

# CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

LA CUCINA KETOGENICA LOW CARB  
DI CRISTINA TODARO



**Cartolina di Ciociaria** si ferma a Guarcino per i 70 anni di Erzinio

Marta Liberatori e Roberta Fanfarillo in **Camicie d'Autrice**, quando la Ciociaria veste l'arte

I carciofi raccontati con i loro piatti dagli chef **Giorgio Alessio Bracaglia** e **Paolo Spaziani**



**polselli**<sup>®</sup>  
LA FARINA ITALIANA

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

Il desiderio di evolvere 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  
risparmio escludendo l'utilizzo  
di prodotti 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



Cari lettori,

Abbiamo già davanti agli occhi la risposta. E arriva proprio da chi, troppo spesso, pensiamo di dover guidare: i giovani.

Sono loro che, con il loro modo di guardare il mondo, ci stanno indicando una direzione diversa. Più umana, più concreta, più pulita. E forse, prima di continuare a parlare sopra di loro, dovremmo fermarci ad ascoltarli.

Perché mentre loro cercano rispetto, equilibrio e futuro, noi continuiamo a sentire una sola parola: miliardi. Miliardi di euro, miliardi di dollari. Cifre enormi che compaiono all'improvviso ogni volta che si parla di guerra, come se le casse fossero sempre piene. Poi però si parla di sanità, di istruzione, di lavoro, e tutto diventa difficile. Tutto rallenta. Tutto manca.

E allora la domanda è semplice: perché?

Perché non si trovano le stesse risorse per sostenere la vita vera? Per le scuole, per gli ospedali, per le piccole aziende che tengono in piedi questo Paese? Per quel comparto enogastronomico fatto di artigiani, famiglie, sacrifici e identità, che in territori come la Ciociaria potrebbe crescere, creare lavoro, dare prospettiva a migliaia di persone?

La guerra uccide, ma non solo con le armi. La guerra impoverisce. Prosciuga energie, toglie futuro, abitua le coscienze all'idea che distruggere sia più urgente che costruire. E alla fine arricchisce sempre gli stessi: i grandi colossi economici e industriali, quelli che sul conflitto continuano a riempire le proprie casse.

Ma la vita non è quella.

La vita è quella che viviamo ogni giorno. È fatta di lavoro, di rispetto, di amicizia, di comunità. È fatta di persone che provano a costruire qualcosa, non di poteri che si misurano sulla paura.

Ed è qui che il discorso torna ai ragazzi.

Perché ai giovani stiamo consegnando un modello sbagliato, dove il potere sembra contare più della dignità, l'arroganza più del dialogo, la forza più dell'umanità. Eppure sono proprio loro, spesso, a dimostrarci che esiste un altro modo di stare al mondo.

Mentre tutto arranca e sembra portarci nella direzione sbagliata, c'è una verità che dovremmo avere il coraggio di riconoscere: oggi, troppo spesso, l'istruzione è più vicina ai giovani di quanto lo siamo noi adulti, a volte perfino più dei loro stessi genitori.

Forse è da lì che dobbiamo ripartire.

Perché alla fine non si tratta di numeri. Si tratta di scelte. E la direzione, questa volta, non arriva dall'alto. Arriva da chi verrà dopo di noi.

Sta a noi capire se vogliamo insegnare ai giovani... o imparare da loro.

*l'Editore*





**hai una scarpa per  
ogni occasione?**

**e invece gli  
occhiali?**

**PROMO DI  
PRIMAVERA**

**IL SECONDO  
LO PAGHI LA METÀ**

**FROSINONE**

**SORA CASSINO**

Numero Verde  
**800 500 569**

[www.otovision.it](http://www.otovision.it)

in collaborazione con  
**mag**  
OCCHIALI



*Hai mai fatto caso a quante scarpe abbiamo nell'armadio? C'è quella sportiva per la corsa mattutina, il tacco elegante per una cena speciale, la stringata formale per l'ufficio e il sandalo comodo per le passeggiate in centro. Scegliamo con cura cosa indossare ai piedi perché sappiamo che ogni occasione richiede il giusto comfort e, ammettiamolo, il giusto tocco di stile.*

# LO STILE NON SI FERMA AI PIEDI: PERCHÉ IL TUO SGUARDO MERITA IL "CAMBIO DI STAGIONE"

**Ma allora, perché per i nostri occhi dovrebbe ro essere diversi?**

Spesso ci raccontiamo di un unico paio di occhiali per tutto il giorno, tutto l'anno. Eppure, proprio come le scarpe, gli occhiali sono l'accessorio che più parla di noi: definiscono il nostro sguardo, incornicano il viso e completano la nostra identità. Che sia per un look audace e colorato o per un profilo più tecnico e minimale, avere la possibilità di scegliere è un lusso che oggi diventa accessibile.

**L'Iniziativa di Otovision: più Vicini a Te**

In questo contesto di attenzione al dettaglio e cura della persona, Otovision conferma ancora una volta la sua leadership sul territorio. Essere un punto di riferimento non significa solo offrire tecnologia all'avanguardia, ma saper ascoltare le esigenze reali dei consumatori, intercettando il desiderio di rinnovarsi senza rinunciare alla convenienza.

Con la nuova **Promo di Primavera**, Otovision lancia un messaggio chiaro:

lo stile e il benessere visivo devono andare di pari passo. Grazie alla collaborazione con Mag Occhiali, l'iniziativa permette di raddoppiare la propria scelta: il secondo paio di occhiali lo paghi la metà.

**Un'opportunità per "Stare Avanti"**

Questa: promozione non è solo un'occasione di risparmio, ma un invito a giocare con la propria immagine e a prendersi cura della propria vista in modo dinamico. Poter alternare una montatura classica a una più estrosa, o magari dedicare un paio di occhiali specificamente alle ore di lettura o di lavoro digitale, è il segreto per vivere la quotidianità con una marcia in più. Le sedi di Frosinone, Sora e Cassino sono pronte ad accoglierti per guidarti in questa scelta, dimostrando che le grandi aziende del territorio sanno distinguersi proprio attraverso queste piccole, grandi attenzioni verso la comunità.

Non restare fermo a guardare: è ora di dare al tuo sguardo la stessa varietà che riservi al tuo guardaroba.



# LA FATTORIA LAURETTI

## Il carattere *della carne*

Carne di bufala, maiale nero e bovini pregiati selezionati.

[WWW.FATTORIAALAURETTI.IT](http://WWW.FATTORIAALAURETTI.IT)



VIA CIRCONVALLAZIONE SNC, | 03021 AMASENO | 0775 658044





*Simone Taglienti*

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

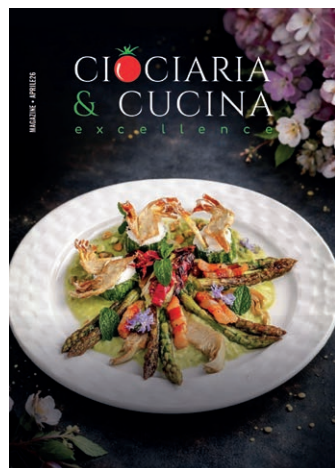


Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio  
e ci permettono di continuare  
a realizzare il nostro Magazine

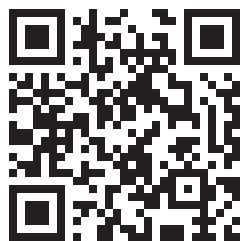
CIOCIARIA & CUCINA  
excellence







Questo numero accompagna aprile nel suo momento più vero: quello in cui la terra si rimette in cammino, i colori cambiano tono e anche la cucina ritrova slancio, misura e identità. Dentro queste pagine ci sono la stagionalità, il territorio, il turismo, il lavoro fatto bene, le imprese che crescono con serietà e le persone che ogni giorno danno forma concreta alla nostra idea di qualità. Ciociaria&Cucina continua così a raccontare la bellezza che nasce dalle scelte giuste.



**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



- 12 Bentornato Aprile
- 18 Cartolina di Ciociaria della  
Redazione turismo
- 24 Erzinio
- 30 Cantine Mida di Gianluca Ciotoli
- 35 Camicie d'autore di Alfio Mirone
- 37 Old gin di Sarandrea
- 40 Geografia del Fare con l'olio  
di Alfredo Cedrone
- 42 Cosa decidi di far crescere di  
Botanico Sociale
- 49 K-Rubina, una ratafia costruita  
su misura di DF Gocce
- 51 Pasticceria Aurora firma il salato
- 52 Geografia del corpo di Stefania Corvi
- 54 Laboratori pronti con Ristor Impianti
- 58 Viaggi diversi di Livia Gualtieri
- 62 Professione accoglienza  
di Gianluca Volpari
- 66 Guida enogastronomica per un  
autostopista
- 72 Come alimentarsi di Alessia Feola
- 74 In Salute: di Antono Colasanti
- 76 Ferment'action di Marie Joveneau
- 78 Ciociaria in arte di Bianca  
Maria Valeri
- 86 Percorso del gusto

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



Formaggi e latticini  
**genuini come**  
le nostre bufale

  Nonnapitta.com

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR  
329 417 7684





**DA FAUSTO**  
RISTORANTE

*Catering & Banqueting*

Piazza Cesare Beccaria, 6  
Fondi (LT) Italy

Telefono: (+39) 0771531268  
Web: [www.dafausto.it](http://www.dafausto.it)



REDAZIONE DEL GUSTO

# Bentornato APRILE



CIBO DI STAGIONE



## Aprile, il mese in cui la stagionalità si fa vedere davvero

Aprile è uno dei mesi più chiari quando si parla di cibo di stagione. Basta guardare un orto, un banco di frutta o una pescheria per capire che la primavera ha preso posto davvero. I colori cambiano, i sapori si alleggeriscono, la cucina si apre a piatti più freschi e più vivaci. Seguire

la stagionalità, anche questo mese, vuol dire scegliere ingredienti che appartengono al loro tempo, rispettando il ritmo naturale della terra e del mare. È un modo semplice per mangiare meglio, cucinare con più gusto e dare valore a ciò che ogni periodo dell'anno porta con sé.

### Gli ortaggi di aprile

Ad aprile sono gli ortaggi a prendersi la scena. È il momento in cui la cucina torna a riempirsi di verde, di profumi più gentili e di consistenze che riportano in tavola una primavera concreta, fatta di ingredienti versatili e familiari. Gli ortaggi di questo mese permettono di costruire menù completi, dai primi piatti ai contorni, passando per torte salate, zuppe leggere e preparazioni più tradizionali. È una stagionalità ricca, generosa, che aiuta a cambiare davvero passo rispetto ai mesi freddi.

In aprile trovano il loro spazio asparagi, carciofi, agretti, bietole, spinaci, cicoria, lattuga, piselli, fave, cipollotti, ravanelli, carote, finocchi, porri, cavolfiori e broccoli. Sono prodotti che raccontano una cucina fresca ma ancora piena di sostanza, capace di restare semplice senza perdere carattere.



### La frutta di aprile

La frutta di aprile va raccontata con più attenzione, perché questo è ancora un mese di passaggio. La grande abbondanza arriverà più avanti, mentre ora la tavola si muove con più misura. Proprio per questo la stagionalità diventa importante: aiuta a distinguere ciò che appartiene davvero al mese da ciò che viene spesso anticipato. Aprile porta con sé i primi segnali della stagione più luminosa, ma conserva ancora parte dell'eredità dell'inverno.

Fra i frutti del mese troviamo fragole, nespole, mele, pere, kiwi, arance e limoni. Le fragole sono il segnale più evidente del cambiamento, mentre le nespole cominciano ad affacciarsi con il loro sapore delicato. Restano poi presenti i frutti che accompagnano da mesi la tavola quotidiana, ancora utili e centrali in una cucina domestica fatta di colazioni, dolci semplici, macedonie e merende genuine.



## Il pescato di aprile

Anche il mare, ad aprile, cambia tono. Il pescato del mese accompagna bene una cucina più leggera, più essenziale, ma sempre capace di dare soddisfazione. In questo periodo si possono portare in tavola specie molto adatte alla primavera, perfette per ricette rapide, saporite e legate alla tradizione. Scegliere il pescato di stagione significa anche imparare a guardare il banco del pesce con più consapevolezza, lasciandosi guidare dal periodo e non solo dall'abitudine.

Nel mese di aprile trovano spazio alici, sardine, sgombri, seppie, gallinella, nasello, orata, spigola e triglie. È un pescato che permette grande varietà: dai primi di mare ai secondi più semplici, fino ai piatti che uniscono il mare agli ortaggi di

stagione. Ed è proprio qui che aprile mostra uno dei suoi aspetti più interessanti: mettere insieme terra e mare con naturalezza, senza forzature, in una cucina che ha già il passo della bella stagione.



## GALLINELLA AL FORNO CON PANATURA CROCCANTE E VONGOLE



*Un secondo di mare che profuma di primavera e che valorizza la gallinella con una cottura semplice, arricchita dalla sapidità delle vongole e da una panatura croccante che dà struttura al piatto. Accanto, pomodorini e zucchine completano una ricetta fresca, colorata e perfetta per la stagione.*

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

- 2 gallinelle grandi, già pulite e aperte a libro • 500 g di vongole • 2 zucchine • 250 g di pomodorini rossi e gialli • 80 g di pangrattato
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato • 1 spicchio d'aglio • scorza grattugiata di 1 limone • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale q.b. • pepe q.b.

### PROCEDIMENTO:

Mettete le vongole in acqua e sale per almeno un'ora, poi sciacquatele bene. Fatele aprire in padella con un filo d'olio e uno spicchio d'aglio. Una volta pronte, sgusciate una parte e lasciatene alcune intere per completare il piatto. Filtrate il loro liquido e tenetelo da parte.

Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle sottili.

Tagliate i pomodorini a metà. Disponete tutto in una teglia con un filo d'olio, poco sale e pepe.

Sistemate sopra le gallinelle aperte a libro. In una

ciotola mescolate il pangrattato con il prezzemolo, la scorza di limone e un cucchiaio d'olio, fino a ottenere una panatura profumata e leggermente umida. Distribuitela sul pesce in modo uniforme.

Aggiungete nella teglia le vongole, sia sgusciate sia con il guscio, e bagnate con poco della loro acqua filtrata. Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 20-25 minuti, fino a quando il pesce sarà cotto e la superficie risulterà dorata.

Sfornate e servite subito, con il fondo di cottura e le verdure attorno.



# AGRETTI CON TONNO, OLIVE NERE E SESAMO

*Un piatto fresco, leggero e molto adatto ad aprile, quando gli agretti sono tra gli ortaggi più riconoscibili della stagione. La loro nota vegetale, leggermente sapida, si sposa bene con il tonno, con la morbidezza delle olive nere e con il tocco delicato dei semi di sesamo.*



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 500 g di agretti • 200 g di tonno sott'olio ben sgocciolato • 80 g di olive nere • 1 cucchiaio di semi di sesamo • 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • succo di mezzo limone • sale • pepe

## PROCEDIMENTO:

Pulite gli agretti eliminando la parte finale più dura e sciacquateli con molta cura sotto l'acqua corrente, in modo da togliere eventuali residui di terra.

Portate a bollire una pentola con acqua leggermente salata e lessate gli agretti per circa 5 minuti. Devono restare teneri ma ancora vivi nel colore. Scolateli e passateli subito in acqua fredda oppure lasciateli intiepidire ben distesi, così da fermare la cottura e

mantenere una bella consistenza.

Trasferite gli agretti in una ciotola capiente e conditeli con l'olio extravergine d'oliva e il succo di limone. Unite il tonno sgocciolato e spezzettato grossolanamente, poi aggiungete le olive nere.

Completate con i semi di sesamo, una macinata di pepe e, se necessario, un pizzico di sale. Mescolate con delicatezza e servite il piatto tiepido oppure a temperatura ambiente.

