

CIOCIARIA & CUCINA

e x c e l l e n c e

**Gelato artigianale:
come scegliere quello vero**
Aurora di Atina racconta la
differenza



Viaggiando con gusto
Reykjavík il gelo e la
pizza italiana

Golden Milk:
la tazza dorata alla curcuma
che porta benessere

Biancanaria Valeri
racconta Eugenio Cisterna
ad Anagni

IL FUTURO

lettera dell'editore / maggio

DARING
PEACE
TOGETHER

FOR A
FUTURE
WITHOUT
HATE

HA UN VOLTO

Cari lettori,

Rientro da un viaggio di lavoro in Islanda, uno di quei viaggi che ti rimettono al tuo posto. La natura lì non ha bisogno di spiegarsi: ti attraversa, ti ridimensiona, ti insegna quanto siamo piccoli e quanto, allo stesso tempo, tutto sia essenziale. Torni con uno sguardo diverso, più pulito, più attento.

All'uscita dell'aeroporto di Fiumicino, però, è successo qualcosa che non avevo previsto. Non ho trovato subito la solita fretta, il rumore, la distrazione. Ho trovato un lavoro in corso.

Operai, tecnici, persone che montavano qualcosa di grande. Mi sono fermato. Ho osservato.

E senza accorgermene sono rimasto lì, a guardare.

Piano piano quei volti hanno preso forma. Decine, centinaia di facce diverse, giovani, vere.

Non modelli, non immagini costruite, ma persone. Intorno, telecamere, fotografi, giornalisti: si capiva che non era un allestimento qualsiasi. Era un messaggio che stava nascendo davanti agli occhi di chi aveva voglia di fermarsi.

“Daring Peace Together, For a Future Without Hate.”

Un'opera collettiva legata all'Inside Out Project, il progetto internazionale ideato dall'artista francese JR, realizzata con i ritratti dei giovani di Studio Kene e promossa da Unhate Foundation, Aeroporti di Roma e Comunità di Sant'Egidio.

In quel momento ho capito che quello che stavo guardando non era solo un'installazione.

Era un richiamo. Non per pochi, ma per tutti. Per chi arriva, per chi parte, per chi attraversa quel luogo senza mai fermarsi davvero.

Un aeroporto è il punto più distante dalla riflessione. È movimento continuo, è passaggio, è distrazione. E invece lì qualcuno ha scelto di rallentarti. Di farti alzare lo sguardo. Di ricordarti che il futuro non è qualcosa che accadrà da solo.

È qualcosa che dipende da noi.

Dopo aver visto la forza della natura islandese, trovarmi davanti a quei volti è stato come completare il viaggio. Da una parte ciò che siamo dentro un mondo immenso, dall'altra ciò che possiamo diventare se impariamo a stare insieme.

Perché la pace non è un concetto lontano. Non è una parola da pronunciare nei momenti difficili. È una scelta quotidiana, concreta, che passa dai gesti, dal rispetto, dalla capacità di riconoscere l'altro.

E quei volti parlavano proprio di questo.

Parlavano di giovani che non aspettano risposte, ma che stanno già indicando una direzione.

Una direzione più semplice, più umana, più vera. Una direzione che forse noi adulti abbiamo complicato troppo.

Mentre tutto corre, mentre il mondo sembra spingere verso divisioni e contrapposizioni, lì ho visto qualcosa di diverso. Ho visto la possibilità di un futuro che si costruisce con la forza. Con la presenza. Con lo sguardo. Con la responsabilità.

E allora ho pensato che questo non era un messaggio solo per me. Era un messaggio per chiunque abbia la fortuna di passare da lì e decidere, anche solo per un attimo, di fermarsi.

Perché a volte non serve andare lontano per capire. Basta guardare meglio quello che abbiamo davanti.

l'Editore



**Nonna
Pitta**

Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

  [Nonnapitta.com](https://www.nonnapitta.com)

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684



Simone Taglienti

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





dolce o salato
Aurora



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



LE TORTE FIRMATE AURORA PER I GIORNI DA RICORDARE



Le sale iniziano a riempirsi, gli inviti prendono forma, i tavoli si vestono a festa. Maggio apre la stagione degli eventi e porta con sé tutto ciò che richiede cura vera: ricevimenti, ricorrenze, promesse, fotografie che resteranno negli anni. In questo scenario, la torta non è un dettaglio finale. È uno dei momenti più attesi, quello che raccoglie sguardi, emozioni e attese in un solo gesto.

La Pasticceria Aurora entra in questo mondo con la sensibilità e la competenza che il suo pubblico conosce bene. E a raccontarlo, in questa nuova stagione, sono tre pastry chef che danno volto e mano a un lavoro fatto di precisione, gusto e visione: **Donata, Manuela ed Emanuela**. Tre presenze, tre sensibilità, una stessa idea di dolce: creare torte capaci di accompagnare un evento con eleganza, misura e personalità.

Quando si organizza un giorno importante, ogni scelta parla. Parlano i fiori, parlano gli allestimenti, parlano i colori. La torta, più di ogni altra cosa, arriva al centro della scena. Per questo non basta che sia buona: deve essere armoniosa, ben pensata, curata nella forma quanto nel gusto. Aurora lavora da tempo su questa idea di

dolce come parte integrante della festa. Non un elemento separato, ma una presenza che completa l'atmosfera, la sostiene, la rende più riconoscibile. Le torte per eventi diventano così creazioni eleganti, scenografiche, raffinate, costruite con attenzione artigianale e con quello sguardo preciso che distingue il lavoro fatto bene. Con maggio si entra in un periodo intenso, fatto di appuntamenti che si susseguono e di famiglie che cercano qualità, affidabilità e gusto. Eventi privati, ricorrenze importanti, celebrazioni che chiedono dolci all'altezza del momento. E poi, sempre più vicino, l'orizzonte dell'estate, con il mondo dei matrimoni che torna protagonista.

È proprio qui che il lavoro delle tre pastry chef acquista ancora più forza. Donata, Manuela ed Emanuela portano dentro questo racconto un'idea di pasticceria che unisce cura, armonia e sensibilità estetica, trasformando ogni torta in una firma, in un punto d'incontro tra desiderio e realizzazione. Con l'avvicinarsi della stagione più intensa per gli eventi, Aurora conferma così la propria capacità di trasformare il dolce in un gesto di stile, in un simbolo di festa, in un ricordo destinato a restare.

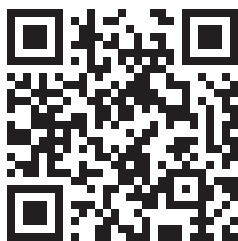
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio
e ci permettono di continuare
a realizzare il nostro Magazine

CIOCIARIA & CUCINA
excellence





Maggio entra nel magazine con il passo vivo della stagione: la cucina si fa più fresca, i colori diventano pieni e il territorio torna a raccontarsi attraverso sapori, viaggi, imprese e persone che lavorano con cura. Dentro queste pagine ci sono il gelato artigianale vero, la dolcezza di Aurora ad Atina, la pizza italiana arrivata fino al vento di Reykjavík, la stagionalità, la salute, il turismo, le ricette degli chef e le aziende che continuano a dare forma concreta alla nostra idea di qualità.



Entra nel mondo di
Ciociar&Cucina e
scopri come far cresce
la tua attività
tel. 377.480.85.60
info@ciociar&cucina.it



24



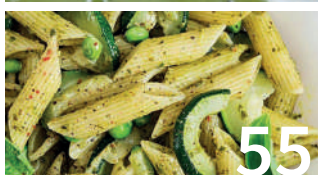
34



44



54



55



55



59



69



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

- 10 Viaggiando con Gusto: Reykjavík
- 18 Bentornato Maggio
- 27 Otovision proroga la promo
- 28 Gelato artigianale
- 30 Café & Gelateria Aurora ad Atina
- 33 Ristor Impianti:
Iperammortamento 2026
- 36 Geografia del corpo di Stefania Corvi
- 38 Il vino sottovoce di Alessia Mirone
- 43 Il limoncello allo zafferano
di DF Gocce
- 44 Maffin fatto in casa
- 51 Fragolino Sarandrea
- 52 Il tempo di usare il raccolto di
Botanico Sociale
- 58 Golden Milk di Gusto e Sapore
- 62 Viaggi diversi di Livia Gualtieri
- 66 Geografia del Fare con la
macelleria "La Car"
- 71 Il futuro germoglia ad Alvito
- 74 In Salute: di Antono Colasanti
- 76 Ferment'action di Marie Joveneau
- 80 Come alimentarsi di Alessia Feola
- 82 Guida enogastronomica per un
autostopista
- 86 Ciociar&Cucina in arte di Bianca
Maria Valeri
- 86 Percorso del gusto

Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIARIAECUCINA.IT

ALFIO MIRONE

REYKJAVÍK

IL GELO E LA PIZZA ITALIANA:
VIAGGIO IN ISLANDA CON MOLINO POLSELLI



VIAGGIANDO CON GUSTO

Lil vento di Reykjavík arriva prima del rumore della città. Attraversa il porto vecchio, sfiora le case colorate, entra nelle strade ordinate e porta con sé quella luce del Nord che cambia continuamente il volto dei luoghi. Sono arrivato in Islanda con **Molino Polselli – La Farina Italiana**, che ringrazio per avermi coinvolto in un progetto internazionale dedicato alla pizza, agli impasti e alla cultura dell'arte bianca.

Il 28 e 29 aprile Reykjavík ha ospitato “**Il Contest**”, appuntamento dedicato alla pizza italiana con Molino Polselli. Ero presente in giuria per **Ciocciaria&Cucina**, accanto a Paolo Parravano, tecnico Polselli, figura preziosa per leggere la gara dal punto di vista più profondo: farina, impasto, lievitazione, cottura e mano del pizzaiolo.

Un viaggio, però, quando vuole diventare racconto, non può fermarsi alla gara. Prima di giudicare una pizza, bisogna guardare il luogo che la accoglie: il clima, la città, il modo in cui le persone lavorano, mangiano, servono e costruiscono ospitalità. Per questo il viaggio islandese è entrato naturalmente nella rubrica “**Viaggiando con gusto fuori porta**”.



REYKJAVÍK, IL PRIMO SGUARDO SULLA CITTÀ

Prima del contest ho voluto camminare. Il nostro piccolo tour è nato dal centro, dall'albergo, con l'aiuto prezioso di **Valerio**, un ragazzo toscano che vive qui da molti anni e che ci ha permesso di leggere la città con uno sguardo meno turistico e più vicino alla sua vita quotidiana.

La prima fermata è stata **Ráðhús**, il municipio di Reykjavík, vicino al lago Tjörnin: un punto strategico per iniziare a capire la città, tra ordine istituzionale, acqua, uccelli e vita quotidiana. Poco distante, la **National Gallery of Iceland** apre alla parte culturale della capitale, quella legata all'arte, alla memoria e allo sguardo creativo del Paese.

