Federica Verdecchia

Ogni Pasqua, come gesto semplice e necessario, anche noi di Ciociaria & Cucina scegliamo di riproporre la Pizza Remenata di Federica Verdecchia. È un modo per rimanere fedeli alle tradizioni, per custodire un sapore che appartiene alla nostra terra e che, anno dopo anno, continua a unire famiglie e tavole.

Nella sua bottega L'Amaretto di Guarcino, Federica prepara questo dolce seguendo la ricetta di sempre, rispettando tempi lenti e ingredienti che parlano di casa: uova, patate, anice, uvetta, sambuca, scorza di limone. Un dolce che non è soltanto Pasqua, ma memoria condivisa.

INGREDIENTI (PER 3 PIZZE DA CIRCA 24-26 CM DI DIAMETRO)

• 1 kg di farina 00 • 5 uova intere • 450 g di zucchero semolato • 1 bicchiere di latte (circa 200 ml), leggermente intiepidito • 1 bicchiere di olio di semi (preferibilmente di girasole) • 450 g di patate lessate, schiacciate • 1 cucchiaio colmo di semi di anice • 500 g di uvetta sultanina, ammorbidita in acqua tiepida e ben strizzata • 25 g di lievito di birra fresco • Un bicchierino di Sambuca Sarandrea • La scorza grattugiata di 1 limone non trattato • Un pizzico di sale

PREPARAZIONE

In una ciotolina sciogliete il lievito di birra in mezzo bicchiere di acqua tiepida e lasciatelo riposare per alcuni minuti finché non si attiva. In una grande ciotola (o nella planetaria) montate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Unite le patate schiacciate e mescolate con cura. Aggiungete l'olio, il latte tiepido, la sambuca, la scorza di limone, i semi di anice, il sale e infine l'uvetta. Incorporate il lievito sciolto amalgamando bene il tutto.

Unite la farina setacciata poco per volta e lavorate fino a ottenere un impasto liscio, morbido e ben lavorabile. Se necessario, aggiungete un goccio d'acqua tiepida. Coprite con un panno e lasciate lievitare in un luogo tiepido e senza correnti per 8-10 ore, finché l'impasto non avrà triplicato il volume. Dividete in tre panetti, disponeteli in teglie rotonde da 24-26 cm precedentemente unte e lasciate lievitare ancora 1 ora. Infornate a 180°C per 30-35 minuti, fino a doratura.



DF[®]
GOCCE

www.dfgocce.com



K·ZAPHIRA

L'ORO SILENZIOSO DELLA PASQUA

La tavola si svuota lentamente. Le voci si abbassano. Resta il tempo, quello vero. È lì che K-Zaphira trova il suo spazio.

Non è un liquore che chiede attenzione. La conquista con discrezione.

Il ginepro struttura, lo zafferano accende una luce dorata che richiama la festa, ma con maturità. Con eleganza.

Nel contesto pasquale diventa ponte tra tradizione e modernità.

Non solo digestivo: gesto finale. Chiusura raffinata.

L'affinamento in legno armonizza le spezie e le rende profonde.

Il sorso è fresco ma strutturato. Caldo ma misurato.

Accanto a una colomba artigianale, a una pastiera, a un dessert agli agrumi, K-Zaphira non sovrasta. Dialoga.

Ed è proprio questo il suo carattere:

luce controllata, identità definita, eleganza naturale.

Nella Pasqua di DF Gocce l'oro non è ostentazione.

È consapevolezza.

Ma la Pasqua è anche rinascita.

E quando un liquore nasce così definito, può trasformarsi in rituale nuovo.

K· RESURRECTION

Il cocktail che illumina la Pasqua.

Un drink che mantiene la struttura del liquore e ne amplifica la luce..

Ingredienti

50 ml K-Zaphira
20 ml vermouth bianco dry
10 ml miele di zagara leggermente diluito
1 spruzzo di essenza di limone bio
3 stimmi di zafferano vero

Preparazione

Mescolare delicatamente con ghiaccio cristallino.

Filtrare in un calice freddo.

Adagiare gli stimmi in superficie.

Il risultato è dorato, luminoso, aromatico.

Un cocktail che non urla la festa. La illumina.



Simone Taglienti

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



LUPPOLO & FARINA ACCENDE IL #BIRRAPERITIVO

Dalle 17 alle 20, ogni giorno, la birra diventa rito condiviso

La birra scende nel bicchiere con un suono preciso, quasi musicale. La schiuma si compatta, il vetro si appanna leggermente. Intorno, il brusio del tardo pomeriggio prende forma. È in questo momento che l'aperitivo smette di essere un'abitudine e diventa rito.

Da Luppolo & Farina, Simone ha scelto di riportare l'aperitivo alla sua essenza più autentica: convivialità, qualità e accessibilità. Non un evento straordinario, ma un appuntamento quotidiano che, giorno dopo giorno, costruisce una comunità.

Il #Birraperitivo nasce così: una selezione di dieci birre pensata per raccontare mondi diversi. Tradizione tedesca, identità irlandese, carattere belga, freschezza artigianale. Ogni mese una nuova protagonista entra in carta, creando attesa e curiosità. Un modo intelligente per educare il palato senza renderlo elitario. Ma ciò che distingue davvero Luppolo & Farina non è soltanto la varietà.

È la scelta strutturale di investire in un laboratorio dedicato al gluten free, dove la pizza senza glutine viene prodotta con attenzione, metodo e rispetto delle procedure. Non un'alternativa, ma una proposta con pari dignità. Qui l'inclusione non è uno slogan: è organizzazione, competenza, responsabilità.

E poi c'è la cucina che accompagna il bicchiere. La pizza tonda, leggera e studiata negli impasti. Il corn dog home made, reinterpretazione di uno street food americano —

würstel infilzato, pastella a base di farina di mais, fritto fino a diventare croccante fuori e morbido dentro — che diventa complice perfetto della birra.