CRISTINA TODARO

# VIGNAROLA KETO DI PRIMAVERA

## GUANCIALE CROCCANTE, ZUCCHINE RIPIENE E CARCIOFI IN DOPPIA CONSISTENZA

*Con questa ricetta Cristina Todaro interpreta la cucina ketogenica low carb nel modo più intelligente: stagionalità, tecnica, verdure protagoniste e un equilibrio gustativo che rende la vignarola un piatto contemporaneo, scenografico e perfettamente in linea con la primavera. Una proposta pensata per chi desidera ridurre i carboidrati senza rinunciare al piacere della tavola, attraverso una cucina curata, appagante e di grande personalità.*



DIARIO DI CUCINA



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 20 asparagi freschi • 4 carciofi romaneschi • 200 g di guanciale nostrano • 1/2 cespo di scarola • 1 radicchio rosso lungo • 1/2 porro • 3 zucchine romanesche • alcuni pistacchi • 100 g di ricotta di capra • 20 g di pecorino romano grattugiato • olio extravergine d'oliva • poca farina di riso • 1/2 spicchio d'aglio per gli asparagi • 1 spicchio d'aglio in camicia per la scarola • 1 spicchio d'aglio per i carciofi • basilico fresco • menta • limone • sale e pepe



## PREPARAZIONE

Tagliate le zucchine a rondelle piuttosto alte, in modo che possano essere farcite, quindi svuotatele delicatamente con uno scavino, conservando la polpa interna. Cuocete le rondelle in olio extravergine a fiamma bassa: dovranno ammorbidirsi senza perdere consistenza.

Lavorate la ricotta di capra con il pecorino romano fino a ottenere un composto omogeneo e saporito. Riempite le rondelle di zuccina con la crema ottenuta e tenetele da parte.

Riducete il guanciale a striscioline e faretelo sudare in padella finché non diventa ben croccante. Scolatelo e tenetelo da parte.

Nella stessa padella fate appassire dolcemente il porro con un filo d'olio, poi unite la polpa interna delle zucchine e fate cuocere per pochi minuti. Aggiungete il basilico soltanto alla fine, per preservarne il profumo.

Separate le punte degli asparagi dai gambi. Scottate le punte in padella con olio, sale e pepe

e mettetele da parte. Tagliate i gambi e cuoceteli con mezzo spicchio d'aglio e poca acqua per circa 10 minuti. Una volta pronti, frullateli insieme al composto di zucchine e porro. Filtrate la crema e regolatela con un filo d'olio e, se serve, poca acqua, fino a ottenere una consistenza liscia e vellutata.

Lavate la scarola, tagliatela grossolanamente e cuocetela in padella per 7-8 minuti con uno spicchio d'aglio in camicia, poco sale e olio extravergine. Tenetela da parte. Nella stessa padella fate saltare rapidamente anche il radicchio rosso tagliato a striscioline.

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la peluria interna. Strofinateli con limone, affettateli sottilmente e lasciateli in acqua acidulata. Dividete le fettine in due parti: una parte cuocetela in padella con olio, aglio e menta, lasciandole croccanti; l'altra infarinatela leggermente con farina di riso e frigetela per pochi minuti, così da ottenere una componente più asciutta e fragrante.

## IMPIATTAMENTO

Stendete sul fondo del piatto la crema di asparagi e zucchine. Disponete sopra le zucchine ripiene, la scarola, il radicchio, le punte di asparagi, i carciofi trifolati e quelli fritti. Completate con il guanciale croccante e una nota finale di pistacchio tritato.

Il risultato è una vignarola di nuova generazione: più strutturata, più elegante, più contemporanea.

REDAZIONE TURISMO

# GUARCINO E CAMPO CATINO

Il borgo, la montagna, il tempo giusto per fermarsi

Chi arriva da queste parti pensa quasi sempre alla stessa cosa: neve, aria sottile, una giornata a Campo Catino e poi ritorno. È la traiettoria più comune. Ma non è la più giusta.

Per capire davvero questa parte di Ciociaria bisogna fermarsi prima. Bisogna entrare a Guarcino, camminare nel borgo, guardare come si stringono le case, ascoltare il rumore dei passi sulla pietra. Solo dopo ha senso salire. Perché la montagna, qui, non comincia in quota. Comincia nel paese.

Guarcino non è una anticamera di Campo Catino. È il punto in cui il paesaggio cambia carattere e si fa più severo, più raccolto, più vero. Ha il passo dei luoghi che non si concedono subito e che, proprio per questo, restano impressi.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

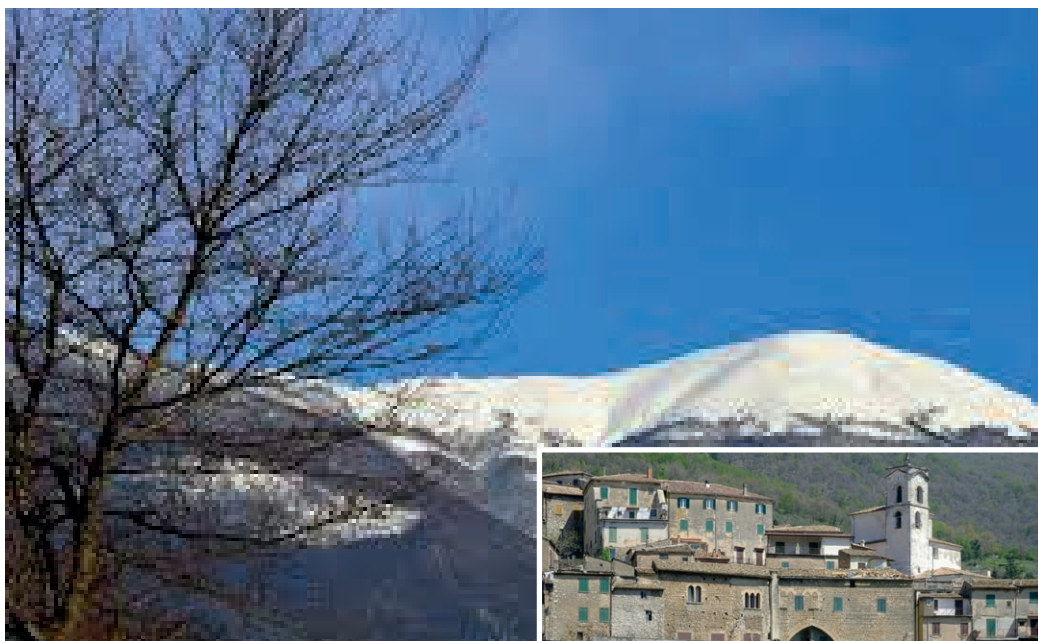


# Un borgo nato per resistere

**L**a forma di Guarcino racconta la sua storia meglio di molte targhe. Il centro storico ha ancora l'impronta dei paesi di montagna nati per difendersi: vicoli stretti, dislivelli, passaggi che spezzano la corsa e costringono a rallentare. Le fonti storiche comunali ricordano che il paese si fortificò dopo la caduta dell'Impero romano d'Occidente, con torri di avvistamento e protezione, e che nel 1186 sotto le sue mura

si combatté il celebre duello tra il cavaliere guarcinese Malpensa e un milite dell'esercito di Enrico VI.

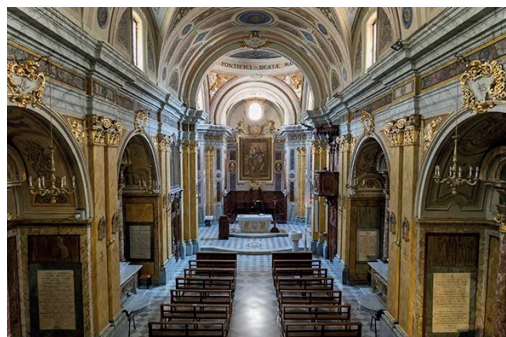
Questa origine difensiva non è una curiosità per specialisti. Si vede ancora oggi nella struttura del borgo. **Guarcino** non è stato costruito per apparire armonioso agli occhi del visitatore: è stato costruito per funzionare, per tenere insieme vita quotidiana, protezione e adattamento alla montagna.



## Chiese, memoria, dettagli che contano

Dentro questa trama di pietra ci sono luoghi che valgono la sosta. Il primo è la **Collegiata di San Nicola**, consacrata nel 1760 e rivestita da decorazioni tardo-barocche. Al suo interno conserva opere pittoriche del Settecento, il soffitto ligneo della sagrestia, il pulpito, il coro dei canonici e la sedia episcopale; nella chiesa è custodita anche la statua del patrono Sant'Agnello Abate.

Accanto alla Collegiata c'è la chiesa di **San Michele Arcangelo**, costruita sui resti di un



tempio dedicato a Marte e poi adattata nel 1587 per accogliere le monache benedettine. A colpire è soprattutto il campanile a vela, indicato dalle fonti locali come un unicum nel Lazio. Ma Guarcino non vive solo nei suoi edifici principali. Vive nei dettagli: nei portali consumati dal tempo, nelle scale improvvisate, nei piccoli slarghi che si aprono tra una casa e l'altra. È uno di quei centri storici che funzionano meglio quando non li si corre.

## Un paese d'acqua, oltre che di montagna

Guarcino è anche un borgo segnato dalle sorgenti. Le fonti di Filette e San Luca fanno parte della sua identità e il Comune ricorda che queste acque, note già all'inizio del Novecento, sono tornate a essere imbottigliate e commercializzate dal 2002. Non è un dettaglio secondario: racconta un rapporto profondo con il territorio, con la freschezza, con la vita quotidiana di un paese che ha sempre avuto nell'acqua una delle sue risorse più forti.

## Prima di salire, fermarsi

Il consiglio, qui, è semplice: non trattare Guarcino come una sosta tecnica. Entraci davvero. Fai un giro nel centro storico, prenditi il tempo di guardare le chiese, lascia che il borgo faccia il suo lavoro. Perché tutto quello che troverai più in alto ha già cominciato a raccontarsi qui, tra i vicoli.

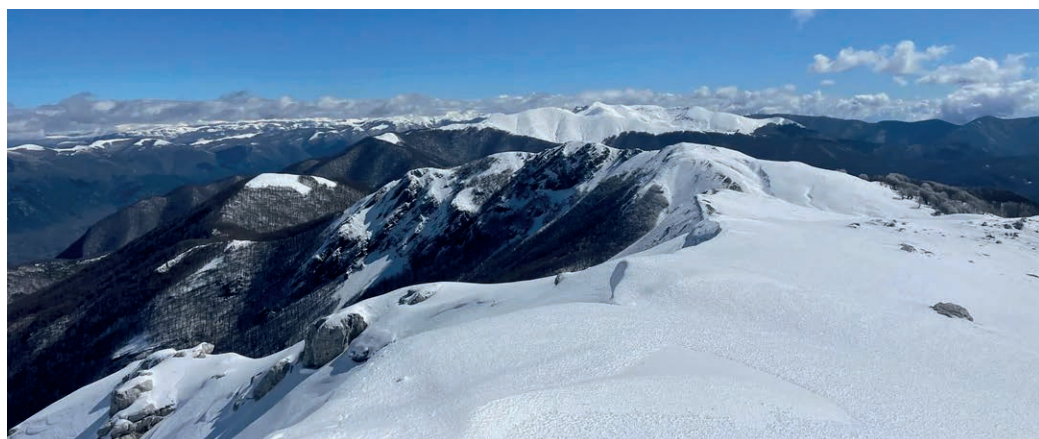
## Campo Catino, quando il paesaggio si apre

Poi sì, si sale. E a un certo punto cambia tutto. A **Campo Catino** la montagna si distende in una grande conca carsica, intorno ai 1.800 metri di quota, circondata dalle vette degli Ernici e dei Cantari. Dopo la trama serrata del borgo, qui arriva lo spazio. È il punto in cui lo sguardo si allunga e il paesaggio si apre senza ostacoli.

In inverno Campo Catino resta uno dei riferimenti della montagna ciociara. Le piste per lo sci alpino, i percorsi dedicati allo sci di fondo e le aree per attività sulla neve permettono di vivere l'altopiano in modo

completo, mantenendo quella dimensione accessibile che da sempre lo caratterizza. È una montagna frequentata, ma mai sovraccarica, scelta da chi cerca neve e natura senza allontanarsi troppo.

Quando la neve si ritira, l'altopiano cambia pelle ma non perde forza. Arrivano trekking, passeggiate, attività all'aria aperta e giornate lunghe, scandite dal ritmo della montagna. Campo Catino funziona perché non è legato a una sola stagione: regge l'inverno, ma si lascia vivere pienamente anche quando il verde prende il posto del bianco.





# L'osservatorio: un motivo in più per salire

C'è poi un elemento che distingue davvero Campo Catino da molte altre località di montagna: l'**Osservatorio Astronomico di Campo Catino**.

Qui la montagna non si guarda solo di giorno. Si guarda anche di notte.

L'osservatorio si trova sull'altopiano, a quota elevata, in una delle aree con il cielo più buio dell'Italia centrale. Questo significa una cosa semplice: le stelle si vedono davvero. Non come in città, non come nei luoghi illuminati. Qui il cielo torna a essere pieno, profondo, leggibile. La struttura svolge sia attività di ricerca sia un importante lavoro di divulgazione. Durante l'anno, soprattutto nei mesi più favorevoli, vengono organizzate serate aperte al pubblico, incontri e momenti dedicati all'osservazione diretta. Guardare attraverso un telescopio, riconoscere le costellazioni, seguire il movimento dei pianeti: è un'esperienza che cambia completamente il modo di percepire la montagna.

Campo Catino, così, non resta solo un luogo di sport o di natura.

Diventa anche un punto in cui fermarsi, alzare lo sguardo e capire quanto è grande quello che abbiamo sopra.

**Qui la montagna non finisce in alto. Continua nel cielo.**



## Cosa si mangia davvero da queste parti

Questa guida non sarebbe completa senza il capitolo più concreto: il cibo.

Tra Guarcino, Erzinio e la strada che porta a Campo Catino, il nome storico da cui partire

è Erzinio. Il sito dell'azienda racconta una tradizione ciociara fatta di prosciutti, salsicce, salami e prodotti dolciari. Ed è impossibile non pensare, qui, a un rito che tutti conoscono:





fermarsi per mangiare pizza e prosciutto prima o dopo la montagna. Sono quei sapori che non hanno bisogno di spiegazioni lunghe, perché stanno già dentro la memoria di chi c'è stato.

Sul fronte dolce, il simbolo resta l'Amaretto di Guarcino, per il quale nel 2025 è stata pubblicata in Gazzetta Ufficiale la domanda di registrazione IGP con il relativo disciplinare. È un passaggio importante, perché riconosce formalmente un prodotto identitario che da queste parti è molto più di un semplice dolce. Il disciplinare lo definisce come prodotto a base di mandorle dolci e amare.

Le realtà che meritano attenzione sono più di una. Nel tuo percorso ha senso soffermarsi su Erzinio e su L'Amaretto di Guarcino di Federica

Verdecchia, figura importante del territorio anche per la proposta complessiva dei suoi dolci. Per un'altra sosta legata all'amaretto, il King Bar, attivo dal 1993 come "Antica Casa dell'Amaretto", resta un nome conosciuto e riconosciuto in paese. Per chi vuole fermarsi davvero a tavola, ci sono due indirizzi che raccontano questo territorio senza compromessi. L'Hotel Ristorante Giuliana, che qui non è solo un ristorante, ma una vera istituzione. Generazioni di viaggiatori, escursionisti e famiglie si sono fermate "da Giuliana", trovando una cucina fatta come una volta, diretta, sincera, senza bisogno di spiegazioni. Oggi a portare avanti questo percorso è Alessia, che continua una storia fatta di accoglienza e qualità, mantenendo intatto







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





REDAZIONE DEL GUSTO

# ERZINIO, 70 ANNI DI STORIA

## A GUARCINO UNA SERATA SPECIALE NEL NOME DEL NERO CASERTANO

**S**abato 18 aprile, a Guarcino, Erzinio festeggerà 70 anni di storia con una serata speciale dedicata al Nero Casertano, protagonista di un evento pensato per celebrare il tempo, il lavoro artigianale e il valore della tavola condivisa.

Al centro della serata ci sarà l'apertura di un prosciutto di Nero Casertano di grande pregio, stagionato oltre cinque anni: una scelta che dà subito il senso dell'evento e accompagna un anniversario importante con uno dei prodotti più rappresentativi di questo percorso.

Erzinio, nome profondamente legato a Guarcino e alla tradizione salumiera del territorio, ha scelto di festeggiare questo traguardo con una cena costruita attorno alla qualità, all'accoglienza e a un menu pensato per l'occasione.