Poi la salita verso **Hallgrímskirkja**, la grande chiesa che domina Reykjavík, con la sua architettura verticale che richiama colonne di basalto e lava solidificata. Da lì si capisce quanto

l'Islanda riesca a portare la natura anche dentro l'architettura.

Il cammino è proseguito verso il **Sun Voyager**, scultura in acciaio affacciata sul mare, simbolo di viaggio e orizzonte, e poi verso la **Harpa Concert Hall**, con la sua struttura di vetro che riflette cielo, acqua e luce. Dentro Harpa abbiamo trovato anche **Volcano Express**, esperienza immersiva dedicata alla forza vulcanica dell'Islanda.

Il porto vecchio entra naturalmente in questo itinerario: collega Reykjavík al mare, alla pesca, ai locali e alle esperienze più contemporanee. Da qui si raggiunge l'area di **Grandi**, dove si trovano **Lava Show** e **FlyOver Iceland**, due modi diversi per avvicinarsi alla natura islandese quando il tempo è poco, ma il desiderio di capire il Paese è forte.

polselli®
LA FARINA ITALIANA

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

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

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

 *farina di*
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte
Bona che esalta l'utilizzo di additivi,
senza e conservanti, che privilegia l'utilizzo di
grani raccolti in coltivazioni di tipo estensivo,
competitivi con i processi industriali,
e non intensivi, lottando da forti di
insolimento esaltando l'utilizzo
dei grani geneticamente modificati.

 TRADIZIONE • CREATIVITÀ

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO

Un prodotto sano, 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

polselli®

25kg e

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it





I SAPORI PIÙ QUOTIDIANI DELL'ISLANDA

Tra le prime immagini gastronomiche di Reykjavík c'è stato anche uno dei suoi simboli più popolari: il famoso **hot dog islandese**, qui chiamato **pýlsa**. Lo abbiamo trovato vicino all'albergo, complice l'ora tarda all'arrivo e la voglia di assaggiare subito qualcosa di autentico. Un assaggio semplice solo in apparenza, diverso da molti hot dog provati altrove per qualità, gusto e carattere.

Alla domanda di rito, **"complete?"**, la risposta non poteva che essere sì: cipolla croccante, senape scura buonissima, remoulade, ketchup e salse varie. In quel panino caldo, mangiato senza cerimonie, Reykjavík ci ha dato una prima lezione di gusto quotidiano.

Il pesce resta una presenza centrale nella cucina

islandese: merluzzo, eglefino, aringhe, salmone, halibut, crostacei e zuppe di mare raccontano il legame continuo dell'isola con l'Atlantico del Nord. Accanto al pesce, l'agnello occupa un posto importante nella tradizione gastronomica locale, dalle zuppe ai piatti più sostanziosi, insieme allo **skyr**, ai pani di segale e ai prodotti legati a una cucina nata dal clima, dalla conservazione e dal rapporto diretto con la natura.

In poche ore Reykjavík ci ha dato già una chiave di lettura: qui il gusto passa dai grandi ristoranti, dai forni e dai contest, ma anche da un chiosco aperto tardi, da un panino caldo mangiato camminando, dal mare che entra nei piatti e da una cucina essenziale, concreta, costruita attorno a ciò che questa terra offre davvero.

I FORNI, I GIOVANI E IL PANE GEOTERMICO

Reykjavík si racconta molto anche attraverso i suoi forni. Entrando in alcune bakery della città, mi ha colpito la cura del banco, il profumo del pane, la precisione dei gesti e la presenza di tanti giovani al lavoro. Ragazzi e ragazze che partecipano all'identità del luogo, alla sua estetica, al modo in cui il pane viene presentato e reso parte dell'esperienza.

Qui la panificazione ha un ruolo importante, quotidiano, ordinato, disciplinato. Facendo domande, ho scoperto meglio anche il significato del cosiddetto **pane vulcanico**: non è un pane cotto

nella lava, come il nome potrebbe far pensare, ma un pane di segale preparato sfruttando il calore naturale della terra. Una tradizione legata alla geotermia, ai vapori, alle sorgenti calde, a quel rapporto continuo tra cucina e paesaggio che qui si sente davvero.

Questo primo contatto con Reykjavík e con la sua cultura del pane è stato fondamentale. Mi ha permesso di entrare nel contest con uno sguardo più ampio, pronto a leggere la pizza italiana nel Nord Europa come incontro tra culture, tecniche e luoghi.



LA PIZZA ITALIANA NEL CUORE DELL'ISLANDA

Dentro questo scenario, "Il Contest" ha assunto un valore ancora più forte. Il claim dell'evento era diretto e perfetto per Reykjavík: **"Il gelo ti prende. La pizza ti riprende!"**. Una frase immediata, capace di unire l'immaginario islandese al calore del forno italiano.

In gara c'erano **13 pizzaioli**. Tutte le pizze presentate hanno mostrato impegno, attenzione e rispetto per l'impasto. Alcune hanno avuto una marcia in più per equilibrio, cottura, personalità e gestione tecnica; altre hanno lasciato intravedere margini di crescita. Il livello generale, però, ha mostrato un movimento vivo, curioso, desideroso di migliorare e di confrontarsi con una tradizione importante. Venendo dalla patria della pizza, lo sguardo è inevitabilmente esigente. Proprio per questo ho apprezzato il lavoro dei pizzaioli islandesi: impasti ben condotti, lievitazioni interessanti, buone cotture, ricerca dell'equilibrio e voglia di misurarsi con un prodotto che per noi italiani è identità, tecnica e memoria.

La presenza di **Molino Polselli** in Islanda ha confermato quanto la farina italiana sia una delle grandi ambasciatrici del nostro modo di fare cucina nel mondo. Portare una farina professionale all'estero significa costruire relazioni, accompagnare pizzaioli, creare formazione. In questo senso il lavoro di **Paolo Parravano** è stato fondamentale: leggere una pizza significa assaggiarla, certo, ma anche capirne struttura, maturazione, risposta dell'impasto, equilibrio in cottura e coerenza con la farina utilizzata.

LA GIURIA E I VINCITORI

A valutare le pizze in gara è stata una giuria composta da competenze diverse. Accanto a me, per **Ciociaria&Cucina**, e a **Paolo Parravano**, tecnico di Molino Polselli, erano presenti **Remo Nafra**, esperto pizzaiolo, e una giornalista islandese della sezione food del quotidiano MBL.

La classifica finale, annunciata da **Ó.J&K - ISAM stórelldhús**, distributore di riferimento in Islanda, ha visto al primo posto **Ismail di Pizza Popolare**. Secondo posto per **Mika del Restaurant Mika**, mentre il terzo posto è stato assegnato a **Logi di SV veitingum Alvotech**.

Il ruolo di **Ó.J&K - ISAM stórelldhús** merita un passaggio a parte. L'azienda, che a settembre raggiungerà i **120 anni di storia**, ha dato un'impressione entusiasmante per organizzazione, accoglienza e attenzione ai dettagli. Dietro un contest ben riuscito c'è una macchina organizzativa fatta di persone, metodo, rispetto e cura.



APOTEK, BLUE LAGOON E LE ALTRE TAPPE DI GUSTO

Quel senso di cura è proseguito anche dopo la competizione. La sera, ÓJ&K - ISAM stóreldhús ha organizzato una cena da Apotek Kitchen + Bar, nel cuore del centro storico di Reykjavík. Ad accompagnarci è stato Egger Jónsson, responsabile commerciale dell'azienda: una persona eccezionale, umana, generosa, capace di farci sentire ospiti prima ancora che interlocutori di lavoro.

Apotek si trova ad Austurstræti 16, in uno degli edifici storici più riconoscibili del centro. Progettato nel 1917 da Guðjón Samúelsson, ha ospitato dal 1930 al 1999 la storica Reykjavíkurapotek, la farmacia di Reykjavík. La cucina conferma il carattere del luogo: contemporanea, precisa, con richiami islandesi ed europei e una forte attenzione alla materia.

Il giorno prima della partenza, proprio Egger ci ha accompagnati verso la Blue Lagoon, attraversando crateri, campi lavici, impianti geotermici e strade segnate dalle eruzioni. Arrivare lì dopo questo percorso ha dato alla visita un significato ancora più forte: acqua lattiginosa, vapore, pietra lavica, terra e calore che diventano paesaggio e ospitalità.

Al The Retreat at Blue Lagoon Iceland si trova il Restaurant Moss, ristorante stellato Michelin guidato dall'executive chef islandese Aggi Sverrisson. A rendere speciale la visita è stato

l'incontro con Lorenzo Necci, sommelier del Restaurant Moss, che ci ha accompagnato nel caveau dei grandi vini: uno spazio dedicato a bottiglie importanti, selezioni rare, etichette da veri intenditori, alcune appartenenti a una fascia di valore riservata a un pubblico molto selezionato.

Dopo la Blue Lagoon, Reykjavík ci ha riportato verso un gusto più diretto e popolare: il fish & chips. Una sosta semplice, scelta anche per curiosità, perché in Islanda il pesce appartiene alla vita quotidiana e racconta il legame continuo della città con il mare.

Pochi metri più avanti, siamo entrati da Neskja, pasticceria artigianale specializzata in cioccolato, nata a Grindavík e aperta nel novembre 2025. A fondarla sono stati Kung, cioccolatiera di grande talento, e lo chef Ívar: due persone splendide, capaci di accoglierci con il calore riservato agli amici. Dietro Neskja c'è il percorso di Chidapha Kruasaeng, conosciuta come Kung, professionista con oltre dieci anni di esperienza, studi alla French Pastry School di Chicago e collaborazioni con la squadra nazionale islandese di cucina. Entrare da Neskja significa vedere un sogno diventato laboratorio: cioccolato come materia viva, praline curate, forme pulite e un'idea estetica precisa



IL SENSO DI QUESTO VIAGGIO

Da ricercatore di eccellenze e direttore di **Ciociaria&Cucina**, torno da Reykjavík con gratitudine. In pochi giorni ho visto la pizza italiana entrare in un Paese lontano con rispetto, tecnica e curiosità. Ho visto pizzaioli islandesi lavorare sugli impasti con serietà, una farina italiana sostenere mani diverse, professionisti attenti costruire relazioni vere attorno al cibo.

La pizza resta uno dei linguaggi più immediati della nostra cucina. Arriva ovunque, ma diventa credibile solo quando dietro ci sono studio, tecnica,

qualità e rispetto della materia prima. In Islanda ha incontrato un clima freddo e un'accoglienza attenta, precisa, capace di dare valore al lavoro e al racconto.

Ringrazio **Molino Polselli** per avermi coinvolto in questo progetto e per aver dato a **Ciociaria&Cucina** la possibilità di vivere il contest dall'interno. Ringrazio **Paolo Parravano** per il lavoro tecnico, la disponibilità e la capacità di leggere ogni impasto con competenza. Ringrazio le persone incontrate lungo il percorso: chi ha organizzato il contest,



chi ci ha accolto nei ristoranti, nei forni, nelle botteghe e nelle strutture visitate.