Dalle 17 alle 20, ogni giorno, si crea uno spazio sospeso tra lavoro e sera. Un tempo breve ma denso, dove il gusto diventa linguaggio comune. Luppolo & Farina dimostra che anche un gesto semplice come un aperitivo può avere un'identità precisa: qualità accessibile, attenzione alle esigenze alimentari, rispetto per il cliente.

Perché il buono è buono. Ma il meglio si costruisce ogni giorno.

LUPPOLO & FARINA
SINCE 1980
FROM ON THE ROAD

PRESENTA L'EVENTO
HAPPY HOUR

**NON MANCARE
L'APPUNTAMENTO
APERITIVO**

**SPECIAL PRICE
BIRRA BIONDA 0.5 lt
€ 4.00**

**PERCHÉ
IL BUONO È BUONO
MA
IL MEGLIO
È MEGLIO...**

dalle **17.00** - alle **20.00**

**TUTTI I GIORNI
IL #BIRRAPERITIVO**

GEOGRAFIA DEL FARE

Geografia del Fare racconta le aziende che, attraverso il lavoro quotidiano, disegnano il territorio.
Non numeri, ma gesti. Non slogan, ma scelte.

ALESSIA MIRONE

VINI GIOVANNI TERENCEZI

LA COERENZA COME FORMA DEL TERRITORIO



Sulle colline di Serrone il vino non è soltanto produzione agricola, ma un elemento strutturale dell'identità locale. In questo contesto si inserisce la storia della Vini Giovanni Terenzi, realtà familiare che negli anni ha scelto di radicarsi nel territorio senza cedere a scorciatoie stilistiche o logiche di omologazione. Raccontarla nella rubrica Geografia del Fare significa osservare come un'impresa possa incidere concretamente sul paesaggio culturale ed economico della Ciociaria.

L'azienda nasce dalla volontà di valorizzare un territorio che non sempre ha avuto visibilità nazionale, puntando con determinazione sul Cesanese del Piglio, vitigno autoctono che trova proprio tra Serrone e Piglio una delle sue espressioni più autentiche. In un periodo in

cui sarebbe stato più semplice orientarsi verso varietà più commerciali, la famiglia Terenzi ha scelto di investire sulla riconoscibilità, lavorando sulla qualità delle uve e sulla precisione dei processi di vinificazione.

La gestione dei vigneti è diretta e orientata al controllo delle rese, con particolare attenzione alla maturazione fenolica e alla sanità del grappolo. La vendemmia avviene nel momento di equilibrio tra zuccheri, acidità e struttura tannica, elemento decisivo soprattutto per il Cesanese. In cantina, la diraspatura e la pigiatura sono seguite da fermentazioni in acciaio a temperatura controllata, con macerazioni calibrate in base all'annata. L'estrazione non viene forzata: rimontaggi e delestage sono modulati per preservare finezza e integrità aromatica.

UNA CANTINA CHE PROFUMA DI MOSTO E LIBERTÀ

L'affinamento rappresenta una fase centrale del metodo Terenzi. L'uso del legno, quando previsto, non ha funzione correttiva ma evolutiva: botti e barrique accompagnano il vino senza sovrastarne il profilo varietale. Il risultato è un Cesanese che mantiene identità territoriale, struttura misurata ed eleganza, evitando eccessi di concentrazione o marcature aromatiche invasive. È una scelta tecnica che riflette una precisa visione stilistica.

Ciò che distingue la Cantina Terenzi non è soltanto la qualità delle etichette, ma la postura imprenditoriale. La scelta di restare legati al territorio, di investire nella valorizzazione di un vitigno identitario e di mantenere un rapporto diretto con clienti e visitatori rappresenta un modello di impresa che dialoga con la comunità. Il vino diventa così non solo prodotto, ma veicolo di narrazione territoriale e strumento di promozione culturale.



In questo senso, Terenzi incarna pienamente la filosofia di Geografia del Fare: aziende che trasformano la materia prima in valore economico e umano, che non si limitano a operare sul territorio ma contribuiscono a definirne l'immagine contemporanea. Serrone, attraverso queste realtà, non è solo una località vitivinicola, ma un presidio di identità.

In un momento storico in cui il vino è sempre più narrazione e posizionamento, Terenzi continua a fondare il proprio percorso su un principio semplice: la qualità nasce dal territorio solo quando esiste la competenza per interpretarlo. Ed è questa competenza, sedimentata negli anni, che rende l'azienda un riferimento credibile per chi cerca autenticità e visione.



GEOGRAFIA DEL FARE

Raccontare la Cantina Giovanni Terenzi significa osservare come un'impresa familiare possa incidere in modo concreto sull'identità di un territorio. Dalla gestione dei vigneti alla precisione in cantina, ogni scelta contribuisce a definire una visione coerente del Cesanese del Piglio e della viticoltura ciociara contemporanea. È in questo equilibrio tra tecnica, continuità e radicamento che il lavoro diventa geografia.



IL RISVEGLIO DELLA NATURA

ALESSIA FEOLA

Ed eccoci arrivati a Marzo! Dopo la stagione invernale che ci ha fatto stare a casa per lungo tempo, finalmente è arrivata la primavera e con essa il risveglio della natura e la voglia di stare all'aria aperta. La natura, appunto, cambia e anche in noi avvengono dei cambiamenti a livello fisico e psichico. Questi cambiamenti derivano principalmente dall'alterazione dei ritmi circadiani e degli ormoni.

Sicuramente l'aumento delle ore di luce, il cambio dell'orario e l'aumento delle temperature influiscono direttamente su di noi: è come se il nostro organismo debba di nuovo abituarsi a una nuova condizione. Tipica è la stanchezza primaverile, la difficoltà a concentrarsi che scompaiono non appena l'organismo ritrova l'equilibrio.