Il menu della serata sarà composto da:

- Benvenuto
- Variazioni di crudo e pani antichi della casa
- Mezza manica alla gricia con guanciale di maiale nero

- Maialino tenero in crosta di lardo "Nero" e funghi fantasia
- Dolci e crostate fatti in casa

Il 18 aprile sarà quindi un momento da vivere a tavola, tra sapori identitari, atmosfera di festa e un protagonista d'eccezione come il Nero Casertano, scelto per rendere ancora più significativo il compleanno di un'azienda che da settant'anni rappresenta un punto di riferimento per il territorio.

Una serata pensata per chi conosce già il nome Erzinio e per chi desidera partecipare a un appuntamento capace di unire gusto, memoria e convivialità in una delle realtà più riconoscibili di Guarcino.

**Prenotazione consigliata, posti limitati.**

**Info e prenotazioni: 0775 46286**

**Settanta anni dopo, la storia di Erzinio continua nel modo più bello: attorno a una tavola, con il gusto di chi ha saputo trasformare il tempo in identità.**



# Erzinio

*Salumificio Ciociaro*

ERZINIO  
Contrada Castagnola, 14  
03016 Guarcino (FR)  
Tel: 0775.46286  
Cell: 392.1536260  
[www.erzinio.it](http://www.erzinio.it)



quel legame con il territorio che rende questo luogo così riconoscibile.

L'altro nome è quello Rocca di Rivituro, immerso nella natura, dove la cucina segue con coerenza la

tradizione locale, tra piatti riconoscibili e una proposta che include anche la pizza nel fine settimana. È una sosta che unisce paesaggio e sapore, senza forzature.

## Dove dormire

Per chi sceglie di non fare tutto in giornata, **Hotel Ristorante Giuliana** è un riferimento storico. Sul suo sito ricorda di accogliere ospiti dal 1979, proponendo cucina tipica ciociara, camere e supporto per vivere il territorio anche attraverso sentieri e località d'interesse. È una base utile sia per la stagione invernale sia per quella estiva, soprattutto per chi vuole trasformare la gita in un piccolo soggiorno di montagna.

## Perché vale la pena fermarsi davvero

Guarcino e Campo Catino non sono due luoghi da consumare in fretta. Sono un percorso unico. Il borgo ti consegna le chiavi di lettura: storia, pietra, chiese, acqua, ritmo. L'altopiano ti dà l'aria, lo sport, la luce, l'apertura. In mezzo ci sono la cucina, le soste giuste, il piacere di una notte in più.

Il consiglio finale è molto semplice: entra prima nel paese e poi sali. Così il viaggio avrà una direzione vera, non soltanto una meta.

### QUANDO ANDARE

- L'inverno è il tempo della neve, dello sci alpino, del fondo e della montagna vissuta in chiave sportiva. Primavera, estate e inizio autunno sono perfetti per trekking, passeggiate, aria pulita e giornate lunghe sull'altopiano.

### COSA VEDERE

- Il centro storico di Guarcino, la Collegiata di San Nicola, la chiesa di San Michele Arcangelo, le fonti storiche del territorio e l'altopiano di Campo Catino sono i punti essenziali da mettere in agenda.

### COSA FARE

- Passeggiare nel borgo, dedicare tempo alle chiese e alla trama urbana, poi salire a Campo Catino per sci, fondo, escursioni e, in estate, per una serata all'Osservatorio Astronomico.

### COSA ASSAGGIARE

- Prosciutti e salumi del territorio, pizza di montagna, cucina sostanziosa e

l'Amaretto di Guarcino, oggi dentro il percorso di riconoscimento IGP.

### DOVE MANGIARE E DORMIRE

- Rocca di Rivituro per una sosta di territorio; Hotel Ristorante Giuliana per cucina, camere e appoggio comodo lungo la strada verso Campo Catino.

### ESPERIENZA CONSIGLIATA

La giornata qui inizia in alto.

Dopo una colazione nel borgo, si sale verso Campo Catino, quando l'aria è più fresca e la montagna è ancora silenziosa. È il momento giusto per sciare in inverno, camminare o esplorare i sentieri nelle altre stagioni.

Nel pomeriggio si scende e si cambia ritmo. Guarcino torna al centro: vicoli, chiese, storia da attraversare senza fretta.

La sera è la tavola.

Cena alla Rocca di Rivituro o all'Hotel Ristorante Giuliana, poi ci si ferma.

Il giorno dopo si riparte allo stesso modo: montagna al mattino, borgo nel pomeriggio. Se fai tutto in un giorno, ti perdi metà di quello che c'è.





**LOCANDA  
DEL CERTOSINO**  
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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



GIORGIO ALESSIO BRACAGLIA  
LOCANDA DEL CERTOSINO

# CARCIOFO DEL CERTOSINO

Uno dei piatti più rappresentativi di questa stagione nasce da un grande classico e lo accompagna verso una lettura più ricca e attuale. Il carciofo alla romana, profumato di mentuccia, viene farcito con una crema di patate, lardo e limone, quindi servito con fonduta di pecorino.



DIARIO DI CUCINA



## INGREDIENTI

### PER 6 CARCIOFI

• 6 carciofi romaneschi • 1 mazzetto abbondante di mentuccia fresca • 1 spicchio d'aglio • olio extravergine d'oliva • sale • pepe • acqua

### PER IL RIPIENO

• 80 g di lardo tagliato a cubetti • scorza di mezzo limone, grattugiata finemente • 450 g di patate • 2 tuorli • 30 g di burro non salato • 40 g di Parmigiano grattugiato finemente • 5 g di sale • un pizzico di pepe nero • una grattugiata leggera di noce moscata • poca panna, se necessaria

### PER LA FONDUTA DI PECORINO

• 70 g di pecorino grattugiato finemente, non troppo stagionato • 30 g di panna fresca • 10 g di latte • 2 g di amido di riso o maizena



## PREPARAZIONE

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, accorciare e pelare il gambo, tagliare la punta e tenerli in acqua acidulata. Tritare mentuccia e aglio, allargare delicatamente i carciofi e condirli internamente con sale, pepe e parte del trito. Sistemarli in tegame, aggiungere olio, il restante trito e poca acqua sul fondo, quindi cuocere coperti a fuoco dolce fino a renderli morbidi ma compatti. Lasciar raffreddare.

Lessare le patate con la buccia partendo da acqua fredda salata. Scolarle, pelarle e schiacciarle, poi unire burro e Parmigiano. Quando il composto

è tiepido, aggiungere tuorli, noce moscata, sale e pepe. Se serve, ammorbidire con poca panna. Lasciar riposare per 10-15 minuti.

Quando i carciofi sono freddi, inserire in ciascuno 4 o 5 cubetti di lardo e due zest di limone, quindi riempire con la farcia di patate. Passare in forno a 200°C per 12 minuti.

Per la fonduta, scaldare panna e latte senza bollire. Unire l'amido sciolto in poco latte freddo e mescolare fino a una lieve densità. Togliere dal fuoco, aggiungere il pecorino poco alla volta e amalgamare. Se necessario, rimettere per pochi istanti su fuoco bassissimo, senza superare gli 80°C.

## IMPIATTAMENTO

Disporre sul fondo del piatto la fonduta di pecorino calda, adagiare i carciofi e completare con qualche goccia di fonduta e mentuccia fresca.

GIANLUCA CIOTOLI

# **CANTINE MIDA:** **CULTURA DEL GUSTO** **TRA SELEZIONE** **E PASSIONE**

LA CUVÉE  
CHAMPAGNE  
Laurent-Perrier  
MAISON FONDÉE  
1812  
BRUT

MONDO VINO





Nel panorama delle enoteche italiane, Cantine Mida rappresenta un punto di riferimento per chi ricerca qualità, competenza e varietà. Con oltre 2.500 etichette esposte, l'enoteca si distingue per una proposta ampia e curata, capace di attraversare territori, tradizioni e stili, dall'Italia al resto del mondo. Alla base di questa realtà c'è un lavoro costante di selezione. Ogni bottiglia racconta una scelta precisa: valorizzare le eccellenze locali accanto ai grandi vini italiani e internazionali, senza dimenticare un'ampia gamma di spumanti, Champagne e distillati provenienti dalle migliori produzioni.

A guidare Cantine Mida è **Daniele Attini**, che insieme al suo staff ha costruito un ambiente in cui competenza e attenzione al cliente si traducono in un'offerta sempre equilibrata. Non solo prodotti, ma anche

servizio e consulenza: elementi fondamentali per accompagnare ogni cliente nella scelta più adatta, sia per consumo personale che per il mondo Ho.Re.Ca.

Cantine Mida non è solo vino. Durante i momenti chiave dell'anno, l'enoteca amplia la propria proposta con una selezione di prodotti stagionali di alto livello. Tra questi, spiccano i panettoni e le colombe Filippi, simbolo di artigianalità e qualità, oltre a prodotti tecnici come le farine Petra, apprezzate per le loro performance e versatilità.

Situata a Ferentino (Fr), Cantine Mida rappresenta oggi una realtà dinamica, attenta alle esigenze del mercato ma sempre fedele a un principio fondamentale: offrire il meglio, con autenticità e competenza.

Per maggiori info: [www.cantinemida.it](http://www.cantinemida.it)





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,  
DEDIZIONE, PASSIONE

DH  
RESTAURANT

Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)  
0775 236047 - 339 4784458  
[www.domushernica.it](http://www.domushernica.it)





# I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.



Isola del Liri

Via Verdi, 23

# *Camicie D'Autrice*

ARTE DA INDOSSARE

18 APRILE  
DALLE ORE 17:30

*Presso Frida's  
via Aldo Moro n. 30 Frosinone*



ROBERTA FANFARILLO  
PER

AZA | LEA  
I T A L I A

*Evento a cura di Anna Rita Alviani*





# CAMICIE D'AUTRICE, QUANDO LA CIOCIARIA VESTE L'ARTE

ALFIO MIRONE

**I**l 18 aprile alle 17:30, da Frida's in via Aldo Moro 30 a Frosinone, andrà in scena **Camicie d'Autrice**, un evento che mette in dialogo due espressioni creative diverse ma complementari: la ricerca stilistica di **Aza Lea**, brand fondato nel 2020 da **Marta Liberatori**, e il segno pittorico dell'artista ciociara **Roberta Fanfarillo**.

Il progetto nasce da un'idea semplice solo in apparenza: trasformare la camicia bianca in una superficie viva, capace di accogliere l'intervento artistico senza perdere la propria eleganza originaria. Il risultato è una capsule in cui il capo d'abbigliamento smette di essere soltanto un elemento di stile e acquista il valore di un pezzo unico, segnato dalla manualità, dalla sensibilità e dal carattere di chi lo realizza.

Le camicie, realizzate in **cotone pregiato**, vengono reinterpretate attraverso un lavoro pittorico che le rende irripetibili. Non una decorazione fine a se stessa, ma un incontro tra linguaggi che punta a dare forma a un'idea di bellezza riconoscibile, personale, lontana dalle logiche dell'omologazione.

In questo senso, **Camicie d'Autrice** racconta bene anche una certa vocazione del nostro territorio: quella di saper unire visione,

artigianalità e identità. La Ciociaria, qui, non fa da semplice sfondo, ma entra nel progetto come matrice culturale, sensibilità condivisa, attitudine concreta alla qualità.

La visione di **Marta Liberatori**, da sempre orientata verso una femminilità autentica e non standardizzata, trova nel dialogo con **Roberta Fanfarillo** una forma espressiva particolarmente efficace. La camicia, simbolo per eccellenza di essenzialità e misura, viene attraversata dall'arte e si trasforma in racconto, gesto, presenza.

L'appuntamento del 18 aprile offre così l'occasione per osservare da vicino un progetto che mette al centro il valore dell'unicità in un tempo dominato dalla ripetizione. Ed è proprio questa la sua forza: proporre una bellezza che non cerca l'effetto immediato, ma si affida alla qualità del lavoro, alla coerenza della visione e alla capacità di far dialogare moda e arte in modo credibile.

A Frosinone prenderà forma un incontro che parla di stile, creatività e territorio con misura e personalità. Un segnale interessante per chi continua a credere che anche dalla nostra provincia possano nascere progetti capaci di distinguersi per eleganza, identità e valore culturale.



# SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

*Collepardo dal 1918*



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



[www.sarandrea.it](http://www.sarandrea.it)





# Old Gin Sarandrea

## Il gusto erboristico che nobilita la primavera

**C**on la primavera tornano i tavoli all'aperto, gli aperitivi più lunghi, i cocktail che chiedono freschezza e precisione. Il gin tonic resta uno dei più desiderati, ma oggi non basta più ordinare un buon drink: si cerca un gin che sappia davvero lasciare una traccia.

Old Gin di Sarandrea entra in questo tempo con la forza tranquilla di una storia lunga. A Colleparlo, Sarandrea porta avanti dal 1918 una tradizione erboristica che nasce dallo studio delle piante officinali e da un metodo rimasto fedele ai tempi della natura, non a quelli dell'industria. È questa scuola, prima ancora del prodotto, a dare valore a ciò che arriva nel bicchiere.

Old Gin si distingue per un profilo netto e composto, costruito attorno al ginepro e arricchito da una tessitura botanica in cui si riconoscono la freschezza del chinotto e degli agrumi, accanto a sfumature più erbacee e officinali di coriandolo, salvia e melissa. A completare il quadro arrivano spezie e tocchi balsamici che allungano il sorso e gli danno una persistenza più elegante, senza appesantirlo. È un gin senza zuccheri aggiunti, pensato per offrire pulizia, carattere e definizione aromatica.

Un profilo di questo tipo trova nella primavera il suo tempo più naturale. Quando le giornate si allungano, l'aperitivo torna a vivere con

maggiore leggerezza e nei locali ricominciano a dominare i drink capaci di unire freschezza, slancio e personalità. Tra questi, il gin tonic resta uno dei più richiesti e trasversali: amato per la sua immediatezza, scelto per la sua eleganza, ricercato sempre di più da chi non vuole soltanto bere bene, ma bere con più consapevolezza.

Ed è proprio qui che la qualità fa la differenza. Perché un grande gin, da solo, non basta: per ottenere un gin tonic davvero riuscito serve anche una tonica all'altezza, fine nelle bollicine, pulita nel gusto, capace di accompagnare il distillato senza coprirlo. Con una tonica economica o troppo invadente, anche un buon gin perde definizione: gli aromi si confondono, il sorso si fa meno preciso, il finale più piatto o più dolce. Con una tonica importante, invece, il gin resta leggibile, la parte agrumata ed erbacea si apre con più ordine, le note botaniche arrivano al palato con maggiore nitidezza e il drink acquista profondità, eleganza e persistenza.

In un mercato dove sempre più aziende scelgono di misurarsi con il mondo del gin, Sarandrea dimostra che la differenza la fa ancora la competenza. E quando un sapere centenario incontra il bicchiere giusto, anche il cocktail più amato della bella stagione riesce ad alzare il livello del gusto.



*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](http://www.lacar2norcineria.it)







# CARNE E PRIMAVERA

*I consigli di Giovanni Fedeli tra tagli giusti e cotture veloci*

*Le temperature cambiano.*

*E con loro cambia anche il modo di portare la carne in tavola.*

*In macelleria questo passaggio è netto: si alleggeriscono le preparazioni, si accorciano i tempi, ma non si abbassa mai la qualità. Anzi, è proprio in questo periodo che la scelta del taglio diventa decisiva.*

*Questo mese è Giovanni Fedeli a raccontarlo, con uno sguardo concreto, costruito ogni giorno tra selezione e lavorazione.*

*“Non è la carne a cambiare – spiega – è il modo di trattarla.”*

## *I tagli giusti con i primi caldi*

**A**lla La Car di Patrica, dove la lavorazione di bovini e maiali di alta qualità e la frollatura importante sono un punto fermo, il passaggio alla primavera non significa rinunciare, ma scegliere meglio.