Reykjavík resterà nella nostra memoria come una città di vento, luce, pane, lava, mare e forni accesi. Un luogo dove la pizza italiana ha saputo parlare la sua lingua migliore: quella della farina, del tempo, delle mani e dell'emozione.

Il gelo ti prende. La pizza ti riprende. E a volte, proprio lontano da casa, capisci ancora meglio quanto valore abbia il gusto italiano nel mondo.





REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato MAGGIO

CIBO DI STAGIONE

La stagione che entra nel pieno

Maggio è il mese in cui la primavera si mostra senza più incertezze. I mercati si riempiono di colori più netti, gli ortaggi diventano ancora più vari, la frutta comincia ad allargare davvero la scelta e anche il pescato accompagna questo momento con prodotti adatti a una cucina fresca,

semplice e piena di gusto. Parlare di stagionalità a maggio significa aiutare il lettore a riconoscere ciò che appartiene davvero al periodo, portando in tavola ingredienti che hanno sapore, identità e un legame naturale con il tempo che stiamo vivendo.

Ortaggi di maggio

A maggio gli ortaggi raccontano una primavera ormai matura. È il momento giusto per prodotti che si prestano a contorni, primi piatti, torte salate e ricette leggere, ma sempre ricche di carattere. La cucina si fa più fresca, più verde, più immediata, e proprio gli ortaggi sono i primi a segnare questo passaggio.

Asparagi, agretti, carciofi, fave, piselli, lattuga, bietole, spinaci, cicoria, cipollotti, zucchine, fagiolini, ravanelli, carote, finocchi.



Frutta di maggio

Maggio è anche il mese in cui la frutta comincia a cambiare passo in modo evidente. Accanto agli ultimi frutti presenti da mesi, arrivano sapori più vivaci e più legati alla bella stagione. La tavola si arricchisce e diventa più varia, con frutti perfetti per la colazione, per i dolci semplici e per una cucina fresca e quotidiana.

Fragole, ciliegie, nespole, albicocche nelle prime raccolte, mele, pere, kiwi, limoni.



Pescato di maggio

Anche il mare, a maggio, offre prodotti molto adatti a una cucina di stagione. Il pescato del periodo permette di preparare piatti leggeri, veloci e gustosi, con una grande varietà fra pesce azzurro, molluschi e specie perfette per il forno, la padella o un guazzetto delicato.

Alici, sardine, sgombrì, tonno nelle prime presenze stagionali, seppie, calamari, gallinella, nasello, triglie, orata, spigola.



Dalla stagionalità alla tavola il passo, anche a maggio, è molto breve. Ortaggi, frutta e pescato del periodo offrono spunti concreti per una cucina fresca, semplice e ben legata al mese. In queste pagine entreremo proprio lì: nelle ricette che raccontano maggio attraverso i suoi prodotti più veri.

Per maggio abbiamo scelto tre ricette che seguono questo spirito e che possono trovare posto facilmente in una cucina domestica: una dedicata agli ortaggi, una alla frutta e una al pescato. Tre idee diverse, unite da un filo comune molto semplice: portare in tavola il mese giusto, nel momento giusto.

TORTINO SOFFICE DI ZUCCHINE, CIPOLLOTTI E RICOTTA



Maggio porta in cucina ortaggi che chiedono ricette semplici, fresche e facili da rifare anche a casa. Zucchine e cipollotti, in questo periodo, sono gli ingredienti più presenti e più versatili. In questo tortino trovano una forma morbida, delicata e molto adatta a un pranzo leggero, a una cena veloce o anche a un antipasto da servire tiepido.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 3 zucchine medie • 2 cipollotti freschi • 250 g di ricotta vaccina • 2 uova • 40 g di parmigiano grattugiato • 60 g di pangrattato • 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva • qualche foglia di basilico o menta • sale • pepe

PROCEDIMENTO:

Lavate le zucchine e grattugiatele grossolanamente. Affettate finemente i cipollotti e fateli appassire in padella con un cucchiaio di olio. Unite le zucchine e lasciatele cuocere per pochi minuti, giusto il tempo di far perdere parte dell'acqua. Regolate di sale e fate intiepidire.

In una ciotola lavorate la ricotta con le uova, il parmigiano, il pangrattato e le erbe aromatiche

tritate. Aggiungete le zucchine e i cipollotti, mescolate bene e aggiustate con poco pepe.

Versate il composto in una pirofila leggermente unta, livellate la superficie e completate con un filo d'olio e una spolverata leggera di pangrattato. Cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 30 minuti, fino a quando il tortino sarà dorato in superficie. Lasciate riposare qualche minuto prima di servire.

CLAFOUTIS ALLE CILIEGIE E LIMONE



Maggio è il mese in cui le ciliegie cominciano a farsi desiderare davvero. Hanno il colore della stagione piena e quel gusto che basta da solo a cambiare il tono di un dolce. Il clafoutis è una preparazione semplice, morbida, casalinga, perfetta per valorizzarle senza complicare troppo il lavoro.

INGREDIENTI:

• 3 zucchine medie • 300 g di ciliegie • 3 uova • 100 g di zucchero • 100 g di farina • 250 ml di latte • 30 g di burro fuso • scorza grattugiata di 1 limone • 1 cucchiaino di estratto di vaniglia, facoltativo • zucchero a velo

senza grumi.

Versate il composto sulle ciliegie e cuocete in forno già caldo a 180°C per circa 35-40 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata e il dolce ben rassodato. Lasciate raffreddare e completate con una spolverata di zucchero a velo prima di servire.

PROCEDIMENTO:

Lavate le ciliegie e snocciolatele. Disponetele sul fondo di una tortiera imburrata oppure di una pirofila.

In una ciotola sbattete le uova con lo zucchero. Unite la farina, poi il latte a filo, il burro fuso e la scorza di limone. Mescolate fino a ottenere una pastella liscia e

PADELLATA DI RISO CON PESCE E MOLLUSCHI

Maggio, anche nel pescato, offre ingredienti che si prestano bene a piatti conviviali, pieni di sapore e molto adatti alla bella stagione. Questa ricetta prende ispirazione dalle grandi padellate di mare, ma resta ben legata alla cucina italiana, con un equilibrio semplice fra riso, pesce e molluschi. È una preparazione ricca, ma chiara nei sapori, perfetta per raccontare il mese.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

• 500 g di agretti • 320 g di riso • 300 g di seppie pulite • 300 g di filetti di gallinella • 500 g di cozze
• 500 g di vongole • 200 g di piselli, facoltativi ma molto adatti al mese • 200 g di pomodorini • 1
spicchio d'aglio • mezzo bicchiere di vino bianco • 1 litro circa di brodo di pesce o vegetale leggero •
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • prezzemolo fresco • sale • pepe

PROCEDIMENTO:

Mettete le vongole in acqua e sale per spurgarle. Pulite bene le cozze. Fate aprire cozze e vongole in due padelle separate con poco olio e uno spicchio d'aglio. Filtrate i liquidi di cottura e teneteli da parte. Sgusciate una parte dei molluschi, lasciandone alcuni interi per la finitura.

Tagliate le seppie a striscioline e i filetti di gallinella a pezzi regolari. In una larga padella fate rosolare uno spicchio d'aglio con l'olio, unite le seppie e lasciatele insaporire per qualche minuto. Aggiungete il riso e

fatele tostare leggermente. Sfumate con il vino bianco. Unite i pomodorini tagliati a metà, i piselli e poi cominciate a versare il brodo caldo poco alla volta, mescolando ogni tanto. A metà cottura aggiungete la gallinella e parte del liquido filtrato di cozze e vongole. Verso la fine unite i molluschi sgusciati, regolando di sale con attenzione.

Spegnete il fuoco quando il riso è cotto ma ancora ben disteso. Completate con cozze e vongole intere, prezzemolo tritato e un filo d'olio extravergine d'oliva. *Servite subito.*



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



FAUSTO FERRANTE

ORZO PERLATO ALL'ORTOLANA

con calamari al vapore e maionese vegetale

Maggio porta in tavola piatti più leggeri, colorati e pieni di freschezza. Lo chef Fausto Ferrante interpreta la stagione con un orzo perlato all'ortolana, arricchito da verdure delicate, calamari cotti al vapore e una maionese vegetale in tre colori. Una ricetta elegante, equilibrata e semplice da replicare anche a casa, dove il mare incontra l'orto in un piatto luminoso, sano e ricco di gusto.



DIARIO DI CUCINA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER 6 CARCIOFI: • 6 carciofi romaneschi • Per l'orzo

• 200 g di orzo perlato • 1 litro di acqua • Sale q.b. • 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

PER LE VERDURE A VAPORE: • 100 g di zucchine • 100 g di carote • 100 g di patate • Finocchietto selvatico q.b. • Sale q.b.

PER I CALAMARI AL VAPORE: • 300 g di calamari puliti • Succo di limone q.b. • Sale q.b. • Olio extravergine d'oliva q.b. • Prezzemolo fresco tritato q.b.

PER LA MAIONESE VEGETALE: • 50 g di latte di soia • 150 g di olio di semi • 1 cucchiaino di senape • Sale q.b. • Succo di limone q.b. • Polvere di rapa rossa q.b. • Polvere di curcuma q.b. • Polvere di peperone q.b.

PER COMPLETARE: • Finocchietto selvatico q.b. • Olio extravergine d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

COTTURA DELL'ORZO: Portare a ebollizione l'acqua con un pizzico di sale. Aggiungere l'orzo perlato e cuocerlo per circa 30-35 minuti, fino a quando risulterà tenero ma ancora al dente.

Scolarlo, condirlo con un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e lasciarlo riposare coperto.

PREPARAZIONE DELLE VERDURE: Lavare le zucchine, le carote e le patate, quindi tagliarle in pezzi uniformi. Cuocerle a vapore per circa 8-10 minuti, fino a quando saranno tenere ma ancora compatte e brillanti nel colore. Regolare di sale, profumare con finocchietto selvatico tritato e unirle all'orzo perlato.

COTTURA DEI CALAMARI: Disporre i calamari puliti in un cestello per la cottura a

vapore. Condirli con poco succo di limone e un pizzico di sale, quindi cuocerli per circa 5-7 minuti, fino a quando saranno teneri. Una volta pronti, tagliarli a julienne, condirli con un filo di olio extravergine d'oliva e tenerli da parte.

PREPARAZIONE DELLA MAIONESE

VEGETALE: Versare nel bicchiere del frullatore il latte di soia, l'olio di semi, la senape, un pizzico di sale e qualche goccia di succo di limone. Frullare fino a ottenere una salsa cremosa e stabile. Regolare di sapore con altro succo di limone, se necessario.

Dividere la maionese vegetale in tre parti. Aromatizzare la prima con la polvere di rapa rossa, la seconda con la curcuma e la terza con la polvere di peperone, fino a ottenere tre maionesi colorate.

IMPIATTAMENTO

Disporre l'orzo perlato con le verdure alla base del piatto. Aggiungere sopra i calamari al vapore tagliati a julienne e completare con il prezzemolo fresco tritato.