Anche l'aumento dell'appetito tra inverno e primavera è conseguenza dell'adattamento dell'organismo: il freddo e le minori ore di luce in inverno riducono la serotonina, che invece riaumenta in primavera grazie all'aumento delle ore di luce. La luce va a stimolare il sistema nervoso a produrne di più. Insieme alla riattivazione metabolica primaverile e agli sbalzi ormonali di solito aumenta quindi il senso di fame.

Se l'organismo modula la fame, la sete e l'energia in base alla luce e alla temperatura, la natura è pronta a rispondere: gli agrumi ricchi di vitamina C per rinforzare le difese immunitarie in questo periodo

di transizione sono ancora presenti così come le verdure a foglia verde. La stagionalità deve infatti modulare i nostri acquisti. Scegliere i prodotti di stagione significa allineare l'alimentazione ai fabbisogni dell'organismo in un determinato periodo. Le verdure raccolte nel loro momento ottimale possiedono i nutrienti di cui abbiamo bisogno e la frutta, essendo al picco della maturazione, offre gusto e giusta consistenza.

Al mercato troviamo le già citate verdure a foglia verde come spinaci, bietole, lattughino, cicoria e ancora asparagi, carciofi, piselli, fave e erbe aromatiche fresche. Fanno capolino le patate novelle. Per la frutta ci sono fragole e ciliegie.

Per affrontare al meglio questo periodo qualche consiglio generale può essere utile come seguire un'alimentazione sana ed equilibrata ricca di fibre per la sazietà e la regolarità intestinale e di vitamine del gruppo B, in particolare folati, per il metabolismo energetico. Integrare con cibi antiossidanti per contrastare lo stress ossidativo e con proteine di qualità per il recupero del tono muscolare: uova, pesce azzurro, legumi. Completare i piatti con i cereali integrali e con l'olio extra vergine di oliva. Agli spuntini, oltre alla frutta fresca, preferire lo yogurt o il kefir, evitando gli snack pieni di zuccheri.



I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.



Isola del Liri

Via Verdi, 23



MARCO SARGENTINI

NON SERVONO TRANQUILLANTI O TERAPIE, CI VUOLE UN'ALTRA VITA

OSTERIA LE COPPELLE

“Ci furono alcuni attimi di ansiosa attesa, mentre i pannelli sul davanti della console si animavano a poco a poco. Le spie luminose si accesero e si spensero, per poi stabilizzarsi in una modalità molto professionale. Dal canale di comunicazione provenne un basso ma sommesso ronzio.”

D.Adams

VIAGGIO ENOGASTRONOMICO DI UN AUTOSTOPPISTA

Ci Cosa serve per vivere meglio, un'altra vita? È la domanda che si pone l'Autostoppista ogni volta che sfoglia al Guida Enogastronomica. Non cerca una risposta definitiva. Cerca un indizio. Una traccia lasciata tra le righe storte scritte in fretta, mentre le pagine sono mosse dalla strada che continua a scorrere.

L'Autostoppista ha imparato che "un'altra vita" non è necessariamente un'altra identità. Non è una domanda retorica, né un vezzo filosofico. È una necessità. Perché chi vive sulla strada, affidandosi alla direzione del vento, impara presto che il confine tra ciò che siamo e ciò che potremmo essere è più sottile di quanto

contraddizioni. Scrivere diventa un modo per fermare il tempo e interrogarsi: sto vivendo davvero, o sto solo attraversando le mie giornate? Il taccuino è uno specchio portatile. Non giudica, ma riflette. Ogni pagina è una possibilità. Ogni incontro è una versione alternativa dell'esistenza. Forse vivere meglio non significa avere di più, ma alleggerire. Non aggiungere, ma togliere. Rimuovere il rumore. Restare con l'essenziale: una strada, un orizzonte, un quaderno e il coraggio di scrivere.

L'Autostoppista lo sa: l'altra vita non è altrove. È nella scelta di fermarsi a osservare invece di correre. È nel dire sì a un passaggio sconosciuto. È nel restare abbastanza curiosi da non smettere



immaginiamo. Non è cambiare nome, città o mestiere. È cambiare sguardo. È spostarsi di pochi centimetri dentro sé stessi, abbastanza da vedere ciò che prima sfuggiva.

Nella Guida è avvezzo annotare frammenti: una conversazione ascoltata in un bar di provincia, il silenzio largo di una statale al tramonto, un sorriso stanco che offre compagnia senza fare domande. Registra stati d'animo, intuizioni,

di domandare.

Ogni volta che apre il taccuino, non cerca una risposta chiusa. Cerca una direzione.

E forse vivere meglio non è trovare l'altra vita. È accorgersi che, mentre la si cerca, la si sta già vivendo.

L'Autostoppista capisce che l'altra vita non è un luogo geografico, ma una postura interiore. È il modo in cui si attraversa la propria storia. Non



sempre serve un altrove. A volte serve una scelta diversa nello stesso luogo.

Questa “altra vita” non è una fuga lontana, ma un ritorno consapevole alle cose autentiche: un tavolo di legno, un’osteria vera, un calice di vino e un piatto che profuma di casa. Nel cuore di Roma, a pochi passi dalla confusione elegante dei vicoli del centro storico, l’Osteria Le Coppelie @ osteriedellecoppelie rappresenta esattamente questo: un rifugio gastronomico dove la tradizione non è una parola abusata, ma una pratica quotidiana. L’atmosfera è quella di una Roma che respira piano. Entrando si percepisce subito un equilibrio raro. L’ambiente è raccolto, caldo, con luci soffuse che accarezzano i tavoli ravvicinati. Le pareti raccontano una romanità sobria, mai folkloristica. Il brusio è quello giusto: conversazioni fitte, risate improvvise, il tintinnio dei bicchieri. Qui si viene per mangiare, ma si resta per l’atmosfera. L’Osteria incarna quella dimensione conviviale tipica della Città Eterna: informale ma curata, accogliente senza essere invadente. Il servizio è attento, familiare, capace di consigliare senza sovrastrutture. Ci si sente ospiti, non clienti.