Per il bovino, i tagli più indicati diventano:

- **entrecôte e controfiletto**, perfetti per la griglia
- **tagli frollati**, ideali per cotture rapide che esaltano tenerezza e sapore
- **reale e scamone**, lavorati a fettine o straccetti
- **filetto**, per chi cerca pulizia e delicatezza

Per il **maiale**, che resta centrale nel lavoro della macelleria:

- **lonza**, più magra e adatta a cotture veloci
- **capocollo**, per una griglia più saporita
- **costine leggere**, perfette per cotture rapide all'aperto

Accanto a questi:

- **pollo e tacchino**, sempre attuali
- **coniglio**, ideale per preparazioni più leggere

## *Griglia e cotture veloci: la stagione giusta*

**G**riglia e cotture veloci: la stagione giusta. Con la primavera torna anche il gesto più semplice:

### **la griglia all'aperto**

“È il momento ideale – racconta Giovanni – perché con i tagli giusti bastano pochi minuti per ottenere un risultato completo.”

Le tecniche da preferire:

- **griglia**, per esaltare tagli frollati e marezzati
- **piastra**, per una cottura rapida e pulita
- **padella veloce**, con pochi grassi
- **straccetti**, pronti in pochi minuti

Il principio resta uno: meno tempo, più precisione

La qualità non cambia stagione.

Cambia il modo di usarla.

Scegliere un taglio corretto, rispettarne la struttura, evitare cotture lunghe.

È questo che rende la carne perfetta anche con i primi caldi.

“Quando la materia prima è giusta – conclude Giovanni – basta davvero poco.”

ALFIO MIRONE

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

# ALFREDO CETRONE

UN'IDENTITÀ CHE SI COSTRUISCE NEL TEMPO



**A** Sonnino l'olivo non ha bisogno di presentazioni. Fa parte del paesaggio da sempre, accompagna le stagioni e il lavoro delle famiglie. È proprio in contesti come questo che l'olio rischia di diventare abitudine, qualcosa che c'è e basta.

Il lavoro di Alfredo Cetrone nasce da una scelta diversa: trattare quell'abitudine con la stessa attenzione che si riserva a un prodotto da comprendere fino in fondo. Non cambia la terra, non cambiano gli ulivi. Cambia il modo di guardarli e, soprattutto, il modo di lavorarli.

In questa differenza si riconosce il senso di Geografia del Fare.

L'azienda si sviluppa attorno a un patrimonio olivicolo che richiede cura costante. Le operazioni in campo non seguono automatismi, ma tempi osservati stagione dopo stagione. La raccolta viene anticipata rispetto alla maturazione piena, per preservare freschezza e struttura.

Non è una scelta scenografica. È una scelta tecnica.

Le olive vengono lavorate in tempi brevi, evitando soste che comprometterebbero integrità e pulizia del frutto. Ogni passaggio è pensato per mantenere ciò che la pianta ha prodotto, senza interventi correttivi successivi.

La produzione si basa su cultivar tipiche del territorio laziale, con una presenza significativa di Itrana, varietà che qui trova una delle sue espressioni più riconoscibili. È una cultivar che richiede attenzione, perché porta con sé un profilo aromatico preciso e facilmente alterabile se non gestita con rigore.

La fase di estrazione avviene a ciclo continuo, con controllo delle temperature per preservare integrità e complessità aromatica. La gramolatura viene calibrata in funzione della qualità delle olive, evitando forzature che comprometterebbero il profilo finale. Il lavoro è orientato alla pulizia e

GEOGRAFIA DEL FARE



alla definizione del carattere.

Questa impostazione si ritrova chiaramente nelle linee produttive dell'azienda.

In – intenso rappresenta l'espressione più decisa: un extravergine strutturato, con note vegetali marcate, amaro e piccante evidenti, pensato per chi cerca un olio con identità forte.

De – delicato si muove su un registro più equilibrato, mantenendo freschezza e finezza

aromatica, con una maggiore accessibilità al palato senza perdere coerenza tecnica.

A questi si affianca l'olio Colline Pontine DOP, che sintetizza il legame più diretto con il territorio, restituendo nel bicchiere le caratteristiche tipiche dell'area di Sonnino: profumi netti, componente vegetale riconoscibile e una struttura che riflette suolo e clima.

## PRECISIONE AGRICOLA E CONTINUITÀ

Quello che distingue il lavoro di Alfredo Cetrone non è un singolo passaggio, ma la continuità. Ogni campagna olearia aggiunge un livello di esperienza, ogni scelta viene misurata sull'anno precedente.

Il risultato è un olio che mantiene una linea precisa, senza inseguire standard neutri o semplificazioni. È una coerenza che si percepisce nel prodotto, ma nasce molto prima, tra campo e frantoio.

Sonnino, in questo senso, non è solo un luogo di produzione. È un punto di riferimento per chi cerca nell'olio extravergine una lettura chiara del territorio.



### Geografia del Fare

Nel panorama dell'olio extravergine italiano, l'Azienda Agricola Alfredo Cetrone rappresenta una delle espressioni più affidabili del Lazio meridionale. La capacità di mantenere un equilibrio tra tradizione agricola e rigore tecnico ha consolidato nel tempo un'identità riconoscibile, apprezzata da chi cerca qualità senza mediazioni.



BOTANICO SOCIALE

# COSA DECIDI DI FAR CRESCERE

LA TERRA NON RESTITUISCE MAI PER CASO. RESTITUISCE  
CIÒ CHE VIENE SCELTO, SEGUITO, ACCOMPAGNATO NEL TEMPO.

*Dopo mesi passati a osservare, raccogliere, riconoscere, arriva un momento in cui il rapporto con la natura cambia. Non basta più guardare ciò che nasce da solo: si comincia a decidere cosa mettere a dimora, cosa seminare, cosa accompagnare verso i mesi successivi. È qui che comincia la coltivazione.*

*Le prime insalate tenere, la rucola, gli spinaci giovani, le fave, i piselli, le erbe aromatiche che riprendono forza non sono soltanto prodotti di stagione. Sono il risultato di una scelta. Dietro ognuno c'è una mano che ha deciso cosa seminare, quando intervenire, come aspettare.*



# COLTIVARE SIGNIFICA QUESTO: ASSUMERSI UNA RESPONSABILITÀ

Ogni orto, ogni piccolo appezzamento, ogni vaso sul balcone racconta una visione precisa. Dice cosa riteniamo importante, cosa vogliamo portare in tavola, quanto siamo disposti a seguire un ritmo che non dipende solo da noi. La cucina italiana, quella che oggi continuiamo a riconoscere come patrimonio dell'umanità, è nata anche da questo equilibrio tra necessità, attenzione e misura.

Se le erbe spontanee ci insegnano a riconoscere ciò che esiste senza il nostro intervento, la coltivazione ci porta un passo oltre. Ci mette davanti a una domanda più netta: che rapporto vogliamo avere con la terra?

Le prime coltivazioni di questo periodo sono delicate. Hanno bisogno di acqua giusta, luce, continuità. Non si possono forzare. Crescono secondo un ritmo che va seguito, non imposto.

**Ed è qui che il discorso si fa attuale.**

Viviamo in un tempo che ci abitua ad avere tutto e subito. Coltivare fa l'opposto: riporta al valore dell'attesa, ma di un'attesa attiva, quotidiana, fatta di presenza. Seminare non garantisce il risultato, ma costruisce le condizioni perché quel risultato arrivi.

**Anche nel piatto questa differenza si sente.**

Le fave fresche mangiate crude con un filo d'olio e un formaggio semplice, i piselli appena sgranati, le erbe aromatiche raccolte al momento, un'insalata giovane condita senza eccessi: sono preparazioni che non chiedono tecnica complicata, ma materia viva e rispetto.

Qui la cucina cambia tono. Non ha bisogno di coprire, correggere o trasformare troppo. Ha bisogno di accompagnare ciò che è stato coltivato e di lasciarlo parlare.

Anche l'ambiente, a questo punto, smette di essere una parola astratta. Coltivare significa scegliere come usare il suolo, come gestire l'acqua, quanto rispettare i tempi naturali. Significa decidere se assecondare un ciclo oppure forzarlo. È una pratica concreta, non un principio da dichiarare.

Il senso di questo passaggio sta tutto qui: non basta sapere cosa cresce. Bisogna capire cosa si vuole far crescere, e perché.

**Questa è la cucina italiana patrimonio dell'umanità.**

Sono queste scelte, prima ancora dei piatti, ad averla resa unica, viva, condivisa.



# COSA COMINCIARE A COLTIVARE, OGGI



Coltivare non significa avere grandi spazi. Significa cominciare.

Un piccolo orto, una cassetta sul balcone, qualche vaso ben esposto possono bastare per entrare davvero in relazione con ciò che cresce. Il punto non è la quantità. Il punto è scegliere bene.

**Questo è il momento giusto per iniziare.**

In terra o in vaso si possono seminare o trapiantare:

**lattughino e insalate da taglio**, veloci e continue nella raccolta;

**rucola**, resistente e immediata;

**spinacino e bietoline**, adatti anche a spazi ridotti;

**prezzemolo e basilico**, nelle zone più miti o protette;

**erba cipollina e altre aromatiche**, perfette anche per chi ha solo qualche vaso.

Chi ha più spazio può lavorare anche su:

**fave e piselli**, che daranno soddisfazione nelle settimane successive;

**zucchine e pomodori**, partendo da semenzaio o da piantine già avviate.

**Peperoncino**: sì, ma con criterio

Questo è il momento giusto per iniziare, ma non per metterlo subito all'esterno.

**Semina**: adesso

**Ambiente**: al caldo, in casa o in semenzaio

**Trapianto**: solo quando le temperature diventano stabili, tra fine aprile e maggio

Il peperoncino è una pianta che insegna la pazienza. Se si anticipano i tempi, si blocca. Se invece parte bene, accompagna tutta l'estate.

**Pomodori in vaso: una scelta concreta**

Il pomodoro si adatta bene anche al vaso, purché trovi tre condizioni semplici: profondità, sole e acqua costante. Si può seminare ora al caldo oppure scegliere più avanti una piantina già pronta.

Non serve avere un orto per ottenere un risultato vero. Serve attenzione.

**Non occorre fare tutto. Occorre scegliere bene.**

Un vaso seguito con cura vale più di un orto lasciato a sé stesso. Perché coltivare non significa occupare spazio, ma accompagnare un processo.

Chi semina oggi non prepara solo un raccolto. Comincia a costruire un rapporto con il tempo.



# DALLA TERRA ALLA CUCINA: L'ESPERIENZA DELLA LOCANDA DEL CERTOSINO

*Questo passaggio, dalla coltivazione alla tavola, trova una sintesi concreta nel lavoro dello chef **Giorgio Alessio Bracaglia della Locanda del Certosino**.*

*La sua non è una cucina che parte dalla ricetta per poi cercare gli ingredienti. Parte dalla terra, da ciò che viene seguito, raccolto, rispettato. Le erbe, le verdure, l'orto, le stagioni non stanno sullo sfondo: sono il centro di un pensiero che tiene insieme cucina rurale, territorio e responsabilità.*

*Il **macerone**, una delle erbe spontanee che raccoglie, è solo una parte di quello che ogni settimana entra in cucina. Il resto è fatto di selvatiche conosciute davvero, riconosciute sul campo, usate non per effetto, ma per necessità di coerenza.*

*È qui che il suo lavoro si lega perfettamente a questo ragionamento: una cucina che nasce da una scelta precisa, cresce nella cura e arriva nel piatto senza perdere il legame con ciò che l'ha generata.*

## FAVE FRESCHE, OLIO E FORMAGGIO

*Le fave sono tra i primi risultati concreti della stagione. Non hanno bisogno di essere trasformate troppo: chiedono solo di essere trattate bene.*

### INGREDIENTI

• fave fresche sgusciate • olio extravergine di oliva • pecorino o altro formaggio stagionato • sale, se necessario

### PREPARAZIONE

Sgusciare le fave e, se sono grandi, eliminare la pellicina esterna. Disporle in un piatto, condirle con un filo d'olio e servirle con scaglie di formaggio.

È uno dei gesti più diretti della cucina italiana: dal raccolto alla tavola, senza passaggi inutili.

## INSALATA GIOVANE DA RACCOLTA

*Un'insalata vera nasce dalla varietà delle foglie e dalla loro freschezza. Quando le raccogli nello stesso momento, il piatto cambia completamente.*

### INGREDIENTI

• lattughino • rucola • spinacino • bietoline tenere • olio extravergine di oliva • sale • qualche goccia di limone, facoltativa

### PREPARAZIONE

Lavare con delicatezza le foglie, asciugarle bene e condirle con olio, poco sale e, se serve, qualche goccia di limone. Non è un contorno qualsiasi. È il modo più semplice per portare la coltivazione nel piatto.

## OLIO VERDE DI ASPARAGO ANTISPRECO

*Dallo chef **Giorgio Alessio Bracaglia***

*Gli scarti dicono molto di come cuciniamo. I gambi degli asparagi, spesso eliminati, possono diventare una preparazione utile, elegante e intelligente.*

### INGREDIENTI

• gambi di asparagi • olio di semi di girasole • acqua e ghiaccio

### PREPARAZIONE

Pulire i gambi eliminando la parte più dura. Sbollentarli per pochi minuti, poi raffreddarli subito in acqua e ghiaccio per fissarne il colore. Frullarli con l'olio di semi di girasole, portare il composto a circa 60 gradi per mezz'ora, quindi frullare di nuovo con forza. Filtrare, lasciare decantare e separare l'olio dalla parte acquosa. Conservare in una bottiglia pulita.

ALA BALABYSHKINA

## CUCINA VEGETALE

### COTOLETTA DI CAVOLFIORE CON QUATTRO MAIONESI DAI COLORI NATURALE

*Il cavolfiore cambia passo e si fa sorprendente. In questa ricetta di Ala Balabyshkina la cucina vegetale prende una strada giocosa, elegante e piena di carattere: una cotoletta dorata e croccante, sostenuta da una consistenza morbida e avvolgente, accompagnata da quattro salse dai colori vivaci che trasformano il piatto in una piccola tavolozza da portare in tavola. È una preparazione che unisce tecnica, gusto e bellezza visiva, perfetta per raccontare quanto il mondo vegetale possa essere creativo, ricco e appagante.*







## INGREDIENTI PER 8 PORZIONI

**PER LE COTOLETTE:** 800 g di cavolfiore • 100 g di patata • 100 g di Parmigiano grattugiato • 50 g di mascarpone • 20 g di olio extravergine di oliva • 10 g di sale fino • 10 g di paprika affumicata • 5 g di pepe macinato fresco • 1 uovo intero

**PER LA PANATURA:** 500 g di pangrattato • 100 g di farina • 2 uova intere

**PER LA FRITTURA:** 500 g di olio di semi di girasole

## PREPARAZIONE

Lavate il cavolfiore, eliminate le foglie esterne e sbucciate la patata, lasciandola intera. Avvolgete i due ortaggi in un cartoccio di carta forno e alluminio con olio extravergine di oliva e sale, quindi cuoceteli in forno preriscaldato a 200 °C per circa 1 ora. Una volta cotti, trasferite cavolfiore e patata in una ciotola capiente e schiacciateli con uno schiacciapatate, ottenendo un composto grezzo. Unite il Parmigiano, l'uovo, il mascarpone, la paprika affumicata, il sale e il pepe macinato fresco, lavorando il tutto fino a ottenere una massa compatta. Se necessario,

aggiungete poco pangrattato per raggiungere la consistenza desiderata. Dividete il composto in 8 parti, formate delle polpette e schiacciatele delicatamente con il palmo della mano fino a ottenere la classica forma della cotoletta. Passatele prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine nel pangrattato. Se durante la panatura il composto dovesse risultare troppo morbido, lasciatelo rassodare per qualche minuto in congelatore o in abbattitore. Scaldate l'olio di semi di girasole a 175 °C e friggete le cotolette fino a doratura. Scolatele su carta assorbente e servitele ben calde.