Decorare con piccoli spuntoni delle tre maionesi vegetali, distribuendoli sopra le verdure o a lato del piatto. Terminare con un ciuffo di finocchietto selvatico e un filo di olio extravergine d'oliva.

Servire subito.



SUPER PROMO

**IL SECONDO
OCCHIALE**

LO PAGHI LA METÀ

OTOVISION PROROGA LA PROMO: IL SECONDO OCCHIALE LO PAGHI LA METÀ

DOPO IL SUCCESSO DI APRILE, L'INIZIATIVA CONTINUA PER TUTTO MAGGIO NELLE SEDI DI FROSINONE, SORA E CASSINO.

Maggio porta più luce, più giornate all'aperto, più voglia di leggerezza. Cambiano i ritmi, cambiano le abitudini, cambia perfino il modo in cui ci presentiamo al mondo. E proprio in questa stagione che invita a rinnovarsi, c'è un dettaglio che merita attenzione almeno quanto un abito nuovo o una scarpa scelta con cura: lo sguardo. Otovision lo ha capito bene. Ed è anche per questo che, dopo il successo registrato nelle scorse settimane, ha deciso di prorogare per tutto il mese di maggio una promozione pensata per venire incontro alle persone in modo concreto: il secondo occhiale si paga la metà.

Non è soltanto una proposta commerciale. È un segnale preciso. Vuol dire che un'azienda radicata sul territorio non si limita a offrire professionalità, competenza e assistenza, ma sceglie anche di costruire occasioni vere per i propri clienti. Occasioni che aiutano a stare meglio, a scegliere con più libertà e ad affrontare la stagione estiva con una possibilità in più.

Per molti, avere un secondo occhiale non è un capriccio. È una comodità preziosa. Può essere la montatura da alternare durante la giornata, l'occhiale da usare al lavoro, quello per il tempo libero, oppure semplicemente una soluzione in più da avere a disposizione con maggiore serenità. In una stagione che porta con sé più

movimento, viaggi, uscite e giornate lunghe, poter contare su un secondo paio diventa un vantaggio reale.

Ed è qui che Otovision dimostra di saper guardare oltre il prodotto. Perché dietro questa iniziativa c'è una visione più ampia: rendere accessibile una scelta che migliora la quotidianità. Dare alle persone la possibilità di unire benessere visivo, stile e convenienza, senza rinunciare alla qualità.

Le sedi di Frosinone, Sora e Cassino sono il punto d'incontro tra consulenza, attenzione e ascolto. Chi entra da Otovision non trova soltanto un negozio specializzato, ma una realtà che conosce le esigenze del territorio e sa tradurle in servizi e opportunità concrete. La proroga di maggio nasce proprio da qui: dalla volontà di non lasciare cadere l'interesse suscitato da una promo che ha parlato subito alle persone.

In fondo, prendersi cura dei propri occhi significa anche concedersi una scelta in più. E se questa scelta oggi può diventare più conveniente, il momento giusto per approfittarne è adesso.

Otovision proroga la sua promo per tutto maggio: il secondo occhiale lo paghi la metà. Un invito chiaro, semplice, intelligente. E soprattutto utile, proprio quando la bella stagione chiede di sentirsi più liberi, più comodi, più pronti a guardare avanti.

REDAZIONE DEL GUSTO

Gelato artigianale

Come riconoscere quello vero e non farsi ingannare dal gelato “pompato”

Davanti a una vetrina di gelato si decide spesso con gli occhi. Il colore richiama, la massa abbondante rassicura, la promessa dell'artigianale sembra bastare. Eppure proprio lì, dietro quelle vaschette alte, gonfie, lucide, a volte troppo perfette, si gioca una delle grandi differenze tra un gelato fatto con cura e un prodotto costruito per sembrare migliore di ciò che è.



Il gelato artigianale italiano resta uno dei simboli più amati della nostra cultura gastronomica. Cresce nei consumi, entra sempre di più nelle abitudini fuori stagione, conquista chi cerca qualità, freschezza, leggerezza. Proprio per questo merita attenzione. Perché la parola “artigianale” oggi viene usata spesso con troppa facilità, anche quando dietro il banco ci sono basi pronte, semilavorati industriali, aromi standardizzati e preparazioni che hanno poco a che fare con il lavoro quotidiano del gelatiere.

Il vero gelato artigianale nasce da una miscela costruita con competenza. Latte, panna, frutta, zuccheri, paste nobili, cacao, nocciole, pistacchio: ogni ingrediente ha un ruolo preciso. La bravura sta nel bilanciare acqua, grassi, zuccheri, solidi e temperatura, ottenendo una struttura cremosa, pulita, piacevole al palato.

Una parola tecnica aiuta a capire meglio: overrun. Indica l'aria incorporata nel gelato durante la mantecazione. Un po' d'aria serve, perché rende il gelato più morbido e spatolabile. Quando però il gelato appare troppo gonfio, montato, voluminoso, con quelle “montagne” che superano la vaschetta e restano ferme per ore, qualche domanda bisogna farsela. Spesso quello spettacolo visivo racconta più la voglia di attirare l'occhio che la qualità del prodotto. Anche il colore parla. Il pistacchio vero difficilmente è verde acceso. La banana non dovrebbe sembrare fluorescente. La fragola cambia tono in base alla maturazione del frutto. Un buon gelato segue la materia prima, non la corregge fino a renderla finta. Quando tutti i gusti hanno colori brillanti, identici, perfetti in ogni periodo dell'anno, il banco sta

già raccontando qualcosa.

Poi arriva l'assaggio, il giudice più sincero. Un gelato buono non deve lasciare la bocca impastata. Non deve essere gommoso, pesante, eccessivamente dolce. Deve sciogliersi con naturalezza, restituire il sapore dell'ingrediente, lasciare una sensazione pulita. Se dopo pochi cucchiaini arriva sete, stanchezza del palato o una dolcezza invadente, probabilmente qualcosa nell'equilibrio non funziona.

La trasparenza è la vera chiave. Una gelateria che lavora bene non ha paura di raccontare cosa usa, da dove arrivano le materie prime, quali gusti sono stagionali, quali preparazioni vengono fatte in laboratorio, quali ingredienti compongono il prodotto.

Per riconoscere un buon gelato basta osservare pochi dettagli: colore naturale, banco ordinato, consistenza cremosa ma non gommosa, gusto pulito, ingredienti dichiarati, frutta coerente con la stagione, nessuna montagna artificiale che sfida la gravità.

Il gelato buono non ha bisogno di travestirsi. Non punta tutto sull'altezza della vaschetta, sul colore esagerato, sulla promessa generica. Lavora sulla materia prima, sulla tecnica, sull'equilibrio.

Un buon cono deve lasciare in bocca pulizia, non pesantezza. Deve avere dolcezza, non saturazione. Deve sciogliersi con naturalezza, senza diventare coloso. Deve far venire voglia di assaggiare ancora, non sete immediata.

Parlare di gelato artigianale significa difendere un patrimonio italiano e proteggere il cliente da una comunicazione troppo comoda. L'artigianalità non è una parola da banco. È un metodo, una responsabilità, una scelta quotidiana.

Il consumatore, oggi, non cerca soltanto dolcezza. Cerca fiducia. Vuole sapere se sta mangiando un gelato costruito con attenzione oppure un prodotto che si limita a imitare l'artigianalità. Per riconoscere un buon gelato, qualche domanda aiuta:

Il colore è naturale?

Il gusto corrisponde alla materia prima?

La consistenza è cremosa senza essere gommosa?

Il gelato si scioglie in modo naturale?

La vetrina rispetta le stagioni?

Il banco è ordinato senza montagne innaturali?

Gli ingredienti sono dichiarati con chiarezza?

Sono domande semplici, ma spostano l'attenzione dal colpo d'occhio alla qualità.

CAFÉ & GELATERIA AURORA AD ATINA IL GELATO ARTIGIANALE HA IL SAPORE DELLE COSE VERE



Il gelato ha attraversato generazioni, estati, passeggiate di famiglia e pomeriggi rubati alla fretta. È uno di quei piccoli riti italiani che non hanno bisogno di troppe spiegazioni: un cono in mano, un gusto scelto d'istinto, la voglia di fermarsi qualche minuto e lasciare spazio alla dolcezza.

Ora, mentre il gelato artigianale continua a essere uno dei simboli più amati della nostra cultura gastronomica, Ciociaria&Cucina vi porta ad Atina, alla scoperta del Café & Gelateria Aurora, una delle realtà più interessanti della provincia di Frosinone per chi cerca un prodotto sincero, curato, legato alla materia prima.

Il gelato artigianale oggi viene spesso nominato con leggerezza. Da Aurora, invece, il concetto torna a essere visibile. Il latte scelto da una piccola realtà produttiva di Picinisco restituisce al gelato una base autentica, legata alla montagna, alla filiera corta, al lavoro di chi produce ogni giorno una materia prima essenziale.

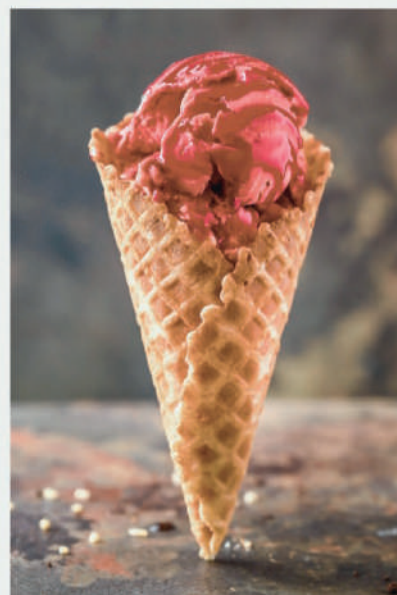
Ad Atina il gelato ha un indirizzo preciso: Corso Munazio Planco, 3. Qui, nel cuore della città, il Café & Gelateria Aurora porta avanti un'idea semplice e sempre più rara: preparare

un gelato artigianale partendo da materie prime riconoscibili, scelte con attenzione e lavorate con rispetto.

La prima cosa che colpisce, entrando, non è solo il banco dei gusti. È quello che si vede dietro il racconto quotidiano di una gelateria vera: il latte che arriva da una piccola azienda di Picinisco, la frutta presente in cassette intere, la sensazione concreta di un laboratorio che non vive di formule anonime, ma di stagioni, profumi e consistenze.

Il Café Gelateria Aurora racconta Atina anche così: attraverso un cono preparato con cura, una pausa nel centro cittadino, una gelateria che diventa luogo d'incontro per famiglie, bambini, ragazzi e viaggiatori. Il gelato, quando nasce bene, possiede questa forza semplice: mette insieme generazioni diverse e restituisce a ognuno un piccolo momento di felicità.

Per questo il Café & Gelateria Aurora merita di essere raccontato. Perché dietro ogni gusto si percepisce una scelta. E perché, in un tempo in cui tutto corre veloce, trovare una gelateria che lavora ancora partendo dal latte buono, dalla frutta vera e dalla cura quotidiana è una notizia dolce da condividere.





RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

IPER AMMOR TAME NTO 2026



RISTOR IMPIANTI

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

Tel. 0775 434 599 • mail: info@ristorimpianti.com



 **ANGELO PO**


CARPIGIANI

IRINOX
The Freshness Company®

ASSOGI
CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI

IPERAMMORTAMENTO 2026 TRASFORMA LA TUA ATTIVITÀ CON RISTOR IMPIANTI

"Il settore della ristorazione e dell'arte bianca è nel pieno di una transizione tecnologica strutturale. L'automazione 4.0 non è più una visione futuristica, bensì una leva strategica imprescindibile per massimizzare l'efficienza operativa e il controllo dei processi."

In questo scenario, l'Iperammortamento 2026 si conferma lo strumento fiscale più potente per gli imprenditori che vogliono investire in tecnologia d'eccellenza.

Cos'è l'Iperammortamento 2026 e come funziona? A differenza del credito d'imposta ordinario, l'Iperammortamento permette una maggiorazione del costo fiscale del bene. In

parole povere: puoi dedurre dalle tasse una cifra molto superiore a quella che hai effettivamente pagato.

Per il 2026, l'aliquota è fissata al 180% per investimenti fino a 2,5 milioni di euro.

Cosa significa in concreto?

Se acquisti un macchinario, ai fini fiscali il suo valore viene "maggiorato" del 180%. L'Iperammortamento abbatte drasticamente l'utile imponibile, portando a un risparmio sulle tasse (IRES o IRPEF) che può superare il 40% del valore dell'investimento.

Vediamo come questa agevolazione trasforma l'acquisto di attrezzature top di gamma in un affare economico senza paragoni.

Esempi pratici di risparmio con Iperammortamento 2026

Investimento	Costo attrezzatura	Valore fiscale maggiorato	Risparmio fiscale stimato*	Costo reale al netto del risparmio
Gelateria con tecnologia Carpigiani	€ 80.000	€ 224.000	€ 34.560	€ 45.440
Area cottura e freddo con Angelo Po	€ 30.000	€ 84.000	€ 12.960	€ 17.040

* Stima calcolata con aliquota fiscale del 24%. Il beneficio effettivo può variare in base alla posizione fiscale dell'impresa e va sempre verificato con il proprio commercialista.

Per assicurarti queste aliquote, l'investimento deve essere completato entro il 31 dicembre 2026.

Non hai liquidità immediata? C'è la Nuova Sabatini!

Vuoi rinnovare la tua cucina o il tuo laboratorio ma preferisci non intaccare il tuo capitale? Grazie alla Nuova Sabatini, puoi acquistare le tue attrezzature Angelo Po o Carpigiani tramite finanziamento o leasing beneficiando di un contributo statale che abbatte il costo degli interessi.

Il vantaggio è doppio: la Sabatini è cumulabile con l'Iperammortamento 2026. In questo modo, mentre risparmi sulle tasse con il 4.0, lo Stato ti aiuta anche a pagare le rate del finanziamento. È il momento perfetto per investire senza pensieri!

Le agevolazioni 2026 non durano per sempre! Assicurati il massimo del contributo statale prima che i fondi si esauriscano o le aliquote cambino. Blocca ora il tuo vantaggio fiscale, contattaci per scoprire insieme il prodotto che più rispecchia il tuo laboratorio.

Il nostro team non si occupa solo della vendita: ti supportiamo in tutta la fase di interconnessione e ti forniamo la documentazione tecnica necessaria per il tuo commercialista.

ALA BALABYSHKINA

RISOTTO TUTTO BOSCO



Con pinoli siberiani, gemme fresche di abete e
olio aromatico al rosmarino

CUCINA VEGETALE

Il profumo del bosco entra in cucina con delicatezza, tra la nota resinosa delle gemme di abete, la dolcezza dei pinoli tostati e la cremosità di un risotto mantecato con cura.

Questa ricetta di Ala Balabyshkina porta a tavola un'idea elegante e sorprendente, perfetta per il mese di maggio, quando la natura è nel pieno della sua energia verde.

È un piatto da preparare con calma, lasciando

che ogni elemento trovi il suo posto: il brodo vegetale profumato, il pesto di pinoli dalla consistenza rustica, l'olio aromatico da far riposare e il riso da mantecare fino a renderlo morbido e avvolgente.

Un risotto diverso dal solito, raffinato, profumato, capace di trasformare una cena a casa in un piccolo viaggio tra alberi, erbe e sentori di primavera.

NOTA IMPORTANTE: *le gemme di abete devono essere edibili, fresche, ben riconosciute e non trattate. Meglio acquistarle da fornitori affidabili o raccoglierle solo se si conosce perfettamente la pianta.*

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL RISOTTO: • 320 g di riso Nano • brodo vegetale caldo q.b. • 100 g di parmigiano grattugiato • 50 g di burro freddo • sale q.b.

PER IL BRODO VEGETALE ALL'ABETE: • 1 litro circa di acqua fredda • 50 g di sedano • 50 g di carota • 10 g di cipolla fresca • 50 g di gemme fresche di abete

PER IL PESTO DI PINOLI E ABETE: • 80 g di pinoli tostati • 100 g di parmigiano grattugiato • 100 g di olio extravergine di oliva • 50 g di gemme fresche di abete

PER L'OLIO AROMATIZZATO ALL'ABETE E ROSMARINO: • 100 ml di olio di girasole • 150 g totali di gemme fresche di abete e rosmarino

PER L'IMPIATTAMENTO: 50 g di pinoli tostati • fiori di rosmarino q.b. • qualche ago fresco di abete o germoglio edibile, a piacere

PREPARAZIONE

PREPARARE IL BRODO VEGETALE

Versate l'acqua fredda in una pentola e aggiungete sedano, carota, cipolla fresca e gemme di abete.

Portate a bollore e lasciate cuocere per circa 30 minuti. Filtrate il brodo e tenetelo caldo: servirà per la cottura del risotto.

PREPARARE IL PESTO DI PINOLI E ABETE

Inserite in un bicchiere alto i pinoli tostati, il parmigiano, l'olio extravergine di oliva e le gemme di abete.

Frullate con il minipimer fino a ottenere un pesto profumato, lasciando la consistenza leggermente granulosa. Tenete da parte per l'impiattamento.

PREPARARE L'OLIO AROMATIZZATO

Questa preparazione richiede un tempo di riposo.

Frullate l'olio di girasole con le gemme di abete e il rosmarino per circa 3 minuti. Filtrate l'olio in un pentolino e scaldatelo delicatamente fino a circa 65 °C.

Trasferitelo in un contenitore pulito e

lasciatelo riposare in frigorifero per una notte. Prima dell'utilizzo, filtratelo nuovamente se necessario.

CUOCERE IL RISOTTO

Tostate il riso a secco in una casseruola calda, mescolando per qualche minuto.

Aggiungete il brodo vegetale caldo poco alla volta, continuando la cottura e mescolando con regolarità. Portate il riso al grado di cottura desiderato.

Fuori dal fuoco, mantecate con il burro freddo e poi con il parmigiano grattugiato. Regolate di sale, se necessario.

IMPIATTARE E SERVIRE

Scaldare leggermente i piatti di portata.

Adagiate alla base un cucchiaino di pesto di pinoli e abete. Coprite con il risotto mantecato e uniformate la superficie battendo delicatamente il fondo del piatto con il palmo della mano.

Completate con un giro di olio aromatizzato, pinoli tostati, fiori di rosmarino e qualche ago fresco di abete edibile.

Servite caldo.

STEFANIA CORVI

NEI GONG

Change your mind:
cambiare mente per ritrovare il corpo

A silhouette of a person in a yoga pose, with arms raised and hands near the head, set against a bright sunset or sunrise over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a strong backlight effect and lens flare.

Il mal di schiena, la rigidità, il respiro corto: spesso li consideriamo normali, parte della giornata. In realtà sono segnali.

Con Geografia del Corpo, la rubrica curata da Stefania Corvi, continuiamo a esplorare il Nei Gong, una disciplina che lavora su postura, movimento e respirazione, aiutando il corpo a ritrovare equilibrio e funzionalità.

In questo nuovo approfondimento, il lavoro interno diventa un invito concreto a cambiare approccio: meno sforzo, più ascolto. Meno rigidità, più consapevolezza. Per chi sente il bisogno di migliorare la propria postura, ridurre tensioni come il mal di schiena e respirare meglio, questo è un percorso reale.

stefaniacorvi22@gmail.com
3296253419

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

GEOGRAFIA DEL CORPO



Avvicinarsi alle discipline orientali, e in particolare al Nei Gong, significa intraprendere un gesto intenzionale di apertura verso nuovi modi di concepire l'allenamento. Aprirsi: è proprio la parola chiave. Questo implica essere disposti a destrutturare ciò che abbiamo recepito e immagazzinato nel tempo, per accogliere nuove informazioni.

Non si tratta di un processo semplice, poiché il modellamento della mente, che inizia fin dalla nascita, ci porta ad assumere atteggiamenti di chiusura che si ripercuotono sulla psiche e anche sulla forma fisica. Il corpo diventa così una chiara espressione della nostra vita interiore, che filtra ed elabora il susseguirsi degli eventi quotidiani, che vengono interpretati da ognuno di noi in modi differenti, comportando blocchi e tensioni a livello fisico, mentale ed energetico.

Destrutturare attraverso la pratica, cosa significa dunque?

Nella prima fase ci si concentra sul recupero dell'elasticità e della flessibilità che con il passare del tempo tendono a ridursi progressivamente, grazie ad una serie di esercizi mirati di power stretching, che aiutano a ritrovare ampiezza nei movimenti, migliorare la postura e diminuire rigidità accumulate. Ma attenzione: rilassamento e forza devono essere bilanciati attraverso una ricerca continua, basata sull'ascolto e su tecniche specifiche. Il corpo diventa uno strumento da accordare per ritornare a suonare con armonia ciò che avevamo in dotazione da bambini.

Si agisce sulla struttura interna in modo da creare un'espansione, uno spazio maggiore in

cui articolazioni, tendini, muscoli e legamenti possano acquisire leggerezza e mobilità. Allineamento, respiro e propriocezione, allenati nel tempo, creano radicamento nella parte inferiore e flessibilità in quella superiore. Tutto questo rende possibile una pratica potente ed elastica che non si basa su leve muscolari, ma che consente di ottenere risultati eccellenti senza sforzare e logorare quelle che i taoisti chiamano le "nove perle" ovvero le articolazioni principali. Un nuovo modo di orientare e rieducare con consapevolezza il movimento. Con i principi acquisiti nel tempo porteremo nella vita quotidiana i benefici della disciplina, che scopriremo mettendoli in atto volontariamente nei primi tempi, ma che diventeranno naturali con il progredire nel metodo.

Come tieni la testa sul collo?