Sul tavolo arriva un calice di Capolemole Bianco Marco Carpineti www.carpinetiterrae.com, espressione luminosa del Lazio vitivinicolo. Uve 100 % Bellone, nel calice si presenta con un colore giallo paglierino brillante, attraversato da riflessi dorati. Al naso emergono note floreali e

sentori di frutta a polpa bianca, con una delicata sfumatura agrumata che ne anticipa la freschezza. In bocca è equilibrato, minerale, con una vivace acidità che dona slancio e pulizia. È un bianco che sorprende per struttura e personalità, capace di sostenere anche piatti di carattere. La scelta di abbinarlo a un piatto tradizionalmente legato ai rossi dimostra come la cultura enogastronomica contemporanea possa reinterpretare la tradizione senza tradirla: polpette al sugo. Un manifesto identitario che rappresenta l’anima popolare della cucina romana. Arrivano fumanti, immerse in un pomodoro denso e profumato. La salsa è lenta, avvolgente, preparata con quella pazienza che non si improvvisa. Il colore è vivo, il profumo immediatamente evocativo.

Le polpette sono morbide, compatte al punto giusto, saporite senza eccessi. Pane, carne, erbe aromatiche: ingredienti semplici che, nelle mani giuste, diventano patrimonio culturale. Ogni boccone riporta a una cucina domestica che non ha bisogno di effetti speciali per emozionare.

L’abbinamento con il Capolemole è naturale: l’acidità del pomodoro trova equilibrio nella freschezza del vino, la succulenza della carne viene sostenuta dalla struttura del bianco laziale. È un dialogo gastronomico che funziona perché nasce dallo stesso territorio.

All’Osteria Le Coppelie la tradizione non è nostalgia, ma consapevolezza. È una scelta contemporanea. In un centro storico spesso dominato da offerte

turistiche standardizzate, questo locale difende una cucina che parla romano, che valorizza la materia prima e che restituisce dignità alla semplicità.

La vera modernità, qui, sta nel rimanere fedeli a un'identità precisa. Non si rincorrono mode, non si strizzano l'occhio a tendenze effimere. Si lavora sulla qualità, sulla costanza, sull'esperienza complessiva. E allora sì, forse è proprio questo il senso della frase iniziale.

Non servono tranquillanti o terapie. Ci vuole un'altra vita. Un'altra vita che può cominciare con un tavolo all'osteria, un calice di buon vino e un piatto che sa di verità. A Roma, a volte, la felicità è ancora una questione di sapori.

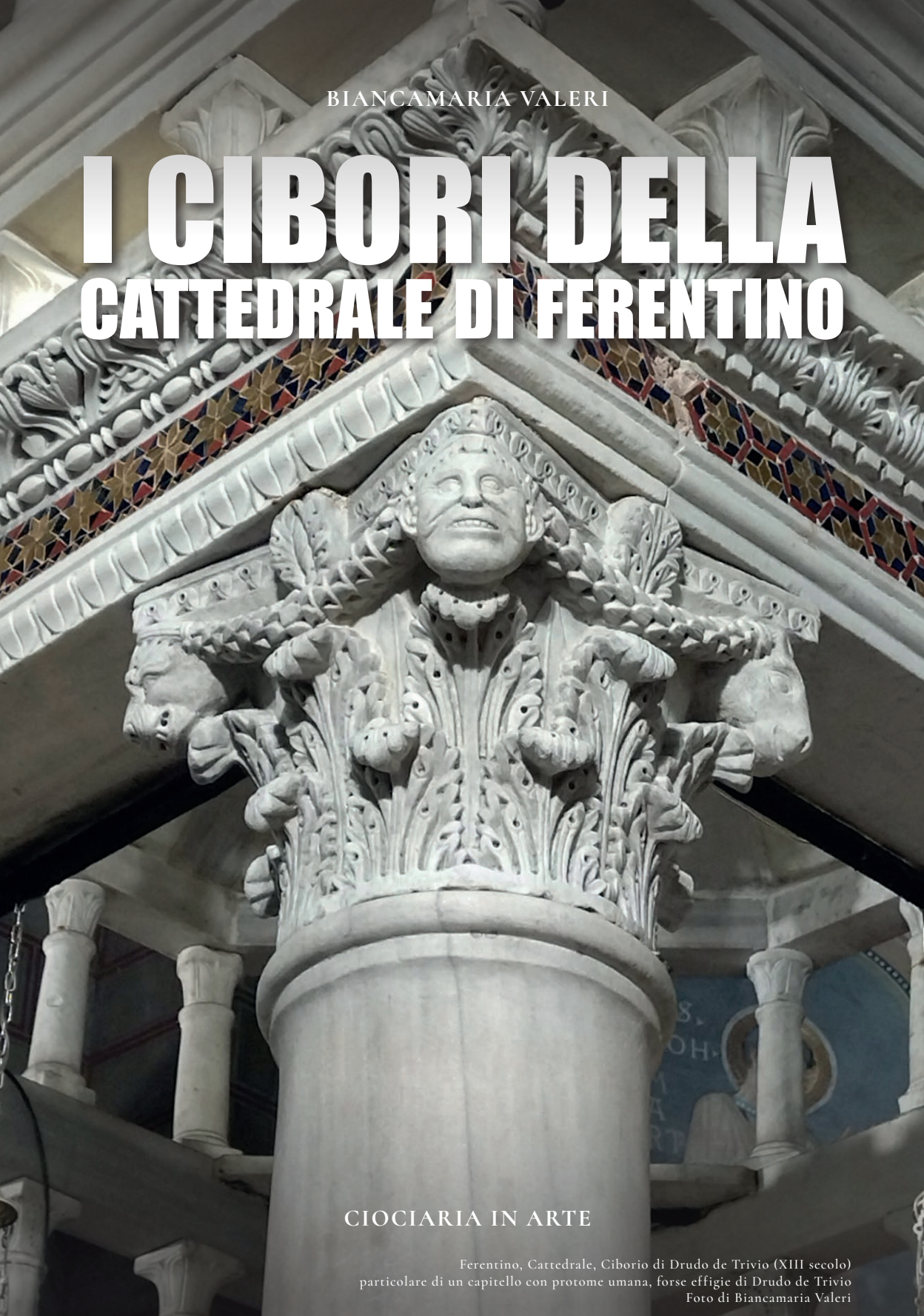
Quando chiude il taccuino, l'Autostoppista non ha mai una risposta definitiva. Ma ha qualcosa di più prezioso: nuove domande, più precise, con la sensazione che vivere meglio non sia un traguardo lontano, bensì un processo continuo.