## LE QUATTRO SALSE

### MAIONESE CLASSICA

• 1 uovo intero • 200 ml di olio di semi di girasole • 5 g di aceto di vino bianco • 1 g di sale

### MAIONESE ALLA BARBABIETOLA

• 1 uovo intero • 200 ml di olio di semi di girasole • 5 g di aceto di vino • 1 g di sale • 5 g di polvere di barbabietola (in alternativa, estratto di barbabietola)

### MAIONESE AGLI SPINACI

• 1 uovo intero • 200 ml di olio di semi di girasole  
5 g di aceto • 1 g di sale • 5 g di polvere di spinaci (in alternativa, clorofilla ottenuta dall'estratto di spinaci)

### MAIONESE ALLA CURCUMA

• 1 uovo intero • 200 ml di olio di semi di girasole • 5 g di aceto di vino bianco • 1 g di sale • 5 g di curcuma in polvere

*Per ogni salsa, frullate gli ingredienti separatamente con un mixer a immersione fino a ottenere una consistenza liscia, vellutata e stabile.*

## IMPIATTAMENTO

Adagiate la cotoletta sul piatto e completate con le salse distribuite liberamente in superficie o accanto. Servite con patate chips, così da rafforzare la parte croccante del piatto e accompagnarne anche il lato più giocoso ed estetico.





# K·RUBINA

## Una ratafià costruita con misura

**A**d aprile anche il fine pasto cambia tono. Si cercano prodotti capaci di accompagnare la tavola con più leggerezza, ma senza perdere carattere. K-Rubina entra esattamente in questo spazio con un'identità precisa, costruita su equilibrio, pulizia e qualità della materia prima.

Questa ratafià nasce da una base importante: visciole marasche, vino Montepulciano Riserva e spezie, tenuti insieme da un lavoro che punta alla misura prima ancora che all'impatto. Il risultato si riconosce subito. Il profumo è netto, il sorso è pieno, ma resta composto. La dolcezza accompagna, non invade. Il frutto si sente, il vino sostiene, e tutto procede con una continuità rara. È qui che K-Rubina si distingue davvero. Non cerca l'effetto facile, non appesantisce, non si lascia andare a una dolcezza indistinta. Tiene la linea dall'inizio alla fine e lascia in bocca una sensazione ordinata, coerente, piacevole. È una ratafià pensata bene, e si avverte in ogni passaggio.

In primavera questa sua natura emerge ancora meglio. Servita fresca, trova la sua dimensione con naturalezza: accanto a un dessert, a chiusura di un pranzo, oppure semplicemente nel momento in cui la tavola rallenta e il bicchiere smette di essere un accompagnamento per diventare presenza.

K-Rubina ha il pregio delle cose fatte con criterio. Ha profondità, ma non pesa. Ha morbidezza, ma non cede mai al superfluo. E soprattutto ha una

riconoscibilità chiara, che oggi fa la differenza. La versi, la assaggi, e capisci subito che direzione ha preso DF Gocce con questa linea: alzare il livello, senza perdere precisione. Con K-Rubina, ci riesce.

### CALICE RUBINA

*Per accompagnare questa stagione serve una miscelazione pulita, capace di dare slancio al prodotto senza coprirlo.*

**Ingredienti:** • 50 ml K-Rubina • 40 ml Spumante Brut ben freddo • 20 ml Soda • 2 visciole • 1 zeste di limone • ghiaccio cristallino

**Tecnica:** Build in glass

**Bicchiere:** Calice da vino o goblet

**Preparazione:** Riempire il calice con ghiaccio cristallino. Versare K-Rubina, aggiungere lo Spumante Brut e completare con la Soda. Mescolare delicatamente con bar spoon per non disperdere la parte carbonica. Guarnire con due visciole e una sottile zeste di limone espressa sul bordo del bicchiere.

**Profilo del drink:** Lineare, fresco, elegante. Le bollicine alleggeriscono la trama della ratafià, la soda allunga il sorso, il limone pulisce la chiusura. K-Rubina resta al centro, con una veste più luminosa e adatta alla stagione.



dolce o salato  
**Aurora**



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





# AURORA FIRMA IL SALATO: BUFFET CURATI PER EVENTI



**L**vassoi arrivano in tavola e parlano subito chiaro: c'è cura, c'è gusto, c'è attenzione. Un buffet salato fatto bene non riempie soltanto uno spazio, ma accoglie gli ospiti e dà personalità all'evento. Oggi non basta più mettere insieme qualche proposta sfiziosa. Servono varietà, equilibrio e una qualità che si riconosce al primo sguardo.

In questo, **Pasticceria Aurora** è una garanzia. Conosciuta per la qualità delle sue produzioni, Aurora porta la stessa attenzione anche nel salato, costruendo buffet ricchi, ordinati e adatti a occasioni diverse: feste private, battesimi, compleanni, anniversari, momenti aziendali e ricevimenti di ogni tipo.

## Il buffet salato è già parte della festa

Chi organizza un evento lo sa: il buffet è uno dei primi momenti che gli ospiti vivono davvero. Accoglie, crea atmosfera, accompagna gli incontri. Per questo deve essere bello da vedere, pratico da gustare e capace di mettere d'accordo tutti.

Aurora lavora proprio su questa idea: una tavola invitante, ben costruita, dove ogni proposta contribuisce all'armonia dell'insieme. Rustici, pizzette, salatini, mignon salati e altre specialità danno forma a un buffet pensato per stuzzicare con gusto, senza appesantire.

## Specialità che incontrano gusti diversi

La forza di un buffet firmato Aurora sta nella sua versatilità. In ogni evento ci sono preferenze diverse, tempi diversi, modi diversi di stare a tavola. Per questo servono prodotti buoni, ben fatti e facili da gustare, anche in piedi, tra una chiacchiera e un brindisi.

Non servono effetti inutili. Servono sapori riconoscibili, scelta, ordine e qualità artigianale. È qui che Aurora riesce a distinguersi, con una proposta salata capace di essere semplice, elegante e concreta.

## Perché scegliere un buffet salato Aurora

Scegliere Aurora significa contare su:

- varietà di specialità
- cura nella presentazione
- gusto adatto a tutti
- praticità per ogni ricevimento
- qualità artigianale riconoscibile

Sono dettagli che fanno la differenza e che aiutano ogni evento a partire nel modo giusto.

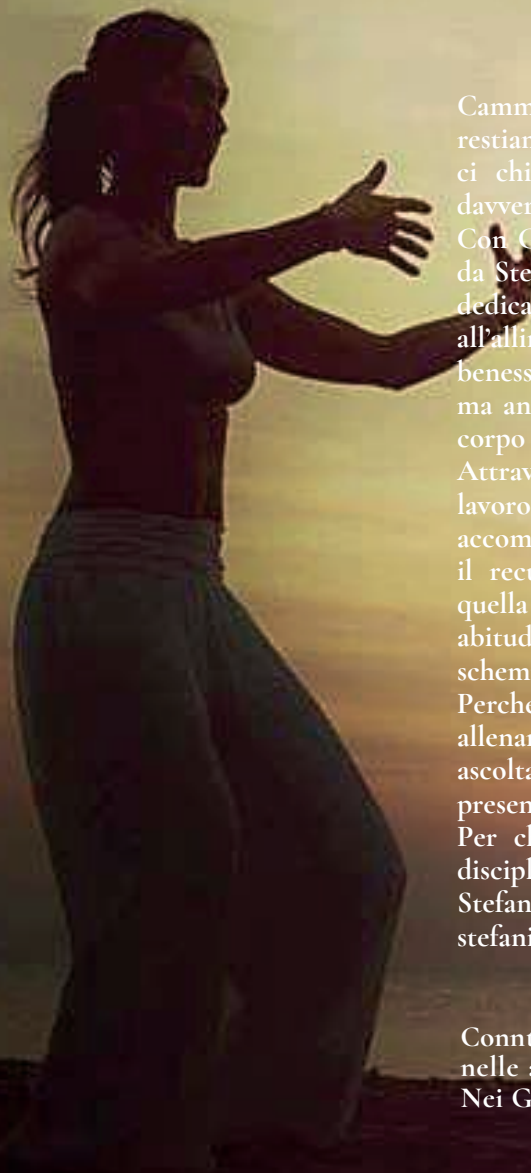
## Un buffet che sa accogliere

Ogni tavola dice qualcosa. Quella di **Pasticceria Aurora** parla di accoglienza, attenzione e bontà. E quando il salato è fatto bene, la festa comincia ancora prima del primo brindisi.

STEFANIA CORVI

# NEI GONG

## Recupero del movimento istintivo



Camminiamo, ci pieghiamo, solleviamo pesi, restiamo in piedi per ore. Eppure raramente ci chiediamo quanto il nostro corpo sia davvero libero di muoversi bene.

Con Geografia del Corpo, la rubrica curata da Stefania Corvi, continuiamo un percorso dedicato alla consapevolezza del gesto, all'allineamento e al recupero di un benessere che non riguarda solo i muscoli, ma anche il modo in cui abitiamo il nostro corpo ogni giorno.

Attraverso il Nei Gong, antica disciplina del lavoro interno, questa nuova tappa ci accompagna dentro un tema fondamentale: il recupero del movimento istintivo, cioè quella naturalezza che spesso perdiamo tra abitudini scorrette, rigidità, tensioni e schemi ripetuti nel tempo.

Perché stare bene non significa soltanto allenarsi, ma imparare di nuovo ad ascoltarsi, ritrovando equilibrio, fluidità e presenza.

Per chi desidera conoscere meglio questa disciplina o intraprendere un percorso con Stefania Corvi, è possibile scrivere a: [stefaniacorvi22@gmail.com](mailto:stefaniacorvi22@gmail.com)

Continuiamo il nostro viaggio esplorativo nelle arti interne e in particolar modo nel Nei Gong.

GEOGRAFIA DEL CORPO



## Il corpo allenato e i suoi limiti

Quando osserviamo una persona allenata negli sport più comunemente praticati, possiamo notare, in un primo momento, muscoli tonici ed un fisico atletico, ma se prestiamo una maggiore attenzione ai suoi movimenti, osservandola nella quotidianità, è possibile scoprire che la muscolatura così esercitata influisce negativamente sull'elasticità e sulla fluidità dei gesti, a scapito, a volte, del benessere dei tendini e dei legamenti, che sollecitati in modo forzato, possono infiammarsi o usurarsi; nella direzione opposta, chi cerca di alleviare problemi osteoarticolari e muscolari con attività sporadica, senza modificare i propri schemi

leggerezza è frutto di una tecnica per loro diventata un *modus vivendi*, che consente di adottare una diversa maniera di muoversi nello spazio.

## Ritrovare l'allineamento

Studiare ed approfondire il lavoro interno consente infatti di modificare i vecchi schemi motori e mentali, acquisendo una percezione più ampia e consapevole. La visione di approccio deve cambiare radicalmente: solo attraverso un percorso ed un allenamento reiterato nel tempo, basato su esercizi e tecniche specifiche, avviene la scoperta delle possibilità di recuperare l'agilità fisica e la presenza mentale. La prima cosa da



corporei abituali, difficilmente ottiene benefici duraturi. In entrambi i casi l'attenzione resta confinata al piano fisico, trascurando elementi fondamentali come ascolto e propriocezione, aspetti centrali nel Nei Gong, che permettono una centratura ed un equilibrio psico-fisico.

## Osservare il movimento per capire

Uno degli aspetti più sorprendenti che ho osservato nei vari seminari frequentati è stato vedere i Maestri, di oltre 70 anni, salire con estrema disinvoltura e quasi in assenza di sforzo, una ripida strada che conduceva ad un magnifico giardino dedicato agli allenamenti. Il loro modo di incedere perfetto, il corpo allineato e connesso, consentivano un'andatura fluida ed energetica, come fosse magia. In realtà questa effettiva

imparare a costruire è l'allineamento corporeo che permette al corpo di diventare una struttura efficiente e connessa; il lavoro non è solo posturale ma energetico e percettivo. I tre blocchi strutturali, testa, torace e bacino, vengono organizzati in modo da ridurre le curve fisiologiche, creando una struttura centrata, stabile e bilanciata. In questo assetto forze opposte si incontrano e si integrano nel centro. Questo è il primo passo ma è già un'importante rivelazione. Da qui si entra nel mondo del Nei Gong, una magnifica disciplina in cui il movimento recupera la sua istintività attraverso un processo di rieducazione che fa percepire l'origine dell'azione, rendendo ogni gesto al tempo stesso efficace, preciso e completo. "Change your mind, change your project" ripete spesso Master George Xu.

# RISTOR IMPIANTI: PROGETTARE SPAZI CHE FUNZIONANO



**I**l metro appoggiato sul banco, una pianta aperta, le prime decisioni che sembrano piccole e invece cambiano tutto. È da qui che comincia davvero un laboratorio.

Non quando arrivano le attrezzature, ma quando si decide come si lavorerà ogni giorno, passo dopo passo. Nasce quando si decide come si muoveranno le persone, dove passeranno le lavorazioni, quanto spazio avrà ogni gesto. È lì che si gioca la differenza tra un ambiente che funziona e uno che rallenta.

In questo, Ristor Impianti lavora su un livello spesso sottovalutato: l'arredo e la progettazione degli spazi professionali. Parlare di arredo, però, nel settore horeca è riduttivo. Non si tratta di estetica, ma di organizzazione del lavoro. Un banco diventa un punto di passaggio, un forno un nodo operativo, una disposizione sbagliata un ostacolo quotidiano.

La progettazione parte sempre da una domanda concreta: come si lavora davvero in quello spazio? Da qui prendono forma ambienti dove ogni elemento ha una funzione precisa, dove i percorsi sono fluidi, dove si riducono gli spostamenti inutili e si lavora con maggiore continuità e sicurezza. Che si tratti di una cucina

professionale, di un laboratorio di pasticceria o di una gelateria, il principio non cambia: ogni centimetro deve essere pensato.

Questo significa integrare preparazione, lavorazione e servizio in un unico sistema coerente, dove le attrezzature dialogano tra loro e accompagnano il ritmo del lavoro. Nei laboratori più delicati, come quelli legati alle lievitazioni o alla produzione del gelato, una progettazione corretta incide direttamente sulla qualità finale, riducendo errori, sprechi e tempi morti.

Oggi, sempre più spesso, questi spazi sono anche visibili. Cucine a vista, ambienti aperti, locali dove il cliente entra in contatto diretto con il lavoro. In questi casi, l'arredo non deve solo funzionare, ma anche trasmettere ordine, pulizia e identità, senza perdere il rigore tecnico necessario.

Con Ristor Impianti il progetto non si ferma al disegno. Dall'analisi iniziale alla realizzazione, fino all'installazione e all'assistenza, tutto segue una linea chiara: costruire spazi che lavorano insieme a chi li vive ogni giorno.

Perché un ambiente progettato bene non si nota subito.

Si capisce nel tempo, quando tutto scorre.



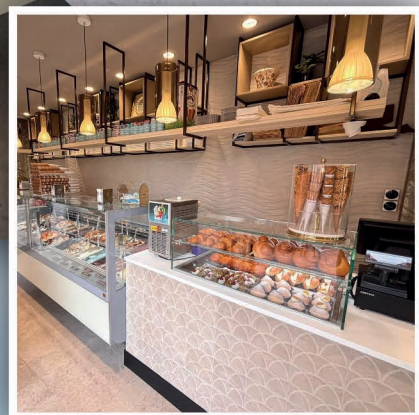


# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

## Progettazione e Realizzazioni di Arredamento

Ogni progetto viene sviluppato su misura per soddisfare le esigenze specifiche del cliente, garantendo soluzioni di alta qualità e performance eccellenti



**RISTOR IMPIANTI**

Via Maria, 357 • loc. Castelmassimo • 03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775 434 599 • mail: [info@ristorimpianti.com](mailto:info@ristorimpianti.com)



 **ANGELO PO**

 **CARPIGIANI**

**IRINOX**  
The Freshness Company®

**ASSOGI**  
CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI

PAMELA LICCARDO

# SORPRESINE BICOLORE

## CON LUPINI DI MARE, PISELLI E 'NDUJA AL COCCO

Sul tavolo arrivano prima i colori, poi il profumo. Il verde vivo dei piselli novelli, il rosso caldo della pasta, il respiro salmastro dei lupini. Pamela Liccardo firma un piatto che ha eleganza: dentro c'è la mano, c'è il gusto, c'è il piacere di costruire qualcosa di bello senza perdere il contatto con la materia.

La sfoglia tirata a mano dà subito il tono della ricetta. Il mare entra con decisione, i piselli portano freschezza e dolcezza, mentre la 'nduja al cocco accende tutto con una nota inattesa, rotonda, vibrante. Non è un effetto speciale: è un equilibrio cercato bene, con intelligenza e sensibilità.