Un semplice esercizio da cui partire consiste nel portare l'attenzione su come posizioniamo la testa sul collo. Posture errate, infatti, possono causare indolenzimento del tratto cervicale e una respirazione meno fluida. Possiamo scoprire la posizione corretta attraverso piccoli movimenti che aiutino a sciogliere le rigidità vertebrali: sia laterali che longitudinali, leggere circonduzioni, eseguite con ascolto, fino a quando il respiro attraverso le narici diventa più silenzioso. Questo sarà il segnale che abbiamo trovato il corretto appoggio della testa sul collo: la base per costruire un corretto allineamento, che sembra scontata ma che in realtà nella maggior parte dei casi non lo è...

Provare per credere!

ALESSIA MIRONE

SAN MARZANO

**IL PRIMITIVO CHE HA IMPARATO A
RACCONTARSI**



La tavola di maggio ha una luce diversa. Più lunga, più aperta, più leggera. È il tempo in cui il vino torna a dialogare con il paesaggio, con il mare, con piatti che cercano freschezza senza perdere identità. In questo equilibrio, Cantine Mida ci accompagna in Puglia, nel cuore del Primitivo di Manduria, per scoprire una realtà che ha trasformato la propria storia in visione.

IL VINO SOTTOVOCE

Quando arrivo a San Marzano di San Giuseppe, la terra si fa sentire prima ancora di essere raccontata. È una striscia sospesa tra due mari, dove il vento porta sale, calore e memoria agricola. La luce del Salento entra nelle vigne con una forza netta, quasi fisica, e il Primitivo trova qui una delle sue espressioni più riconoscibili.

Cantine San Marzano nasce nel 1962 dall'iniziativa di diciannove vignaioli. In un paese piccolo, nel centro della DOP Primitivo di Manduria, quelle famiglie scelgono di unire lavoro, uve, esperienza e futuro. La denominazione sarebbe arrivata dopo; il riconoscimento internazionale ancora più tardi. All'inizio c'erano le mani dei soci, la fiducia nella terra e il desiderio di dare una forma più solida al vino del proprio paese.

Negli anni Ottanta, con la presidenza di Francesco Cavallo, la cantina trova una guida capace di immaginare il domani senza perdere il passo del presente. Il 1996 segna un momento decisivo: l'arrivo dell'impianto di imbottigliamento permette a San Marzano di uscire dalla logica dello sfuso e di parlare direttamente al consumatore. Da quel passaggio

nasce una nuova stagione, più consapevole, più riconoscibile.

Poi arriva **Sessantanni Primitivo di Manduria DOP**, l'etichetta che più di altre ha cambiato la percezione dei vini pugliesi nel mondo. Le uve provengono da vecchie vigne e portano nel calice il rapporto profondo tra questo popolo e il Primitivo. È un vino ampio, avvolgente, intenso, costruito sulla maturità del frutto, sulle spezie, sulla morbidezza e su una struttura che resta impressa.

Alla base di questo vino c'è il lavoro sull'**alberello pugliese**, una presenza silenziosa ma fondamentale in questo territorio. Sono piante basse, modellate dal tempo e dal clima, abituate a convivere con il vento e con la scarsità d'acqua. Da qui nascono uve concentrate, capaci di restituire nel bicchiere profondità e continuità, senza perdere equilibrio.

Guardando questa storia, si capisce come San Marzano sia cresciuta senza recidere il filo con il luogo da cui è partita. Il Primitivo resta il centro del racconto, ma la cantina oggi mostra più registri, più sfumature, più modi di interpretare una terra generosa e complessa. È da qui che nasce il mio sguardo sui vini.



Tramari, il rosato che guarda il mare

Tra le etichette di San Marzano, Tramari Rosé di Primitivo Salento IGP merita un'attenzione particolare.

Il nome porta già dentro una geografia: tra i mari. E nel calice questa immagine arriva con naturalezza.

Il colore è rosa tenue, luminoso, elegante. Al naso emergono ciliegia e lampone, con una parte floreale delicata che rende il profilo immediato ma mai semplice. In bocca il sorso è fresco, lieve, molto pulito. La nota salina accompagna la chiusura e riporta alla costa salentina, alla sabbia, al vento, a quella luminosità che resta anche dopo l'assaggio.

È un rosato di Primitivo che sceglie la misura. Ha il pregio della bevibilità, ma conserva personalità. Lo immagino con **crudi di pesce, tartare, insalate di mare, verdure grigliate**, ma anche con una **pasta fredda mediterranea** o con piatti pasquali più leggeri, dove serve un vino capace di rinfrescare il palato e accompagnare senza coprire.

A renderlo ancora più riconoscibile c'è il progetto **TramArt**, dove arte e vino si incontrano attraverso etichette d'autore. La bottiglia diventa così anche superficie di racconto, un segno contemporaneo che dialoga con un vino nato dal sole e dalla costa.

I vini che hanno costruito un'identità

Accanto a Tramari, **San Marzano** conserva etichette che raccontano la parte più profonda della sua storia.

Sessantanni Primitivo di Manduria DOP resta il simbolo più forte. È il vino delle vecchie vigne, della materia piena, della maturità del frutto. Nel bicchiere porta note di prugna, confettura scura, spezie dolci, cacao, con una bocca morbida e intensa. A tavola chiede piatti importanti: carni al forno, brasati, agnello, formaggi stagionati.

Il percorso della cantina, però, non si esaurisce nel rosso iconico. San Marzano ha lavorato negli anni su vini capaci di parlare a pubblici diversi, mantenendo il legame con la Puglia e con una viticoltura solare, mediterranea, riconoscibile. Dai rossi più strutturati alle espressioni più fresche, il filo resta quello di una cantina che ha saputo portare il proprio territorio fuori dai confini locali.



Questo viaggio in Puglia nasce grazie alla collaborazione con Cantine Mida e Daniele Attini, che ogni mese permettono alla rubrica **Il vino** sottovoce di incontrare aziende capaci di raccontare il vino attraverso luoghi, persone e scelte produttive.

San Marzano porta nel bicchiere una storia cominciata nel 1962, cresciuta con i suoi soci e diventata oggi una delle voci più riconoscibili del Primitivo di Manduria.

E con Tramari, quella voce trova una sfumatura più lieve, marina, contemporanea.



SAN MARZANO

TRAMARI ROSÉ DI PRIMITIVO SALENTO IGP



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

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



WWW.DFGOCCE.COM



Il limoncello allo zafferano di DF Gocce

Il primo segnale arriva dal profumo. C'è il limone, pieno e pulito, quello delle scorze fresche lavorate con attenzione. Subito dopo si apre una nota più calda, più morbida, che accompagna il sorso e gli dà una direzione precisa. È lì che si riconosce Zaffirello.

DF Gocce parte da un gesto semplice e serio: l'infusione lunga delle scorze di limone, lasciate lavorare il tempo necessario per cedere i loro oli essenziali e costruire quella freschezza nitida che si sente già al primo assaggio. Su questa base entra lo zafferano, che porta profondità e complessità, lasciando nel bicchiere una traccia elegante e ben leggibile.

Il risultato è un liquore che si fa ricordare con facilità.

Il limone gli dà slancio, fragranza, immediatezza. Lo zafferano gli regala una sfumatura più ampia, che arricchisce il profilo e allunga il finale. Insieme formano un equilibrio riuscito, capace di mantenere intatta la piacevolezza del limoncello e di aggiungere una personalità più definita.

È un prodotto che racconta bene il modo di lavorare di Dario Ferri e di tutta DF Gocce: materia prima naturale, lavorazioni attente, rispetto della tradizione e una cura costante nel tenere ogni elemento al proprio posto. Anche in Zaffirello si ritrova questa precisione. Il gusto è

chiaro, il profumo coerente, la chiusura fresca e ordinata.

Servito freddo, trova la sua collocazione con naturalezza. A fine pasto lascia una sensazione agrumata, viva, piacevole.

Per chiudere il racconto serve un drink che non travesta il prodotto, ma gli lasci spazio.

Niente costruzioni pesanti. Niente scorciatoie. Solo una miscelazione pulita, con un profilo più elegante del classico spritz.

COCKTAIL: RIFLESSO

Ingredienti – 1 drink

- 55 ml Zaffirello • 35 ml gin bianco secco • 15 ml succo fresco di limone filtrato • top di soda ben fredda • ghiaccio cristallino q.b. • 1 sottile scorza di limone

Tecnica: Build in glass

Bicchieri: Highball o tumbler alto

Preparazione: Riempire il bicchiere con ghiaccio cristallino. Versare Zaffirello, aggiungere il gin bianco secco e il succo fresco di limone. Completare con un top di soda ben fredda. Mescolare delicatamente e rifinire con una sottile scorza di limone espressa sul bordo.

CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

MUFFIN FATTI IN CASA



GUSTO E SALUTE

PICCOLI DOLCI, GRANDE PROFUMO

La cucina cambia voce quando il forno comincia a scaldarsi.

Arriva prima il profumo, poi l'attesa: qualcuno passa, guarda, chiede quanto manca, immagina già il primo muffin ancora tiepido tra le mani.

Nasce da qui in questa rubrica: nove ricette, nove modi diversi di preparare i muffin in casa, partendo da ingredienti semplici e gesti alla portata di tutti.

Non è una raccolta qualsiasi. È un percorso: dalla dolcezza della banana alla freschezza degli agrumi, dall'intensità del cacao alla

rusticità dell'avena, fino ai profumi più avvolgenti di mela, cannella e carota. Ogni muffin ha il suo equilibrio, la sua consistenza, il suo momento della giornata.

Abbiamo scelto una linea precisa: niente farina 00, impasti più naturali ma bilanciati, con piccole attenzioni tecniche che permettono di ottenere muffin alti, soffici e ben sviluppati.

Il risultato è quello che si cerca davvero: dolci semplici, ma curati.

Quelli che riempiono la cucina la mattina e mettono tutti d'accordo.

Regola base per tutti i muffin

Per ottenere muffin più alti e soffici, cuocere in forno statico già caldo a 190°C per i primi 5 minuti, poi abbassare a 180°C e completare la cottura.

Gli stampi vanno riempiti fino a $\frac{3}{4}$ e l'impasto va mescolato poco, lasciandolo anche leggermente grezzo.

9 MODI PER PREPARARLI



MUFFIN BANANA E NOCI

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 banana matura schiacciata, circa 120 g • 1 uovo • 70 g farina integrale • 20 g farina di avena • 60 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 30 g noci tritate • 8 g lievito per dolci • ½ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Schiacciare la banana fino a ottenere una crema morbida.

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio e miele. Aggiungere la banana e amalgamare.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di avena, lievito, bicarbonato e sale.

Versare gli ingredienti secchi nei liquidi in un solo passaggio e mescolare velocemente, senza lavorare troppo l'impasto.

Aggiungere le noci tritate, distribuire negli stampi riempiendoli fino a $\frac{3}{4}$ e decorare con qualche pezzetto di noce.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 15-18 minuti.

MUFFIN CAROTA E NOCI

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 uovo • 90 g carota grattugiata fine • 70 g farina integrale • 20 g farina di avena • 60 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 30 g noci tritate • 8 g lievito per dolci • ½ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Grattugiare finemente la carota e strizzarla leggermente se risulta troppo umida.