Forse l'altra vita non è un'alternativa alla nostra. È la versione più autentica di quella che stiamo già vivendo, quella che emerge quando smettiamo di rimandarla.

LA RICETTA DELLO CHEF:

Ammolla la mollica nel latte per 5 minuti, poi strizzala bene. In una ciotola unisci carne macinata, mollica, uovo, parmigiano, prezzemolo, sale, pepe. Impasta con le mani fino a ottenere un composto omogeneo e morbido, forma polpette grandi come una noce o poco più. In una padella ampia scalda l'olio, fai rosolare le polpette su tutti i lati finché sono ben dorate (5-7 minuti) e metti da parte. Non devono cuocere completamente, finiranno la cottura nel sugo. Nella stessa padella (o in un tegame) soffriggi aglio o cipolla nell'olio. Aggiungi la passata di pomodoro, sala e lascia cuocere 10 minuti a fuoco dolce. Unisci le polpette al sugo, copri e lascia sobbollire per 25-30 minuti. A fine cottura aggiungi il basilico fresco e parmigiano.





BIANCAMARIA VALERI

I CIBORI DELLA CATTEDRALE DI FERENTINO

CIOCIARIA IN ARTE

Ferentino, Cattedrale, Ciborio di Drudo de Trivio (XIII secolo)
particolare di un capitello con protome umana, forse effigie di Drudo de Trivio
Foto di Biancamaria Valeri

La Cattedrale di Ferentino, dedicata ab origine alla Vergine Maria madre di Dio e durante l'episcopato di Agostino (1106-1113) anche ai martiri romani Giovanni e Paolo, è un edificio insigne non solo per la sua antichità, risale all'età paleocristiana, ma specialmente per essere uno scrigno, al suo interno, di opere d'arte di notevole valore. Reperti marmorei di raro pregio testimoniano l'impegno dei presuli e della comunità a rendere meravigliosa la cattedrale, che, specialmente nel Medioevo, rappresentava il fulcro religioso, sociale e culturale della città, simbolo della fede e del potere ecclesiastico; non per questo la cattedrale di Ferentino fu costruita sull'arce pagana e in posizione eminente rispetto al potere civico, rappresentato dal palazzo comunale edificato per circa mille anni nel sito prospiciente l'attuale Piazza Mazzini. Le cattedrali coinvolgevano tutta la comunità nei cantieri, in quanto la loro costruzione era finanziata dai nobili, dai maggiorenti e da donazioni popolari. (Per ulteriori notizie sulla cattedrale di Ferentino cfr.: La Cattedrale di Ferentino. Chiesa dei SS. Giovanni e Paolo, a cura di Biancamaria e Maria Teresa Valeri, 2023) La primitiva cattedrale di Ferentino, sita ove ancora oggi sorge la Chiesa di S. Maria Maggiore, fu spostata con molta probabilità sotto l'episcopato del vescovo Pasquale (VIII-IX sec.) all'epoca di Papa Pasquale I (775 circa - 824). Lo spostamento, quindi, avvenne in epoca carolingia e interessò la spianata dell'acropoli pagana, sulla quale dal IV sec. d. C. era edificata la basilica dedicata

ivi costruita dai romani vincitori dei Volsci e degli Ernici. Naturalmente in età altomedievale (810 circa) vennero apportate modifiche relative alla decorazione e all'arredo architettonico dell'edificio, diventata cattedrale della città e da definire nell'arredo per essere riconosciuta, attraverso i simboli, il suo nuovo status.

Abbiamo, per avvalorare il fatto, diversi elementi, epigrafici e architettonici, purtroppo arrivati fino a noi in forma frammentaria ed erratica. E l'epigrafia è documento storico di primo livello, che non può essere disconosciuto. Lo spostamento della cattedrale, quindi, avvenne durante l'episcopato del vescovo Pasquale (IX sec.), la cui esistenza è testimoniata da due epigrafi di rara importanza. Nella prima (IX sec.; fig. n. 4) è citato il vescovo Pasquale, coevo dell'omonimo Pasquale I papa (817-824). L'epigrafe mutila è scritta in caratteri onciali, utilizzati come forma di scrittura fino all'inizio del IX secolo, quando la minuscola carolina cominciò a sostituirla. Le lettere maggiormente rappresentative dell'unciale sono: A, D, E, H, M, Q e V. L'iscrizione è purtroppo abrasa in più punti, ma è leggibile nel suo contenuto più importante.