Ne esce un piatto contemporaneo, fine, pieno di movimento, dove la tecnica resta al servizio del sapore. E aprile, in fondo, sta proprio qui: in una cucina che torna luminosa, più nitida, più viva.



DIARIO DI CUCINA



## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

**PER LE SORPRESINE BICOLORE:** • 200 g di farina 00 di forza • 2 uova intere per l'impasto neutro • 100 g di farina 00 • 1 tuorlo • 15 g di concentrato di pomodoro per l'impasto rosso • semola rimacinata per lo spolvero

**PER I LUPINI E LA LORO ESSENZA:** • 500 g di lupini di mare freschissimi • 1 spicchio d'aglio in camicia • gambi di prezzemolo q.b. • olio extravergine d'oliva q.b. • ghiaccio q.b. per il filtraggio

**PER LA CREMA DI PISELLI:** • 200 g di piselli novelli sgranati • germogli di pisello q.b. per la guarnizione

**PER L'EMULSIONE DI 'NDUJA AL COCCO:** • 30 g di 'nduja di Spilinga di alta qualità • 80 ml di latte di cocco estratto a freddo, non zuccherato • xantana facoltativa, per stabilizzare

**PER LA FINITURA:** • fiori eduli • uova di trota o di salmone q.b. facoltative

## PREPARAZIONE

**LA PASTA BICOLORE:** Preparate due panetti separati: uno classico all'uovo e uno arricchito con il concentrato di pomodoro, per ottenere il colore rosso vivo. Lasciate riposare per 30 minuti, sottovuoto o avvolti nella pellicola.

Stendete due sfoglie sottili (circa 0,8 mm). Sovrapponete parzialmente alcune strisce di impasto rosso su quello neutro e passatele di nuovo al mattarello o in sfogliatrice per sigillarle. Ritagliate dei quadratini di 2x2 cm e chiudeteli a forma di "sorpresina", ripiegando i lembi opposti senza ripieno.

**ESTRAZIONE DEI LUPINI:** In una sauté con un filo d'olio e aglio, fate aprire i lupini a fiamma vivace, coprendo subito. Appena aperti, toglieteli dal fuoco. Sgusciate i molluschi e teneteli da parte con poca della loro acqua.

Filtrate il liquido rimasto con un colino fine e ghiaccio, così da eliminare eventuali residui di sabbia e mantenere pulito il sapore iodato.

**TRATTAMENTO DEI PISELLI:** Sbollentate i piselli in acqua salata per 2 minuti, poi raffreddateli subito in acqua e ghiaccio per fissarne il colore. Tenetene una parte interi e frullate il resto con un goccio di acqua di lupini, fino a ottenere una crema fluida.

**L'EMULSIONE ALLA 'NDUJA E COCCO:** In un pentolino, sciogliete la 'nduja nel latte di cocco a fuoco dolcissimo, senza superare i 60°C. Filtrate con un'etamina per ottenere un liquido liscio e aranciato. Se serve, passate al minipimer per renderlo più vellutato.

**IMPIATTAMENTO:** Disponete sul fondo di una fondina la crema di piselli e l'acqua di lupini emulsionata.

Cuocete le sorpresine in acqua leggermente salata per 2 minuti. Saltatele velocemente con un filo d'olio e i lupini sgusciati.

Adagiate la pasta al centro del piatto, alternate i colori, aggiungete i piselli interi e gocce di emulsione alla 'nduja e cocco.



**NOTA DELLA CHEF:** Completate con fiori eduli e germogli di pisello.

Il segreto del piatto sta nell'equilibrio tra la spinta della 'nduja, la morbidezza del cocco e la sapidità minerale del lupino.

LIVIA GUALTIERI

# Cara me

VIAGGI DIVERSI





*Sedersi davanti a un foglio e scrivere a sé stessi è uno dei gesti più difficili che esistano. Significa fermarsi davvero, attraversare la propria storia e avere il coraggio di guardarla senza difese.*

*Livia, in queste righe, compie proprio questo gesto. E lo fa con quella sensibilità limpida che rende la sua scrittura così riconoscibile e così profondamente umana.*

*Leggendo la sua lettera si ha la sensazione di entrare in uno spazio intimo, fatto di memoria, di perdono e di quella rara trasparenza che solo una donna capace di ascoltare davvero la propria anima riesce a mettere su carta.*

*La sua penna non cerca effetti, non alza la voce. Racconta, con delicatezza, la ribellione e la dolcezza, la forza e le fragilità che rendono una vita autentica.*

*Ed è proprio qui che sta la bellezza di queste parole: mentre Livia parla a sé stessa, finisce inevitabilmente per parlare anche a tutti noi.*

**I**niziano così tutte le lettere inviate a persone che si amano o con cui si è in confidenza, con un caro o cara.

Ed io, che tante ne ho scritte nella mia vita, ora che sono adulta, ho pensato di scrivere a qualcuno di cui conosco molto bene la vita, le esperienze e le emozioni: me stessa. Può sembrare facile ma, in realtà, devo forse raccogliere le idee e i pensieri più del solito. Perché è una lettera d'amore, d'amicizia, ma anche di perdono, di speranza, di insegnamento. Un monito e un bilancio.

Un monito per il futuro ancora da scrivere e un bilancio di ciò che ormai è già stato. Perciò mi siedo, mi raccolgo e scrivo.

Cara me, da quanti anni ci conosciamo ormai! È passata davvero una vita intera da quando sei venuta al mondo, un po' prima del tempo stabilito e con i piedi, come chi volesse sfondare una porta per entrare. Sei sempre stata un po' ribelle, fin da quando ti sei affacciata alla vita.

Eppure gentile e rispettosa, così mi hanno raccontato. Mi hanno detto che sapevi fare capricci infiniti per un'idea o per un piccolo, innocuo desiderio ed essere, al tempo stesso, obbediente e tranquilla. Una piccola peste dai capelli rossi, con un'indole da comandante e da poeta nello stesso essere. Proprio come tua madre, anche lei era così. E tu ne hai ereditato pregi e difetti.

Essere, a volte, impulsiva e con una carica polemica



senza argini e, a volte, delicata e persa nelle tue fantasie e nel tuo mondo intimo e privato. Sei stata una brava studentessa, di quelle che non fanno disperare i propri genitori, sempre voti alti e disciplina. Eppure una capace di organizzare e capeggiare pacifiche rivolte per i diritti.

Come quando, alle medie, ordinasti a tutte le tue compagne di presentarsi in pantaloni, la settimana successiva, perché un'insegnante aveva "osato" dire che le ragazze dovrebbero portare sempre la gonna. Tu sei così: da un lato disciplina e senso del dovere, dall'altro ribellione e insofferenza alle imposizioni.

Una a cui piace comandare ma non essere comandata, direbbe chi ti conosce molto bene. Un generale con i riccioli rossi.

Cara me, ti perdono. Dopo tutto questo tempo, non te lo aspettavi, vero? Non è mai stato un obbligo essere perfetta per gli altri, nessuno te lo chiedeva. Eri tu ad essere convinta che ciò che la vita ti aveva dato in sorte dovesse, in qualche modo, essere ripagato. Ma nessuno lo esigeva. Non i tuoi genitori, che ti hanno sempre amata incondizionatamente, senza pretendere nulla in cambio. Perché un bravo genitore è così, ama e basta. Né i tuoi fratelli che hanno sempre fatto altrettanto.

Ti perdono per la poca indulgenza verso te stessa e per essere stata il tuo giudice più severo. E ti perdono per ogni "temporanea dimenticanza" della tua dignità, le volte in cui hai amato un po' troppo qualcuno non del tutto degno del tuo

amore. Ti perdono per non essere stata tanto ambiziosa e non aver fatto qualsiasi cosa per trasformare in successi più grandi i tuoi talenti. Per aver sempre prediletto la serenità rispetto alla ricerca spasmodica di una perfetta felicità senza ombre. Per aver preferito le cose piccole a quelle grandi. Un po' di benessere, un rifugio tranquillo in cui tornare, gli affetti familiari, la natura. Invece di rincorrere ricchezza, fama, sogni esagerati. E ti perdono pure il tuo voler ostinatamente conservare qualcosa di antico, demodé, pur essendo tecnologica in un mondo moderno.

Il voler scrivere lettere come questa; usare ancora i quaderni e le penne, oltre al computer; il voler mettere le mani negli impasti, rifiutando quegli apparecchi che ti renderebbero tutto più facile, mentre tu vuoi "sentire". Con le mani, con i sensi, con il cuore. Ma sentire. Ciò che le macchine, ancora, e speriamo mai, non fanno. E veniamo ai consigli per il futuro.

Ci ho pensato tanto e, alla fine, me ne è venuto in mente solo uno: resta te stessa! Continua ad essere autoritaria, forse, ma gentile. Cocciuta e testarda. Digitale ma ostinatamente un po' analogica. Innamorata della natura in mezzo a foreste di cemento. Imperfetta ma sempre autentica.

Lo dico a me, ma lo dico a tutte noi. Siamo, sempre, convintamente, noi stesse! Nessun compromesso, nessun rimpianto, solo le migliori amiche della nostra anima ...





ZEDSTORE.COM



TWINSET  
MILANO

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



GIANLUCA VOLPARI

# QUANDO IL SERVIZIO FA LA DIFFERENZA

La ristorazione che vuole crescere ha bisogno di competenze nuove: guida, metodo e formazione per costruire un servizio più forte e consapevole.

*Un'eccellenza non si costruisce soltanto con le idee, ma con le persone che sanno sostenerle ogni giorno. Nel raccontare il valore di un'attività, mi capita spesso di vedere quanto la differenza non stia solo nel prodotto o nella cucina, ma nella qualità umana e professionale di chi accoglie, serve, organizza e rappresenta un locale. Per questo, parlare di crescita oggi significa parlare anche di formazione, motivazione e consapevolezza: passaggi indispensabili per tutte quelle realtà che vogliono migliorarsi davvero e trasformare il servizio in un punto di forza.*



PROFESSIONE ACCOGLIENZA



# LA PAROLA A GIANLUCA VOLPARI

*Accoglienza, rispetto e crescita: il valore del servizio nella ristorazione*

**E**ntrare in un ristorante non è mai solo un gesto legato alla fame. È un'esperienza, un momento di relazione, un incontro tra persone. Eppure, troppo spesso, si dimentica che la qualità di un locale non dipende solo dalla cucina, ma anche da come un cliente viene accolto, ascoltato e accompagnato.

## *La dignità del servizio*

Esiste ancora un equivoco da superare: pensare che servire significhi stare un passo indietro. Non è così. Il servizio non è servitù, ma professionalità. Chi lavora in sala rappresenta il volto del locale, ne interpreta lo stile, ne trasmette il valore, spesso ne determina il ricordo.

Formare il personale significa allora molto più che insegnare regole. Significa aiutare una squadra a sentirsi parte di un progetto, a lavorare con maggiore sicurezza, a migliorare la relazione con il cliente e la qualità complessiva dell'esperienza. Quando cresce il personale, cresce anche il locale.

## *La ristorazione come specchio dell'azienda*

Ogni sala racconta la visione di chi guida un'attività.

Racconta quanto si sia investito davvero nelle persone, nella motivazione, nella formazione, nell'identità del servizio. Per questo chi vuole far crescere un locale non può trascurare il capitale umano.

Il mio invito è a considerare l'accoglienza non come un dettaglio, ma come una leva strategica. Perché un servizio migliore rende più forte il gruppo, più credibile il locale e più autentica l'esperienza del cliente. Ed è spesso proprio da qui che comincia il cambiamento positivo di un'azienda.

Nel mio percorso ho imparato che la ristorazione cresce davvero quando investe nelle persone. Un buon servizio non nasce per caso: nasce dalla formazione, dalla consapevolezza del proprio ruolo, dalla motivazione e dal rispetto reciproco. Per questo credo che oggi molte aziende abbiano bisogno di rafforzare non solo l'organizzazione, ma anche la cultura dell'accoglienza.

## *Assertività ed empatia*

Nel lavoro quotidiano, due qualità fanno la differenza: assertività ed empatia.

La prima è la capacità di comunicare bene, di saper dire e saper chiedere nel modo corretto. La seconda è la capacità di comprendere l'altro, di leggere una situazione, di mantenere equilibrio anche nei momenti più delicati.

Sono qualità essenziali nel rapporto con il cliente, ma anche dentro la squadra, tra sala e cucina, nella gestione delle criticità. Un ristorante migliora quando impara a comunicare meglio, prima ancora che a correre di più.

*Hai domande sui miei corsi di accoglienza? Contattami.*

**T. +39 333 864 6699**

[info@gianlucavolpari.it](mailto:info@gianlucavolpari.it)



PAOLO SPAZIANI

# CARCIOFI E GUANCIALE

La fettuccina che racconta la primavera



DIARIO DI CUCINA



# La primavera secondo Paolo Spaziani

Appesi sopra la testa, uno dopo l'altro, ci sono decine di guanciali.

Non è scenografia. È identità.

Al Ristorante Al Pepe Rosa, Paolo Spaziani ha costruito un linguaggio preciso, fatto di materia prima, tempo e coerenza. Qui la carne non è un ingrediente: è cultura. Prosciutti, lonze, salsicce raccontano un lavoro quotidiano che si vede e si sente.

La sua carbonara è ormai un riferimento. Ma con la primavera, il racconto cambia ritmo.

Arrivano i carciofi. E il guanciale resta.

Nasce così un piatto che è stagione e continuità: fettuccina, carciofi e guanciale. Verde e sapido, morbido e croccante, fresco ma profondo. Un equilibrio senza effetti, solo sostanza.

È uno di quei piatti destinati a diventare iconici.

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 400 g fettuccine fresche • 4 carciofi freschi • 150 g guanciale • 1 spicchio d'aglio • Olio extravergine d'oliva q.b. • Prezzemolo fresco tritato • Sale q.b. • Pepe nero q.b. • Acqua di cottura della pasta q.b.



## PREPARAZIONE

**Pulizia dei carciofi:** Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e la parte fibrosa del gambo.

Tagliarli a fettine sottili e immergerli in acqua e limone per evitare l'ossidazione.

**Il guanciale:** Tagliare il guanciale a listarelle o cubetti. Rosolarlo in padella a fuoco medio senza aggiungere grassi, fino a renderlo croccante e dorato. Togliermo e tenerlo da parte, lasciando il suo fondo in padella.

**I carciofi:** Nella stessa padella, aggiungere un filo d'olio se necessario e lo spicchio d'aglio.

Unire i carciofi scolati e saltarli a fuoco medio.

Aggiungere poca acqua per accompagnare la cottura e renderli morbidi senza bruciarli.

Regolare di sale e pepe.

**La pasta:** Cuocere le fettuccine in abbondante acqua salata.

Scolarle al dente e trasferirle direttamente in padella con i carciofi.

Saltare aggiungendo acqua di cottura per creare una leggera emulsione.

## Mantecatura finale

Aggiungere il guanciale croccante e il prezzemolo tritato.

Saltare rapidamente per amalgamare.

Servire subito, con una macinata di pepe nero.

Il dettaglio che fa la differenza. Il guanciale non è solo croccantezza. È struttura. I carciofi non sono contorno. Sono stagione.

A photograph of a restaurant interior. In the foreground, several tables are covered with white tablecloths and set with white napkins and glassware. The chairs are dark-colored with a woven texture. In the background, there is a large potted plant with broad green leaves and a glass display cabinet filled with various bottles and decorative items. The walls are made of dark wood slats.

MARCO SARGENTINI

RISTORANTE DALL'AMICONE

# LO SPAZIO NON È MAI NEUTRO

*“File di persone che stavano lì a farsi leggere le impronte digitali, esaminare la retina, prelevare frammenti di pelle della nuca, effettuare istantanee, analisi genetiche, e che poi dovevano rispondere a domande trabocchetto su familiari che non ricordavano nemmeno di avere e sul colore della tovaglie che avevano affermato di preferire in dimenticati momenti del passato .”*

D.Adams

VIAGGIO ENOGASTRONOMICO DI UN AUTOSTOPPISTA



**L**o spazio non è mai neutro: ogni luogo porta con sé una storia, un insieme di relazioni e di significati che influenzano il modo in cui lo attraversiamo e lo viviamo. Non è un semplice contenitore delle azioni umane, ma un elemento attivo che orienta comportamenti, percezioni e interazioni. L'architettura, la disposizione degli oggetti, la luce, i suoni e persino le distanze tra le persone contribuiscono a costruire un ambiente che comunica valori, gerarchie e possibilità. In questo senso, lo spazio diventa un linguaggio silenzioso: parla attraverso le forme, le atmosfere e le pratiche che ospita, trasformandosi in un dispositivo culturale capace di modellare esperienze e significati.