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio e miele. Aggiungere la carota.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di avena, lievito, bicarbonato e sale.

Versare i secchi nei liquidi e mescolare velocemente.

Aggiungere le noci tritate.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$ e decorare con qualche pezzetto di noce.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 18-20 minuti.

MUFFIN LIMONE E SEMI DI PAPAVERO

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 uovo • 80 g farina integrale • 20 g farina di avena • 60 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 40 ml succo di limone • scorza di limone non trattato • 8 g semi di papavero • 8 g lievito per dolci • ½ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio e miele. Aggiungere succo e scorza di limone.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di avena, lievito, bicarbonato e sale.

Versare i secchi nei liquidi in un solo passaggio e mescolare velocemente.

Aggiungere i semi di papavero e amalgamare senza lavorare troppo.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 15-18 minuti.

MUFFIN CACAO E GOCCE DI CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 uovo • 70 g farina integrale • 20 g farina di avena • 15 g cacao amaro • 70 ml latte • 50 ml olio di semi • 60 g zucchero di canna oppure 50 g miele • 40 g gocce di cioccolato fondente • 8 g lievito per dolci

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio e zucchero di canna o miele.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di avena, cacao, lievito, bicarbonato e sale.

Versare gli ingredienti secchi nei liquidi e mescolare rapidamente.

Aggiungere le gocce di cioccolato, tenendone qualcuna da parte per la superficie.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$ e decorare con le gocce rimaste.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 15-18 minuti.



MUFFIN AVENA E YOGURT

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 uovo • 80 g fiocchi di avena • 60 g yogurt naturale • 50 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 8 g lievito per dolci • $\frac{1}{2}$ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale • fiocchi di avena per decorare

PREPARAZIONE

Mettere i fiocchi di avena in una ciotola con il latte e lasciarli ammorbidire per 10 minuti.

Aggiungere uovo, yogurt, olio e miele, mescolando velocemente.

Unire lievito, bicarbonato e sale, amalgamando senza lavorare troppo.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$ e completare con qualche fiocco di avena in superficie.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 18-20 minuti

MUFFIN BANANA E CACAO

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 banana matura schiacciata, circa 120 g • 1 uovo • 70 g farina integrale • 20 g farina di avena • 15 g cacao amaro • 70 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 8 g lievito per dolci • ½ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

Schiacciare la banana fino a ottenere una crema.

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio e miele. Aggiungere la banana.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di avena, cacao, lievito, bicarbonato e sale.

Versare i secchi nei liquidi e mescolare velocemente, senza lavorare troppo.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 15-18 minuti.

MUFFIN AI MIRTILLI

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 uovo • 70 g farina integrale • 20 g farina di avena • 60 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 80 g mirtilli freschi • scorza di limone facoltativa • 8 g lievito per dolci • ½ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio e miele.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di avena, lievito, bicarbonato e sale.

Versare i secchi nei liquidi e mescolare rapidamente.

Infarinare leggermente i mirtilli e incorporarli con delicatezza all'impasto, insieme alla scorza di limone se gradita.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 18-20 minuti.



MUFFIN ARANCIA E MANDORLE

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 uovo • 80 g farina integrale • 20 g farina di mandorle • 60 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 40 ml succo d'arancia fresco • scorza di arancia non trattata • 30 g mandorle tritate • 8 g lievito per dolci • ½ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale • lamelle di mandorle per decorare

PREPARAZIONE

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio, miele e succo d'arancia. Aggiungere la scorza grattugiata.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di mandorle, lievito, bicarbonato e sale.

Versare gli ingredienti secchi nei liquidi e mescolare rapidamente. L'impasto deve restare morbido e non troppo lavorato.

Aggiungere le mandorle tritate.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$ e completare con lamelle di mandorle.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 15-18 minuti.



MUFFIN MELA E CANNELLA

INGREDIENTI PER 6-8 MUFFIN

• 1 uovo • 90 g mela grattugiata • 70 g farina integrale • 20 g farina di avena • 50 ml latte • 40 ml olio di semi • 50 g miele oppure 60 g zucchero di canna • 8 g lievito per dolci • ½ cucchiaino bicarbonato • 1 pizzico di sale • ½ cucchiaino cannella

PREPARAZIONE

Grattugiare la mela e strizzarla leggermente se è molto acquosa.

In una ciotola mescolare uovo, latte, olio e miele. Aggiungere la mela.

In un'altra ciotola unire farina integrale, farina di avena, lievito, bicarbonato, sale e cannella.

Versare i secchi nei liquidi e mescolare velocemente, senza lavorare troppo.

Distribuire negli stampi fino a $\frac{3}{4}$.

Cuocere a 190°C per 5 minuti, poi abbassare a 180°C e proseguire per 18-20 minuti.



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918



www.sarandrea.it

Via D'Alatri, 3/b • 03010 Colleparado (FR)

Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351 • info@sarandrea.it





Fragolino Sarandrea,

una bottiglia che riporta la fragola al suo tempo

Quando la primavera entra sul serio, cambia anche il modo in cui si cercano certi sapori. La fragola torna a farsi riconoscere subito, nei mercati come nei dessert, nei profumi più semplici e nei richiami che restano impressi. Il Fragolino Sarandrea nasce esattamente in questo spazio: prende un gusto familiare, lo rimette al centro del bicchiere e gli dà una forma più ordinata, più adulta, più consapevole.

A Colleparado, Sarandrea lavora dal 1918 dentro una storia fatta di liquoristica, erboristeria, precisione. È una firma che pesa, soprattutto quando incontra prodotti che rischiano facilmente di essere trattati con superficialità. Un liquore alla fragola può scivolare presto verso l'effetto facile. Qui, invece, si sente una mano che conosce la misura.

Il profumo è diretto, chiaro, immediato. La fragola

arriva per prima e resta ben riconoscibile, ma il sorso non si appoggia soltanto sulla dolcezza. C'è equilibrio, c'è continuità, c'è una pulizia finale che rende il liquore piacevole fino in fondo. Questo è il punto più interessante: il Fragolino Sarandrea conserva la parte più invitante del frutto, però la tiene in ordine, senza eccessi, senza pesantezze, senza quell'impronta artificiale che spesso penalizza prodotti di questo tipo.

In un momento in cui il consumatore è più attento e cerca prodotti che sappiano unire piacere e riconoscibilità, Sarandrea conferma una qualità precisa: sa prendere un gusto che tutti credono di conoscere e restituirlo con più profondità, più pulizia, più credibilità. Il Fragolino, in questo senso, è una bottiglia che racconta bene la primavera, ma soprattutto racconta bene il mestiere di chi l'ha firmata.

Liscio, ben fresco, con ghiaccio, in miscelazione.

Fragolino Spritz Sarandrea

INGREDIENTI

• 6 cl Fragolino Sarandrea • 8 cl spumante brut ben freddo • 2 cl soda • ghiaccio abbondante • 1 fragola fresca • 1 scorza di limone

PREPARAZIONE

Riempire il calice con ghiaccio, versare il Fragolino Sarandrea, aggiungere lo spumante brut e completare con un tocco di soda. Mescolare delicatamente e guarnire con una fragola fresca e una scorza di limone.

Lo spumante secco asciuga il profilo del liquore e gli dà slancio, la soda alleggerisce il sorso, il limone aggiunge tensione. Il risultato è un cocktail floreale, fruttato e pulito, perfetto per l'aperitivo di stagione.

BOTANICO SOCIALE

IL TEMPO DI USARE IL RACCOLTO

Maggio porta in cucina ciò che fino a poche settimane prima era solo attesa. Le zucchine iniziano a comparire con continuità, i piselli si raccolgono uno dopo l'altro, le fave diventano presenza abituale, le erbe aromatiche crescono più forti. Nei vasi, sui balconi e nei piccoli orti arrivano anche i primi friggitelli, sottili, verdi, ancora teneri: bastano pochi minuti in padella per capire che il tempo della crescita è diventato tempo di cucina.

A questo punto si comincia a usare davvero quello che nasce dalla terra. Ed è qui che si vede quanto conosciamo ciò che abbiamo davanti.



Un ortaggio raccolto al momento cambia completamente il modo di cucinare. Richiede meno interventi, meno correzioni. Chiede attenzione nei passaggi più semplici: taglio, cottura, tempi. Non c'è bisogno di costruire troppo, perché gran parte del lavoro è già stata fatta prima, nella terra.

La cucina italiana si è formata dentro questa abitudine. Lavorare su quello che c'era, usare tutto ciò che era disponibile, trovare un equilibrio senza forzature. È una pratica che nasce dalla necessità, ma che nel tempo è diventata cultura. Oggi quella continuità si interrompe facilmente. Si compra senza misura, si usano solo alcune parti, il resto resta indietro. Il risultato non è solo spreco: è perdita di attenzione, perdita di senso. Maggio, invece, rimette ordine in modo naturale. Le zucchine si prestano a essere usate per intero, senza scarti inutili. I piselli lasciano intuire che anche il baccello ha una sua utilità. Le erbe aromatiche riempiono i piatti, ma anche i vasetti, le bottiglie, il congelatore. I friggirelli finiscono direttamente in padella, senza passaggi superflui, e funzionano proprio per questo.

In cucina cambia il gesto. Si lavora su quello che

c'è, si evita di lasciare indietro parti ancora buone, si cerca di mantenere il sapore riconoscibile. Non è una questione di tecnica complicata, ma di attenzione nei dettagli.

Quando questo passaggio manca, si perde qualcosa che va oltre il cibo. Si perde il legame con il tempo necessario per far crescere una pianta, con il lavoro che c'è dietro, con la possibilità di usare davvero ciò che si ha.

Il Botanico Sociale, in questo momento dell'anno, guarda proprio qui. Alla distanza tra quello che cresce e quello che arriva nel piatto. A ciò che viene usato e a ciò che resta fuori.

Mangiare, in fondo, è un gesto semplice. Diventa più interessante quando si prova a capire cosa c'è dentro, da dove arriva e quanto siamo capaci di accompagnarlo fino alla fine.

La cucina, quando si muove in questa direzione, non è più solo preparazione. Continua qualcosa che è iniziato prima.

E quel punto di partenza resta sempre lo stesso: la terra.

E da questo sguardo nascono le ricette: semplici, veloci, pensate per usare ciò che cresce senza perdere sapore, tempo e valore.



ZUCCHINE IN PADELLA CON LE LORO BUCCE E FIORI

Le zucchine non sono solo polpa.

INGREDIENTI

• zucchine fresche • fiori di zucca • olio extravergine di oliva • uno spicchio d'aglio • sale

PREPARAZIONE

Lavare le zucchine e tagliarle a rondelle sottili, mantenendo la buccia. Pulire delicatamente i fiori. Scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio. Aggiungere le zucchine e cuocerle a fuoco medio. Unire i fiori negli ultimi minuti. Regolare di sale e servire.

Un piatto che dimostra che la materia, se rispettata, basta.

PISELLI FRESCHI CON BACCELLI IN CREMA



Il pisello non finisce nel chicco. Il baccello è parte del sapore.