L'iscrizione ricorda un donativo del vescovo Pasquale ad una chiesa non identificabile, ma da individuare nella chiesa cattedrale o nella cappella costruita, forse, dallo stesso Pasquale per accogliere le spoglie di S. Ambrogio, perché è congetturabile fondatamente che un Vescovo offra sempre per la "sua" chiesa, la cattedrale.

Tale congettura è avvalorata da un'iscrizione



Ferentino, Cattedrale, sacrestia (foto di Anna Maria Ramieri) - Trascrizione con integrazione del testo
DE DONIS D(e)i ET SANCT(i) - o sanctorum) ... TEMPO(ribus) PASCALI(s) PAP(a)e (Pas)CALIS EPISCOPU(s) F(ecit)
(da Victor Saxer, La diocesi di Ferentino nei primi secoli del Cristianesimo, in Ambrogio centurione patrono di Ferentino -
Agiografia, Storia, Arte, Devozione, 1998, p. 62)

alla Vergine Maria "Dei genitrix", conosciuta anche come l'Annunciata. Il titolo mariano (tutte le chiese cattedrali di età paleocristiana sono dedicate alla Vergine) e la posizione sopraeminente rispetto a qualsiasi potere laico consentiva la modifica della chiesa preesistente, che si era inserita, dal primo momento dell'era cristiana, all'interno dell'antica basilica romana,

epigrafica più tarda, quella del marmorario Paolo, chiamato dal vescovo Agostino (1106-1113), ad abbellire in stile cosmatesco la cappella-sacrario delle spoglie di Ambrogio, centurione e martire, patrono di Ferentino.

PRIMITVS INVENTVS FVERIT QVO
TEMPORE SANCTVS
SI LIBET INQVIRI PASCHALIS TEMPORE

PRIMI MARTYRIS IN PVLCHRO DOCVIT SCRIPTVRA SEPVLCHRO

Paulus, il marmorario romano autore della balaustra marmorea, che chiudeva l'accesso al sacello del martire e che ora, dopo i restauri novecenteschi della cattedrale, è stata collocata a chiusura del presbiterio, ricorda in versi e scolpendo un'incisione meravigliosa per stile e arte, che la prima ricognizione delle reliquie del martire (PRIMITUS INVENTUS) avvenne all'epoca di Pasquale I papa, così come ricordava l'autentica inserita nello splendido sepolcro del Martire. Che fosse presente alla prima ricognizione delle ossa anche il vescovo Pasquale, omonimo del Papa, è testimoniato dall'iscrizione mutila, abrasa in più punti perché riutilizzata, e riconducibile ad una iscrizione forse inserita nella trabeazione di un ciborio, vista la forma e il testo del reperto marmoreo: "all'epoca di Pasquale papa e per opera di Pasquale vescovo". Che cosa fece Pasquale vescovo all'epoca di Pasquale papa? Diede onore al martire Ambrogio, patrono di Ferentino, collocando le reliquie del suo corpo nella nuova cattedrale e coprendole con un sontuoso ciborio, le cui lastre, integre, sono state ricomposte come altare nella sacrestia dell'attuale cattedrale.



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

Sono superstiti le quattro lastre, che ornavano la sommità dei quattro lati del ciborio altomedievale di Ferentino e che sono confrontabili con l'altare di S. Eleucadio (810) in S. Apollinare in Classe a Ravenna, e con quello di Sala Bolognese (BO) nella Pieve di Santa Maria Annunziata e S. Biagio.



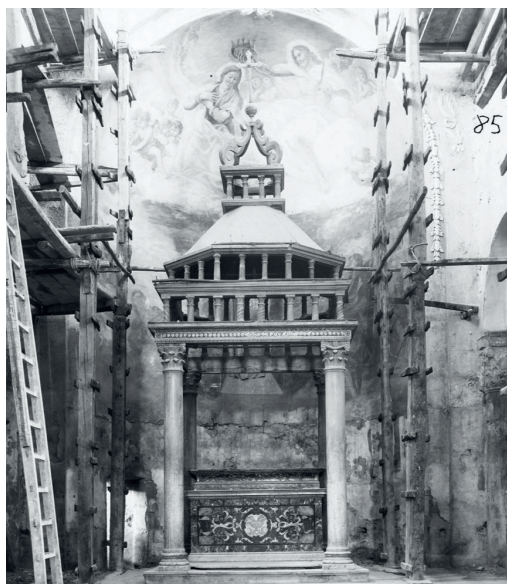
Ravenna, S. Apollinare in Classe, Ciborio di S. Eleucadio e altare S. Felicola, 810
Foto di Alessio Mela, 20 settembre 2016



Sala Bolognese (BO)
Pieve di Santa Maria Annunziata e S. Biagio
Foto di William Zanatta

Quando è stato smantellato il ciborio altomedievale e perché? Ci viene in soccorso l'iscrizione del marmorario Paolo, figlio di Cosma rappresentante eccelso dei marmorari romani noto come "cosmati": "all'epoca del vescovo

Agostino” agli inizi del XII secolo, quando si volle modificare l’arredo architettonico e la decorazione della cattedrale adeguandola agli stilemi dell’epoca, scegliendo lo splendore e l’armonia dell’arte cosiddetta cosmatesca. L’arredo cosmatesco della cattedrale iniziò con il vescovo Agostino, che si dedicò e con ogni probabilità principalmente a costruire la cappella del Martire nell’abside della navata destra e a dare l’avvio al rinnovamento decorativo di tutto l’interno della cattedrale. Prima dell’intervento di Agostino le reliquie del martire erano custodite all’interno dell’altare maggiore sotto il ciborio altomedievale. La decorazione musiva proseguì con la costruzione del pulpito cosmatesco, della cui esistenza si ha memoria fino al XVI secolo, della pavimentazione della navata centrale nella guida che dalla porta di accesso arriva fino all’altare maggiore, nella decorazione musiva dell’arco trionfale nella navata maggiore e sicuramente dell’abside maggiore, nella costruzione della colonna tortile per il cero pasquale. Non abbiamo certezza se fosse costruita in marmo con decori cosmateschi la cattedra episcopale. Quella odierna è una ricostruzione fantasiosa del primo Novecento, con la riutilizzazione di elementi medievali di risulta.