Nel tessuto urbano di Roma, ogni quartiere custodisce una propria grammatica fatta di strade, odori, voci e luoghi di incontro. Nella parte est della città questa grammatica si manifesta con particolare forza: qui la vita continua a esprimersi attraverso spazi che non sono mai semplicemente funzionali, ma diventano scenari sociali e culturali. Lontano dal centro storico, in questa zona di Roma si sviluppa una rete di ristoranti, trattorie e bistrot che raccontano una città più autentica e contemporanea.

Lo spazio racconta una storia, costruisce atmosfere, accoglie viaggiatori urbani e li invita a fermarsi. Qui il tempo sembra piegarsi leggermente: non è soltanto una pausa per mangiare, ma un piccolo viaggio.

E in questo viaggio, come in ogni buon percorso tra galassie culturali e culinarie, non può mancare la Guida Enogastronomica per Autostoppisti.

Potremmo immaginare un viaggiatore con lo zaino sulle spalle, uno di quelli che attraversano mondi con leggerezza e curiosità. Un Autostoppista urbano, armato del suo Taccuino. La Guida suggerirebbe probabilmente una cosa semplice: "non andare dove tutti vanno". E così l'Autostoppista, smarrito tra vicoli, tram e quartieri popolari, finirebbe proprio qui: tra palazzi vissuti e strade dense di quotidianità, in un luogo che funziona quasi come una stazione intergalattica: un punto di incontro tra storie, sapori e persone.

Nel quadrante est di Roma, il quartiere di Centocelle continua a essere uno dei territori più autentici della capitale. Qui la ristorazione conserva ancora un forte legame con la tradizione popolare romana, con locali che sono prima

di tutto luoghi di comunità. In una città dove l'offerta gastronomica è immensa, sono proprio i ristoranti di quartiere a mantenere viva la vera identità culinaria romana.

Tra questi spicca il Ristorante Dall'Amicone @ amiconecentocelle, indirizzo storico dove cucina e identità territoriale si incontrano in modo diretto e senza artifici. Un punto di riferimento per chi cerca la cucina romana senza filtri, fatta di ingredienti semplici e tecnica consolidata.

Qui la cucina non è una moda ma una continuità culturale: piatti della tradizione, atmosfera familiare e quel senso di appartenenza e convivialità che solo i veri ristoranti di quartiere sanno offrire.



Entrando al Ristorante Dall'Amicone si ha la sensazione che ogni elemento sia parte di una narrazione. Lo spazio non è neutro: i tavoli sono piccoli porti dove approdano conversazioni, le pareti diventano scenografie di memorie, il rumore delle stoviglie è una lingua condivisa.

In un quartiere come Centocelle, dove la vita di quartiere è ancora tangibile, il ristorante diventa un dispositivo sociale. Non è solo gastronomia: è un microcosmo urbano.

Il fascino del Ristorante Dall'Amicone risiede proprio nella sua natura di trattoria contemporanea ma profondamente radicata nella cultura gastronomica romana. Non è il ristorante costruito per i turisti: è un luogo frequentato da residenti, lavoratori e appassionati della cucina capitolina che cercano sapori autentici.

L'ambiente riflette questo spirito: accogliente, informale, con quell'energia tipica dei ristoranti dove il cibo è il centro ma le persone sono le vere protagoniste.

Lo Spazio Non è Mai Neutro, perché ogni tavolo

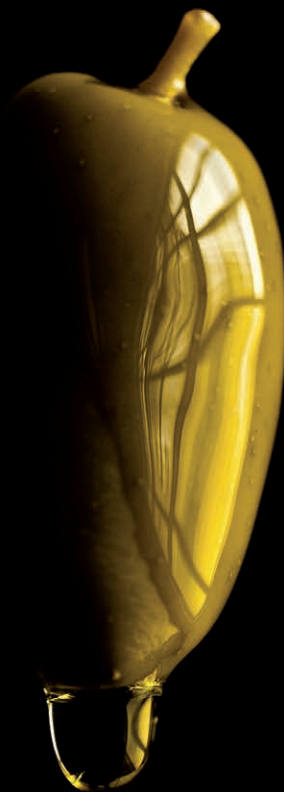


# FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI  
DA 7 GENERAZIONI

*Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)*

*Tel.: 3895807507*





racconta una storia fatta di incontri, discussioni e lunghe cene romane.

La proposta gastronomica ruota attorno ai grandi classici della cucina romana, preparati con attenzione alle materie prime e alle tecniche tradizionali e i Rigatoni alla Gricia di Emiliano, sono la rappresentazione della storia culinaria del Lazio meglio di qualsiasi trattato gastronomico. Per accompagnarla, un bicchiere di Coste di Moro Montepulciano d'Abruzzo, prodotto dalla Cantina Orsogna sotto il marchio biodinamico Lunaria. È un vino che incarna perfettamente lo spirito robusto e sincero dell'Abruzzo. Uve 100% Montepulciano, biologico, biodinamico (certificato Demeter) e vegano, con 14% di alcol, un profilo ricco e intenso, con un'anima fruttata e speziata. Al naso offre ciliegie nere mature, confettura di amarena, cacao e leggeri accenti tostati, mentre al palato risulta pieno, caldo e persistente, con tannini morbidi ma presenti e un retrogusto di frutta scura e mandorla. In abbinamento con la portata entra in gioco l'artiglieria del Coste di Moro: Il grasso del guanciale trova nel vino il suo contrappunto ideale: l'acidità e i tannini ripuliscono la bocca, mantenendo il palato fresco e pronto al boccone successivo. Il pecorino e il pepe dialogano con le note tostate e leggermente speziate del Montepulciano, creando un'eco gustativa che prolunga il sapore. L'intensità calorica e aromatica del piatto è bilanciata dalla struttura piena e rotonda del vino, che non si lascia sovrastare ma accompagna con eleganza e calore.

Un abbinamento perfettamente romano nell'anima e abruzzese nel cuore: due territori che parlano la stessa lingua di autenticità, sapidità e semplicità.

Se l'Autostoppista dovesse annotare qualcosa nella sua Guida, probabilmente scriverebbe che qui la cucina ha il carattere della Roma più autentica: Vera. Piatti della tradizione che funzionano come coordinate geografiche della memoria. Sedersi a tavola significa orientarsi attraverso sapori che hanno attraversato generazioni.

E mentre fuori il quartiere continua il suo ritmo, motorini, voci, serrande che si alzano, dentro Dall'Amicone il tempo aspetta, quasi come se qualcuno avesse premuto un tasto di pausa sulla galassia.

Se esistesse una versione romana della Guida, probabilmente includerebbe un capitolo dedicato ai luoghi in cui l'esperienza conta più della destinazione.



Centocelle sarebbe uno di quei capitoli. E il Ristorante Dall'Amicone sarebbe segnato con una nota semplice ma decisiva:

“Qui Lo Spazio Non è Mai Neutro. Qui si incontrano le storie”.

Perché in fondo il viaggio, che sia in Italia o tra i quartieri di Roma, funziona sempre allo stesso modo: serve curiosità, una buona Guida e un posto dove fermarsi a mangiare.

#### LA RICETTA DELLO CHEF:

Taglia il guanciale riducendolo a listarelle o cubetti. Metti il guanciale in una padella fredda e fallo rosolare a fuoco medio senza aggiungere olio. Deve diventare croccante e rilasciare il suo grasso. Cuoci la pasta in acqua poco salata (il pecorino è già molto sapido). In una ciotola, mescola il pecorino con un po' di acqua di cottura della pasta fino a ottenere una crema densa.

Scola la pasta al dente e trasferiscila nella padella mantecandola con il guanciale (fuoco basso). Aggiungi un mestolo di acqua di cottura e mescola. Togli la padella dal fuoco e incorpora la crema di pecorino mescolando energicamente (così eviti che si stracci). Spolvera con abbondante pepe nero.



CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

# Basta zuccheri nascosti



GUSTO E SALUTE



## Altro che creme industriali: 3 spalmabili sane da fare in casa

**A** colazione e a merenda si commette spesso lo stesso errore: pensare che una crema spalmabile confezionata o una marmellata siano sempre una scelta sana. In molti casi, invece, bastano pochi secondi davanti all'etichetta per trovare zuccheri in eccesso, aromi, coloranti, conservanti e addensanti.

Preparare una crema in casa significa tornare all'essenziale: sapere cosa si mangia, eliminare

il superfluo e scegliere ingredienti più puliti. Il risultato è una merenda adatta ai bambini, ma perfetta anche per gli adulti, con più equilibrio e meno inganni.

Queste tre creme vanno proprio in questa direzione: semplici, buone, diverse tra loro e perfette per pane, pancake, porridge o una pausa fatta meglio. Una gioca sulla mandorla e sulla fragola, una sulla nocciola e sul cacao, una punta invece sul lato proteico.

### Crema spalmabile al gusto di fragola

*Delicata e vellutata, unisce la mandorla al gusto fresco della fragola. È perfetta per colazione o per una merenda diversa dal solito.*

**INGREDIENTI:** • 200 g di mandorle • 30 g di fragole liofilizzate • 80 g di zucchero a velo

**PREPARAZIONE:** Tostate leggermente le mandorle in forno a 140 °C per circa 20 minuti, oppure in friggitrice ad aria per circa 10 minuti, girandole a metà cottura. Frullatele fino a ottenere una crema liscia. A parte riducete in polvere le fragole liofilizzate e passatele in un colino insieme allo zucchero a velo. Lasciate raffreddare la crema di mandorle, poi unite fragole e zucchero e frullate ancora.

**CONSERVAZIONE:** Si conserva in dispensa fino a 3 mesi in un barattolo ben pulito.

### Crema spalmabile alla nocciola senza latte

*Più classica e intensa, è la scelta giusta per chi cerca una crema golosa ma con pochi ingredienti e senza latte.*

**INGREDIENTI:** • 200 g di nocciole • 80 g di zucchero • 20 g di cacao

**PREPARAZIONE:** Tostate le nocciole in forno o in friggitrice ad aria, poi strofinatelo con un canovaccio per eliminare la pellicina. Frullatele insieme allo zucchero fino a ottenere una crema morbida, poi aggiungete il cacao e continuate a frullare. Se serve, fate qualche pausa o aggiungete un cucchiaino di olio di semi.

**CONSERVAZIONE:** Si conserva in dispensa per alcune settimane in un barattolo ben pulito o sterilizzato.

### Crema spalmabile proteica

*La più essenziale delle tre, ma anche la più concreta. I ceci danno struttura, il burro di arachidi intensità, mentre vaniglia e cannella rendono il gusto più pieno senza eccedere con la dolcezza.*

**INGREDIENTI:** • 240 g di ceci cotti • 60 g di burro di arachidi • 40 g di sciroppo d'agave • 59 g di bevanda vegetale • 1 punta di vaniglia • Cannella

**PREPARAZIONE:** Versate tutti gli ingredienti nel frullatore e lavorateli fino a ottenere una crema liscia. Se usate ceci con la buccia, passatela in un colino a maglie strette per renderla più vellutata. Se i ceci sono senza sale, aggiungetene una punta.

**CONSERVAZIONE:** Si conserva in frigorifero per 5-6 giorni.



Tre creme diverse, un solo principio: riportare colazione e merenda verso qualcosa di più semplice, più pulito e più vero. Perché mangiare meglio non significa rinunciare al gusto, ma scegliere con più consapevolezza.

ALESSIA FEOLA

# CARCIOFI DI PRIMAVERA

## Proprietà benefiche e ricetta del tortino

*Nel contributo di questo mese, la nostra nutrizionista accende i riflettori sul carciofo, protagonista di stagione dalle tante virtù nutrizionali, con un suggerimento semplice e gustoso da provare in cucina.*



COME ALIMENTARSI



I carciofi sono ortaggi disponibili sia in primavera sia in autunno, a seconda della varietà. In particolare, in primavera troviamo il carciofo Romanesco tipico del Lazio, la cui raccolta avviene da marzo fino a giugno.

I carciofi possiedono proprietà benefiche per l'organismo. Sono ricchi di fibre (soprattutto inulina), che favoriscono il transito intestinale e contribuiscono alla riduzione dei livelli di colesterolo. Contengono la cinarina, una molecola bioattiva nota per le spiccate proprietà epatoprotettive. In particolare, la cinarina stimola la secrezione della bile, favorisce la digestione, protegge il fegato e favorisce la diuresi; inoltre, conferisce ai carciofi il tipico sapore amaro. Sono ricchi di antiossidanti, vitamina C, vitamina K, folati, fosforo, ferro e potassio. Le sostanze benefiche sono sensibili al calore, per cui, per massimizzare la loro assunzione, è preferibile consumare i carciofi crudi (in insalata) o cotti a basse temperature. Possono causare gonfiore addominale e flatulenza, ma sono effetti temporanei e innocui dovuti alla presenza di fibre.

Al momento dell'acquisto bisogna verificare che i carciofi siano sodi e senza macchie; non devono essere appassiti e le punte devono essere ben chiuse.

Se acquistati con il gambo lungo, possono essere messi in acqua; altrimenti, devono essere conservati in frigorifero in un sacchetto di carta. Se sono freschi, si conservano anche per una settimana. Possono anche essere congelati dopo averli sbollentati velocemente.



I carciofi sono molto usati in cucina soprattutto come condimenti per primi piatti e come contorni. Sono sicuramente protagonisti sulla tavola dei buongustai, simbolo della primavera.

Questa ricetta può essere usata come antipasto.

Pulite i carciofi e metteteli in acqua con il succo di limone insieme ai gambi teneri; saltateli in padella con un filo di olio evo e coprite con un coperchio, continuando la cottura a fiamma bassa per una decina di minuti e aggiungendo dell'acqua per evitare bruciature. Scolateli e frullateli.

In una ciotola mescolate i carciofi frullati, 1 mestolo d'acqua, due cucchiaini di parmigiano, due cucchiaini di pangrattato, prezzemolo e 1 uovo per ogni tortino che preparate, fino ad ottenere un composto omogeneo.

Versate il composto negli stampini precedentemente oliati e spolverizzate con pangrattato. Infornate a 180 °C per circa 40 minuti, azionando il grill negli ultimi 5 minuti. Sfornate e fate raffreddare. Servite i tortini con una fonduta calda di formaggio preparata con fontina a dadini o parmigiano grattugiato e noce moscata, aggiungendo latte e farina secondo la densità che desiderate.

ANTONIO COLASANTI

# MELATONINA

Ciò che cambia con l'età e ciò che possiamo sostenere

*Il corpo umano non smette mai di adattarsi.*

*Con il passare degli anni, però, questo adattamento segue ritmi diversi: alcune funzioni rallentano, altre si modificano, altre ancora richiedono più attenzione per essere sostenute. Tra queste c'è la produzione della melatonina, l'ormone che regola il ciclo sonno-veglia e accompagna, in modo silenzioso ma costante, il nostro equilibrio biologico.*

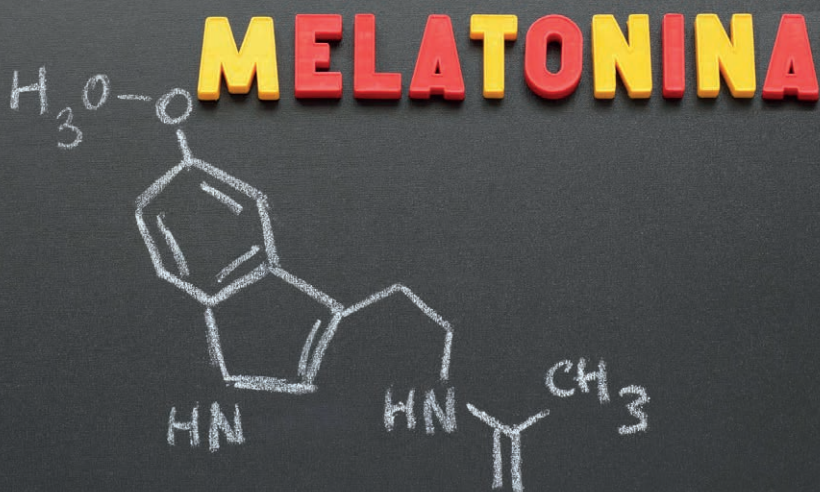
*La sua riduzione con l'età è un fenomeno osservato. Non riguarda tutti nello stesso modo, ma è abbastanza frequente da essere considerato parte del processo fisiologico. Dormire meno profondamente, svegliarsi più spesso durante la notte, percepire un sonno meno ristoratore: sono segnali che molte persone iniziano a riconoscere con il tempo.*

*Negli anni, la melatonina è stata spesso proposta come risposta a questi cambiamenti. In parte lo è, ma non nei termini semplici in cui viene raccontata. Non è un interruttore che si accende dall'esterno, né una soluzione unica. Il suo ruolo è quello di sincronizzare, non di sostituire. Aiuta il corpo a ritrovare un ritmo, ma non può creare da sola un equilibrio che dipende da molti fattori.*



IN SALUTE





## IL TEMPO BIOLOGICO E LE SUE TRASFORMAZIONI

**L**'organismo funziona attraverso sistemi che dialogano tra loro. La melatonina è uno di questi, ma non è isolata. È collegata alla luce, al sistema nervoso, al metabolismo, al ritmo della giornata.