Ferentino, Cattedrale, ciborio di Drudo de Trivio, durante i restauri, 1898-1904 circa
Gabinetto fotografico dello Stato, foto del 1902
Autore Giovanni Gargioli
Si nota nell’abside la decorazione ad affresco della fine del XVI secolo

E sull’altare maggiore che cosa venne collocato? Una meraviglia artistica e architettonica, un’opera sublime opera del marmorario Drudus de Trivio, forse il suo capolavoro, come ebbe a definirlo Peter Cornelius Claussen in *Magistri Doctissimi Romani*. Gli artisti marmorari romani del Medioevo (Viella, ed. rivista e aggiornata, 2025 - prima edizione, 1987), p. 133. Drudo fu commissionato dall’arcidiacono di Norwich, il potentissimo Giovanni de Ferentino, e lo stesso Drudo firmò l’opera, realizzata entro gli anni Trenta-Quaranta del XIII secolo. E si può ben esclamare, guardando lo stupendo ciborio: “Ecco sua maestà, il ciborio di Drudo de Trivio”. Scrive il Claussen (p.133) sul ciborio della cattedrale di Ferentino, opera eccelsa di Drudo: “Il rimaneggiamento del XVIII secolo dell’arredo liturgico (della cattedrale) ha lasciato intatto ... il ciborio. Per costi, preziosità e cura della lavorazione artistica esso supera tutti i pezzi paragonabili conservati”. Drudo si ispirò al ciborio di S. Lorenzo fuori le mura (Roma, 1147), opera, insieme ai cibori di Santa Croce in Gerusalemme e di San Clemente, dei figli del marmorario Paolo. Drudo lavorò con Luca marmorario della famiglia di Cosma per la cattedrale di Civita Castellana e per la chiesa di S. Scolastica di Subiaco (chiostro cosmatesco) nella prima metà del XIII secolo. A Ferentino il suo intervento si colloca tra 1227-1243, databile grazie all’iscrizione nella trabeazione sul lato frontale che indica la committenza di un ferentinate illustre: l’archilevita di Norwich Giovanni de Ferentino. “L’alta qualità artistica si manifesta nell’ornato scultoreo ed a mosaico dell’architrave, ma è più evidente nei quattro capitelli delle colonne portanti. Nel panorama artistico romano essi sono il culmine dell’avvicinamento medievale alle forme antiche. Qui si riconosce che i marmorari romani del XIII secolo devono aver studiato l’antichità, come di solito ci si aspetta solo per il Quattrocento ... una perfezione classicistica analoga a quella dei capitelli di Drudo si raggiungerà di nuovo nel Rinascimento, solo dopo generazioni di studio dell’antico”. (Claussen, cit. p. 133)

Vorrei aggiungere una mia considerazione. A mio giudizio, nel ciborio di Drudo, c’è un particolare che non può essere omissis: la testina goffa scolpita nell’angolo a vista del capitello, sormontante la colonna sinistra del ciborio. Questa testina molto caratteristica: non è idealizzata nella fisionomia, non risponde a modelli di protomi umane

disseminate nelle chiese e nelle cattedrali di età romanica; non è un esempio della difficile resa naturale della fisionomia umana da parte di un



Ferentino, cattedrale, ciborio parietale, sec. XV ex., marmo
(dalla scheda ICCD 4401205 - SBAS RM 129839)

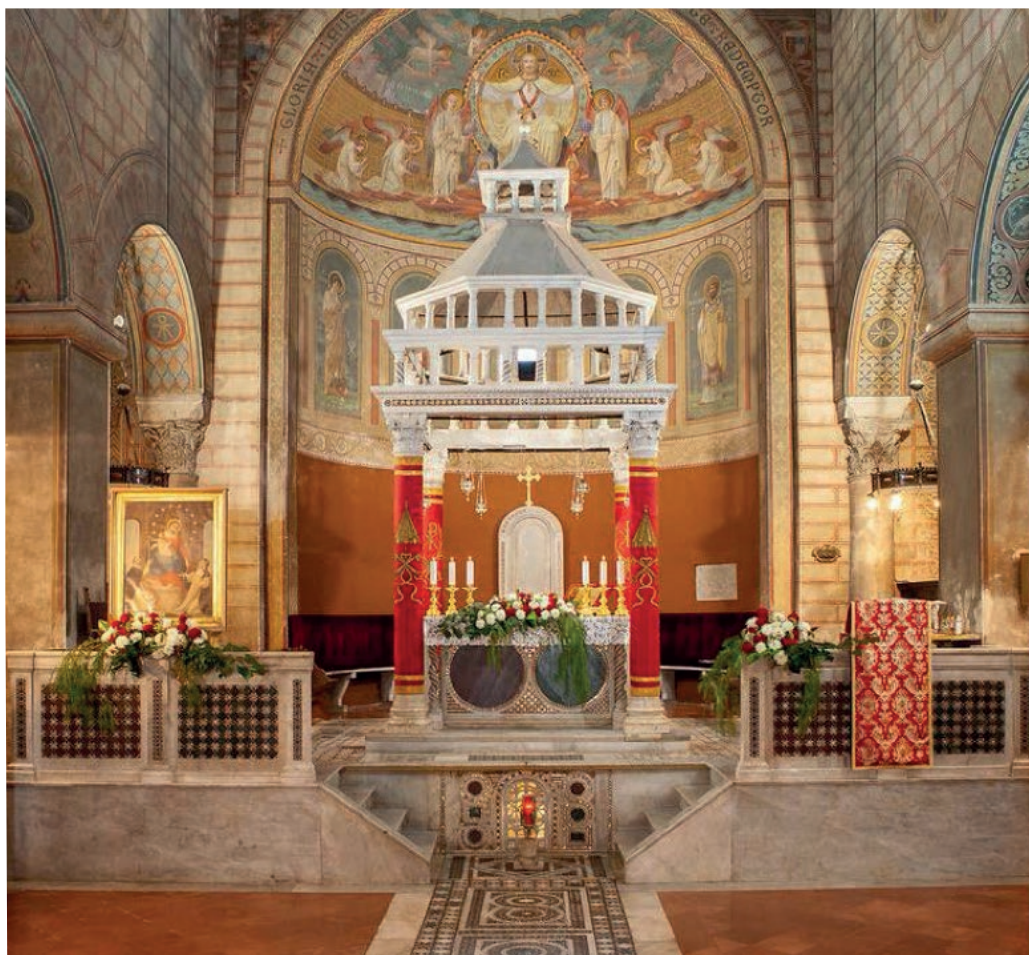
Non si può dimenticare un altro gioiello della cattedrale Ferentinata: un piccolo ciborio commissionato dal vescovo Francesco De Philippinis o Filippi (1449 - 1510), il cui stemma sormontato dalla mitria è raffigurato nella mensola curvilinea, che funge visivamente da sostegno all'edicola marmorea. la cui sacralità è ricordata anche dall'iscrizione latina, incisa sulla trabeazione dell'edicola: PINGUIS . EST . PANIS . XPI (Christi) (ricco di nutrimento è il pane di Cristo)

uomo del Medioevo. La raffigura un sembiante individuale, realistico; forse quello dello stesso autore dell'opera, Drudo. Particolari da non sottovalutare sono le righe a zampe d'oca intorno agli occhi, le caratteristiche singolari di un uomo che viene schiacciato dall'immensità del suo capolavoro e dal peso simbolico, che il ciborio rappresenta nell'alternanza di quadrati, ottagononi e piramidi tronche su base quadrata. Nella cattedrale di Ferentino, il cui impianto medievale e cosmatesco fu distrutto dalla furia modernista del XVII secolo, venne rispettata la meraviglia del ciborio e la guida musiva pavimentale, che dalla porta d'ingresso alla chiesa arrivava dritta fino al presbiterio rialzato e predisponava l'anima a contemplare già su questa terra le porte del Paradiso e dell'eternità.



Roma, S. Maria in Trastevere - Ciborio di Mino del Reame, bassorilievo, seconda metà XV sec.

Nella storiografia locale si attribuisce questo tabernacolo rinascimentale a Mino da Fiesole (1429 - 1484) o alla sua scuola. Mino lavorò massimamente a Firenze e a Napoli; ma verso la fine del sesto decennio del Quattrocento si trasferì a Roma, dove lavorò per la chiesa di S. Maria sopra Minerva, per un ciborio di rara fattura, oggi conservato in S. Maria in Trastevere, il ciborio detto “della neve”, databile al 1460. In tale tabernacolo l'Artista cercò di fondere le caratteristiche del tabernacolo di tipo romano con i caratteri di quello fiorentino, qualificato in particolare dall'illusionismo prospettico dello spazio (cfr. Dizionario Biografico degli Italiani, Treccani, Voce: Mino da Fiesole, a cura di Francesco Sorce, vol. 74, 2010). Mino da Fiesole firmava le sue opere, mentre il ciborio parietale di Ferentino è anonimo. Considerando l'iconografia e il periodo in cui si colloca la commissione del Vescovo Ferentino, il ciborio quattrocentesco di Ferentino potrebbe essere attribuibile a Mino del Reame (attivo a Roma dal 1460 al 1480 circa), artista che lavorò a Roma nella basilica di S. Maria Maggiore e in quella di S. Maria in Trastevere. Per S. Maria in Trastevere Mino del Reame realizzò un tabernacolo che firmò lui stesso: OPUS MINI. Tale manufatto ha forti rimandi nell'iconografia al tabernacolo di Ferentino, anche se quest'ultimo è più leggiadro e armonioso nella composizione della scena e delle figure. Pertanto potrebbe spostarsi la datazione del ciborio quattrocentesco della cattedrale ferentina forse ai primi anni del XVI secolo.



Ferentino, Cattedrale, interno, navata maggiore - Ciborio di Drude de Trivio - Foto di Fulvio Bernola



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



O 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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA -
Via Selvapiana, 44
Tel. 366 1481059

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

polselli®
LA FARINA ITALIANA

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

*Il desiderio di evolvere la materia prima
senza rinunciare al piacere del palato,
alla tutela di noi stessi attraverso lo
stile dello star bene.*

GRANO VERO **100%**

zero

FARINA NATURALE

 *farina di*
GRANO tenero tipo 2

*Un modo di interpretare l'Arte
Bucchiera che esalta l'utilizzo di additivi,
macini e trattamenti, che privilegia l'abilità di
grani raccolti in coltivazioni di tipo estensivo,
competitivi con i processi industriali,
a cui insieme, lettura da fonti di
impiego esaltando l'utilizzo
dei grani geneticamente modificati.*

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO

*Un prodotto unico, ricco di nutrienti con una
maggiore quantità di Vitamine, Antiossidanti
e Sali Minerali, che conserva tutte le sue
proprietà organolettiche grazie ad una
macinazione dolce ed attenta alla
tutela della tradizione italiana.*

PRODOTTO ITALIANO

benessere

GUSTO - SAPORE - PROFUMO



TRADIZIONE • CREATIVITÀ



polselli®

25kg e

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it