Con l'età, questo dialogo cambia. Non si interrompe, ma diventa meno stabile. È qui che nasce l'equivoco: pensare che basti intervenire su una singola sostanza per ristabilire un equilibrio complesso.

In realtà, il corpo continua a rispondere agli stimoli, ma in modo più sensibile. Ciò che prima era automatico, nel tempo richiede maggiore coerenza.

### COSA POSSIAMO SOSTENERE DAVVERO

Più che correggere, ha senso sostenere.

Non si tratta di "aggiungere" qualcosa dall'esterno, ma di creare le condizioni perché il corpo continui a funzionare nel modo più naturale possibile.

#### Luce e buio

La melatonina è profondamente legata alla luce. Esporsi alla luce naturale durante il giorno e ridurre quella artificiale nelle ore serali è uno dei modi più semplici ed efficaci per favorirne la produzione.

#### Ritmo quotidiano

Orari regolari di sonno e veglia aiutano il corpo a mantenere un equilibrio. Non è rigidità, ma continuità.

#### Alimentazione

Non esistono alimenti che "contengono"

melatonina in modo risolutivo, ma esistono cibi che supportano il metabolismo e il benessere generale.

Una dieta equilibrata, che includa:

- verdure a foglia verde
- frutta secca e semi
- olio extravergine di oliva
- cereali integrali
- uova
- frutta come banane, pesche e albicocche
- ortaggi come carote, broccoli, finocchi e pomodori

può contribuire a sostenere i processi naturali dell'organismo.

#### Movimento

L'attività fisica regolare, soprattutto nelle ore diurne, aiuta a migliorare la qualità del sonno e a stabilizzare i ritmi biologici.

Nel tempo, la melatonina è stata caricata di significati che spesso non le appartengono. È stata vista come risposta all'invecchiamento, come supporto universale, come soluzione semplice a un sistema complesso.

La realtà è più sobria.

La melatonina accompagna, non sostituisce.

Sostiene, ma non risolve da sola.

Capire cosa cambia con l'età significa anche accettare che il corpo non ha bisogno di scorciatoie, ma di condizioni favorevoli. E queste condizioni non sono straordinarie: sono fatte di luce, tempo, abitudini e scelte quotidiane.

MARIE JOVENEAU

# LA CULTURA SI BEVE



FERMENT'ACTION



**L**a cultura non abita solo le pagine di un libro o il silenzio di un museo ma, a volte, la trovi anche sul fondo di un bicchiere. Lo so, suona strano ma aspetta...

Tutto nasce da una conversazione con Sandro Sangiorgi, una delle voci più lucide del vino naturale. Le sue parole sono rimaste lì a sedimentare, prendendo sempre più spazio quasi a chiedermi il permesso di diventare qualcosa di più. Siamo abituati a pensare alla cultura come a qualcosa di serio, da conservare, che richiede un certo silenzio e una certa postura.

Eppure ogni giorno, quando scegliamo cosa bere, stiamo già dicendo qualcosa di noi — di come vogliamo vivere, di quello in cui crediamo, di quanto siamo disposti a guardare le cose in maniera diversa. Ma vale anche il contrario: certe bevande hanno già scelto da che parte stare, prima ancora di versarle in un bicchiere. Il vino naturale e la kombucha artigianale non sono prodotti neutri, ma sono una presa di posizione, una resistenza silenziosa contro un modo di produrre e consumare che nel tempo ha perso il senso del perché.

## IL VINO NATURALE: QUANDO NEL BICCHIERE C'È QUALCUNO

Negli ultimi decenni il vino è diventato sempre più prevedibile. Ogni bottiglia è uguale all'altra, progettata per piacere a tutti e non dispiacere a nessuno. Un vino perfetto per chi cerca una risposta immediata, meno per chi, in quel calice, desidera un incontro più viscerale, capace di disorientare ed emozionare. Il vino naturale racconta qualcosa di diverso perché funziona al contrario. Nasce da uve coltivate nel rispetto della terra, fermenta senza correzioni, imbottiglia i capricci del tempo e della natura. E quando lo bevi, lo senti. Non ha mai lo stesso

sapore. Il secondo sorso è diverso dal primo, e sarà diverso dal terzo.

A volte è più acido con una leggera frizzantezza che non ti aspetti, altre volte sprigiona aromi che non sai bene come definire. Proprio lì sta la differenza.

Non ti dà certezze ma ti fa domande, ti costringe a stare attento e ad essere presente. È meno comodo, certo, ma ti trasforma. Racconta con autenticità un territorio, un'annata, una mano che non ha sovrastato un processo naturale. Ecco perché è cultura.

## LA KOMBUCHA: IL FERMENTATO CHE NON APPARTIENE A NESSUNO

La kombucha ha una storia diversa, più giovane e meno patinata. Non ha denominazioni d'origine, non ha sommelier che la valutano con voti a tre cifre. Nasce da una coltura microbica — il cosiddetto SCOBY — che si tramanda di mano in mano, spesso tra amici, quasi sempre gratis. Questo, se ci pensi, è già un piccolo atto culturale sovversivo. In un'epoca in cui tutto ha un prezzo, la kombucha artigianale si muove su binari diversi: non si compra ma si regala. È un sapere che circola fuori dalle leggi del mercato odierno seguendo quelle più primitive del baratto. Ma la kombucha è anche un gesto di cura profondamente umano nel nutrire una coltura viva ogni settimana, aspettare, assaggiare, ricominciare. È un processo lento, incerto,

imperfetto, mai uguale a sé stesso come tutte le cose che valgono.

Vino naturale e kombucha artigianale sembrano abitare mondi diversi. Uno porta con sé secoli di storia, l'altro sta ancora costruendo la sua. Eppure, incontrandosi sulla stessa tavola, finiscono per dire la stessa cosa: puoi scegliere come produrre, come consumare, come stare in relazione con ciò che il tuo corpo accoglie e ricorda. Non è una questione di salute o di tendenza, ma una questione di valori.

Ed è esattamente quello che fa la cultura: offrire uno sguardo diverso sul mondo, uno sguardo che trovi a volte in un teatro, a volte in un romanzo, a volte sul fondo di un bicchiere che aspetta chi sa mettersi in ascolto.

BIANCAMARIA VALERI

# MASSIMO GIORGI ART EXHIBITION

*“Quando io dipingo vivo tutti gli amori e il potere che desidero”. Così Massimo Giorgi*

CIOCIARIA IN ARTE





**H**a presentato la mostra delle sue opere, che si è svolta nella Galleria Harpax di Ferentino dal 7 al 21 marzo 2026. Una mostra che si esprime in un'esplosione di luce e colori, che rappresenta il trionfo della gioia di vivere. E Tony Ricca, che ha curato la pubblicità grafica della mostra, invita lo spettatore a fruire liberamente e con innocenza del tripudio di immagini che Massimo offre; mentre la figliola, Francesca, curatrice dei testi della brochure, dichiara: "Vi auguro di lasciarvi trasportare, rapire, dai travolgenti colori che vi circondano, di immergervi e sentirvi liberi nel farlo, perché è l'unico requisito per potervi godere appieno l'esperienza. L'arte non è solo una forma d'espressione ma anche un mezzo per creare unioni e sono sicura che lui (Massimo Giorgi) in questo sia un vero maestro".

"Quando io dipingo vivo tutti gli amori e il potere che desidero". È un'immagine potentissima, che non appartiene ad un solo e specifico Autore; è un'immagine che vi penetra nell'anima per far capire l'ansia di libertà sottesa ad ogni benché

minimo impulso artistico. Vi si potrebbe leggere la drammatica esperienza di Van Gogh; o leggersi di Frida Kahlo, cui è generalmente attribuita, la sua intensa esperienza di artista per la quale la pittura non era solo un esercizio estetico, ma un vero e proprio strumento di sopravvivenza e dominio.

In generale la citazione esprime la condizione spirituale dell'Artista che, davanti alla tela, nel suo laboratorio o en plein air, smette di essere un osservatore del mondo, perché ne diventa il creatore assoluto. In quel momento di grazia, di "tormento ed estasi" il pennello non spalma solo colore, ma plasma una realtà dove i confini tra ciò che desideri e ciò che esiste svaniscono. È una forma di libertà totale, in cui evochi passioni travolgenti e smetti di sottoporli alla vita quotidiana con le sue regole e i suoi limiti. In quel momento, mentre dipingi, stai vivendo un'espansione assoluta del tuo io.

Massimo Giorgi ha selezionato per la mostra opere da lui realizzate tra 2017 e 2025: una retrospettiva che arretra al momento in cui Massimo prendeva





della tela, che tuttavia viene scandito dalle sagome compendiarie, dai soggetti stilizzati, dalle espressioni grottesche, che richiamano alla memoria i punti di riferimento dell'Autore: Vincent Van Gogh, Henri Matisse, Jean-Michel Basquiat, l'astrattismo, il neoespressionismo, la Bauhaus; anche Andy Warhol lascia il suo segno distintivo. Massimo mostra una svolta nella sua carriera artistica, all'interno della quale non rinnega il suo passato dove predominavano le linee, le curve, i contrasti tra colori chiari e scuri, che duettavano nelle nuances dei neri, dei bruni su fondi avana e avorio. Ora ha scelto di esprimersi con la gamma dei colori primari, caldi

non è l'assenza di conflitto, ma il risultato di una tensione costruttiva tra opposti.

In arte questa contraddizione in termini descrive una situazione in cui elementi opposti, pur rimanendo distinti e/o in conflitto, convivono creando un equilibrio dinamico e un insieme ordinato. E l'ordine è dato dal segno che delimita i personaggi, le immagini oniriche, magiche, di fantasia, che emergono dal vissuto di Massimo; ci fanno arretrare all'infanzia, non solo personale, ma anche atavica, primordiale del genere umano: ci mostrano quell'immaginario primitivo che l'Uomo costruì sulle sue paure, sul mistero della vita e della



Alli Want, 2024, tecnica mista su tela, 130 x 200 cm

e freddi, intervallati e dimensionati all'interno di linee geometriche multicolori concordanti ed anche discordanti rispetto al colore di sfondo: una sorta di concordia discors. Concordia discors è un'espressione latina, tratta dalle Epistole di Orazio, che significa letteralmente "armonia discorde" o "unione dei contrari". Concordia discors, sintesi tra unità e diversità, dove il contrasto non distrugge l'insieme ma ne fa parte integrante. È un ossimoro filosofico che suggerisce come l'equilibrio universale o sociale

morte, della felicità e del dolore, sulle aspettative tremebonde del futuro insondabile e che non dà certezze. Nei volti emergono gli occhi, specchio dell'anima: ti guardano e ti interrogano e spesso fanno emergere dal fondo come il gesto creativo dell'Artista si sia addentrato nelle più intime e segrete follie della vita. Gli occhi sbarrati, inquietanti ti osservano, ti interrogano, si riflettono in te come se loro stessi si sovrappongano a te che guardi, nel volto spesso lasciato solamente disegnato, senza volume,



The night we met, 2024, tecnica mista su tela, 100 x 110 cm

senza dimensione, ma appiattito sullo sfondo, talvolta colorato talaltra lasciato in bianco o in nero, nell'assenza totale del colore, perché il bianco e il nero sono non-colori.

Infatti il bianco è la somma di tutti i colori della luce, mentre il nero è l'assenza di luce e colore; sono "colori" acromatici o sfumature, basati su luce e ombra. In sintesi, scientificamente sono considerati "non-colori" perché il colore è definito dalla frequenza della luce, mentre il bianco e nero definiscono la luminosità, sono usati per creare contrasto e, come per il bianco, per schiarire i colori.

Nelle opere esposte non c'è prospettiva lineare né aerea né c'è dinamismo volumetrico creato dai chiaroscuri. I colori sono puri e sono spalmati in macchie essenziali, talvolta geometriche, spesso irregolari, sulle quali linee gialle, bianche, verdi, nere disegnano immagini oniriche, figure che sembrano uscite da spazi siderali, da galassie lontane, ombre di sogno, immaginifiche creature. Una concessione al ritratto da parte di Massimo che non rinnega i moduli espressionistici e i moduli della pop art. Massimo non disdegna il ritratto, ma lo modifica in maschere che ricordano i volti dei totem preistorici, delle lontane civiltà



primitive della Polinesia, dell'Africa, madre e origine dell'Umanità.

“Quando io dipingo vivo tutti gli amori e il potere che desidero”. È un'immagine bellissima e potente, che non appartiene ad un solo e specifico Autore, che vi penetra nell'anima per far capire l'ansia di libertà sottesa ad ogni benché minimo impulso artistico. Esprime la condizione spirituale dell'Artista che, davanti alla tela, smette di essere un osservatore del mondo, perché ne diventa il creatore assoluto. In quel momento di grazia, di “tormento ed estasi” il pennello non sposta solo colore, ma plasma una realtà dove i confini tra ciò che desideri e ciò che esiste svaniscono. È una forma di libertà totale, in cui hai il potere assoluto di evocare passioni travolgenti o esercitare un controllo perfetto, un controllo che la vita quotidiana, con le sue regole e i suoi limiti, raramente permette. Dipingere

diventa un atto di auto-affermazione: non stai solo creando un oggetto, stai vivendo una libera e totale espansione del tuo io.

Nelle opere esposte, sia di grandi dimensioni sia di piccole, Massimo ha comunicato la sua personalità solare, buona, piena di gioia di vivere e aperta alla comunicazione, resa comprensibile per tutti. È il segno dell'infanzia, della capacità di evocare simboli e icone immediatamente riconoscibili da chi ha cuore e mente, per aprirsi umilmente alla comunicazione artistica pura.

Si è aperta una nuova fase della vita artistica di Massimo: questo il messaggio che emerge chiaramente dalle sue opere. Massimo si sta proiettando in un futuro ancora ignoto di cui si intravedono i prodromi; ma il risultato maturo che consegnerà alla ricerca e alla rielaborazione di temi, moduli e problemi, pur essendo in itinere, già promette “cose” buone e di pregio.



L'ombra, 2019, tecnica mista su tela, 100x 100 cm



# 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  
Campocatinio 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





## **GROSSIMPIANTI**

### **CATERING EQUIPMENT**

Via Casilina Nord, 153  
Frosinone  
Tel. 0775 270700  
[www.grossimpianti.it](http://www.grossimpianti.it)



# DEL GUSTO

## **FROSINONE**

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

## **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**

TENUTA PETRA POTENS  
Via Colle della Iungera  
Tel. 391.472 3931

### **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 TEREZI - 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

### **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**

### **AMASENO**

FATTORIA LAURETTI - Via  
Circonvallazione -Tel. 0775 658044

### **GUARCINO**

ERZINIO - Contrada Castagnola, 14  
Tel. 0775 46026

### **PATRICA**

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

### **ROMA**

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

D'O

DI ORIGINE



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

ilPAPPAMONDO