INGREDIENTI

• piselli freschi • baccelli teneri • olio extravergine di oliva • cipolla • acqua • sale

PREPARAZIONE

Sgranare i piselli e tenere da parte i baccelli più teneri. Tagliare i baccelli e sbollentarli per ammorbidirli. In una casseruola, soffriggere leggermente la cipolla con l'olio.

Aggiungere piselli e baccelli, coprire con poca acqua e cuocere. Frullare fino a ottenere una crema liscia. Regolare di sale e servire.

Qui non si elimina nulla: si trasforma.

FRIGGITELLI SALTATI CON ERBE AROMATICHE FRESCHE

I friggittelli sono l'essenza della cucina diretta. Pochi minuti, nessuna complicazione.

INGREDIENTI

• friggittelli • olio extravergine di oliva • aglio • prezzemolo • basilico • sale

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare i friggittelli. Scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio.

Aggiungere i friggittelli interi e cuocerli a fuoco vivace.

Mescolare fino a renderli morbidi e leggermente dorati.

A fine cottura unire erbe aromatiche tritate.

Regolare di sale e servire.

Il sapore resta quello dell'orto, senza filtri.



PESTO RUSTICO DI ERBE AROMATICHE (DA CONSERVARE)

Le erbe aromatiche, quando crescono con forza, non vanno lasciate andare.

Vanno raccolte e trasformate subito, quando sono al massimo del loro profumo.

Questo pesto nasce proprio da ciò che hai nell'orto: niente ricette rigide, ma un equilibrio semplice da replicare.

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare bene le erbe. Tritarle grossolanamente o frullarle brevemente. Aggiungere la frutta secca e continuare a lavorare. Unire l'olio poco alla volta fino a ottenere una consistenza cremosa. Aggiungere, se si vuole, formaggio e aglio. Regolare di sale. Il risultato non deve essere perfetto, ma vivo.

COME CONSERVARLO

Mettere il pesto in piccoli contenitori o negli stampi per ghiaccio. Coprire con un filo d'olio. Congelare, così hai porzioni pronte da usare quando serve.

INGREDIENTI

- un mazzetto misto di erbe aromatiche (basilico, prezzemolo, erba cipollina, menta)
- olio extravergine di oliva
- una piccola manciata di frutta secca (mandorle o noci)
- un cucchiaio di formaggio grattugiato (facoltativo)
- uno spicchio piccolo d'aglio (facoltativo)
- sale





LA FATTORIA LAURETTI

Il carattere *della carne*

Carne di bufala, maiale nero e bovini pregiati selezionati.

WWW.FATTORIA LAURETTI.IT



VIA CIRCONVALLAZIONE SNC, | 03021 AMASENO | 0775 658044



**LOCANDA
DEL CERTOSINO**
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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



REDAZIONE DEL GUSTO

GOLDEN MILK

La tazza dorata alla curcuma
che porta benessere al bar

La tazza gialla che incuriosisce anche chi prende sempre il solito caffè

Sul bancone di un bar, tra un cappuccino, un cornetto e un espresso bevuto in piedi, ogni tanto arriva una tazza capace di fermare lo sguardo. Il colore è caldo, dorato, quasi solare. Il profumo porta con sé latte, spezie leggere e quella sensazione di bevanda lenta, pensata per essere assaporata.

GUSTO E SALUTE

Si chiama latte d'oro, oppure Golden Milk, ed è una delle bevande che negli ultimi anni ha iniziato a comparire nelle caffetterie internazionali, nelle bakery più attente e anche in diversi locali italiani. Per la nostra rubrica Gusto e Salute, che questo mese raddoppia, diventa un tema interessante perché unisce curiosità, benessere e un'idea concreta anche per il barista: proporre qualcosa di nuovo, bello da vedere, semplice da raccontare e adatto a un cliente sempre più attento a ciò che sceglie.

Il latte d'oro è una bevanda calda a base di latte, vaccino o vegetale, arricchita con curcuma e

spesso completata con cannella, zenzero e un pizzico di pepe nero. Il nome nasce proprio dal colore intenso della curcuma, una spezia usata da secoli in cucina per il suo profumo caldo e la sua nota leggermente amaricante.

Oggi il Golden Milk viene preparato in molte versioni. C'è chi lo preferisce con bevanda di avena, chi con mandorla o cocco, chi lo addolcisce con miele o sciroppo d'agave e chi lo serve quasi come un cappuccino speziato, con una schiuma morbida in superficie. La sua forza sta proprio qui: è riconoscibile, scenografico, facile da personalizzare.



DALLA TRADIZIONE INDIANA ALLA CAFFETTERIA CONTEMPORANEA

Il latte d'oro viene spesso collegato all'India, dove esiste una bevanda tradizionale conosciuta come haldi doodh, preparata con latte caldo e curcuma. Nelle case indiane è consumata da generazioni, soprattutto nei periodi freddi o quando si cerca una bevanda calda e speziata.

La versione che oggi troviamo nei bar occidentali ha preso una strada più contemporanea. Il nome Golden Milk ha contribuito alla sua diffusione, l'immagine della tazza dorata ha fatto il resto:

bella da fotografare, piacevole da proporre, adatta a chi cerca un'alternativa al caffè o al classico cappuccino.

Va raccontato però con equilibrio. Il latte d'oro può entrare in uno stile alimentare vario e consapevole, può offrire una pausa più leggera rispetto ad altre bevande molto zuccherate, ma non deve essere presentato come una cura. Il benessere nasce dalle abitudini quotidiane, dalla qualità degli ingredienti e dalla misura.



CURCUMA A COLAZIONE: PERCHÉ SÌ

La curcuma contiene curcumina, una sostanza studiata per le sue proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e digestive. A colazione, dentro un Golden Milk caldo e cremoso, diventa una piccola abitudine di benessere: profuma, colora, accompagna il risveglio e invita a scegliere ingredienti naturali fin dal mattino.

Non fa miracoli, ma può diventare un riferimento semplice per mangiare e bere con più consapevolezza. Il suo gusto, se dosato bene, resta delicato: la cannella arrotonda, lo zenzero dà energia, il pepe nero completa il sorso con una punta appena percettibile.

Il segreto è non esagerare. Troppa curcuma rende la bevanda pesante, troppo dolcificante la trasforma in un dessert. Preparato con misura, invece, il Golden Milk diventa una proposta calda, cremosa e senza caffè, perfetta per la colazione, per il pomeriggio o per una pausa diversa dal solito.

UN'IDEA SEMPLICE ANCHE PER IL BARISTA

Per il barista il Golden Milk può diventare una piccola occasione. Non servono attrezzature complicate: bastano una buona base, spezie dosate con cura e una ricetta stabile, capace di garantire ogni volta lo stesso equilibrio. La bevanda di avena è cremosa, delicata e facile da montare. Quella di mandorla aggiunge una nota profumata e naturalmente dolce. Il cocco dona più corpo, ma va usato con attenzione perché può coprire le spezie. Il latte vaccino resta ideale per chi cerca una consistenza più classica e una schiuma morbida.

L'obiettivo è sempre lo stesso: colore bello, dolcezza controllata, profumo riconoscibile e una consistenza piacevole.

GOLDEN MILK DEL BAR

INGREDIENTI PER UNA TAZZA

• 180 ml di latte o bevanda vegetale • ½ cucchiaino molto raso di curcuma in polvere • 1 pizzico di cannella • 1 pizzico leggerissimo di pepe nero • 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'agave • zenzero in polvere, facoltativo • schiuma di latte in superficie • spolverata finale di cannella

PREPARAZIONE

Scaldare il latte senza portarlo a bollire. Aggiungere curcuma, cannella, pepe e dolcificante, mescolando bene con una piccola frusta per evitare grumi. Montare leggermente con il vapore o con un montalatte, versare in tazza e completare con una spolverata delicata.

Il risultato deve essere cremoso, profumato, non troppo dolce. La curcuma deve colorare e accompagnare, senza invadere.

GOLDEN MILK AL CACAO AMARO

Una versione più morbida e golosa, adatta a chi ama il profumo del cioccolato senza trasformare la bevanda in una cioccolata calda.

INGREDIENTI PER UNA TAZZA

• 180 ml di latte o bevanda vegetale • ½ cucchiaino molto raso di curcuma in polvere • 1 cucchiaino raso di cacao amaro • 1 pizzico di cannella • 1 pizzico leggerissimo di pepe nero • 1 cucchiaino di miele o sciroppo d'agave • schiuma di latte in superficie • cacao amaro o cannella per completare

GOLDEN MILK AGRUMATO

Una variante più fresca e profumata, perfetta per la colazione o per chi cerca una bevanda speziata meno dolce.

INGREDIENTI PER UNA TAZZA

• 180 ml di latte o bevanda vegetale • ½ cucchiaino molto raso di curcuma in polvere • 1 pizzico di cannella • 1 pizzico leggerissimo di pepe nero • ½ cucchiaino di miele • scorza grattugiata di arancia non trattata • zenzero in polvere, facoltativo • schiuma di latte in superficie • scorza d'arancia o cannella per completare

A colazione può accompagnare un dolce semplice, un muffin integrale, una fetta di torta fatta in casa o una crostata alla frutta. Nel pomeriggio diventa una pausa calda diversa dal solito. In inverno può sostituire la cioccolata per chi cerca qualcosa di meno pesante. In primavera può essere preparato con bevanda d'avena e una dolcezza appena accennata. Il bar non vive più solo di espresso veloce: può diventare anche il luogo dove provare bevande



nuove, curate, pensate per clienti diversi. Chi entra oggi cerca spesso alternative vegetali, prodotti meno zuccherati, proposte belle da vedere e buone da bere. Il latte d'oro risponde a questa esigenza con semplicità: si prepara in pochi minuti e può dare personalità al menu. Per chi ama il gusto, è una tazza dorata che porta un po' di sole anche nelle giornate più lente.

LIVIA GUALTIERI

ROUTE 66

LA STRADA E IL MITO

Cent'anni di strada non passano senza lasciare traccia. Restano nei volti, nei viaggi, nei sogni di chi ha avuto il coraggio di partire.

La Route 66 è tutto questo. Non solo un mito, ma una storia fatta di vita vera, di speranza e di ricerca.

Raccontarla oggi non è semplice. Serve sensibilità.

Ed è proprio qui che la penna di Livia fa la differenza.

Con la delicatezza che la contraddistingue, riesce a restituire a questa strada la sua anima più autentica, andando oltre l'immaginario e riportandoci dentro ciò che davvero rappresenta.

Un viaggio che parla di America, ma che, in fondo, parla anche un po' di noi.



Cara me,

VIAGGI DIVERSI

Per tutti coloro che amano viaggiare, avvicinare persone e culture, traendo dal viaggio proprio ciò che di meglio ha da offrire - la conoscenza - il 2026 è un anno che fornisce un'opportunità interessante legata ad una celebrazione. Infatti, quest'anno, si festeggia il centenario della famosa Route 66; una strada che ha segnato la storia degli Stati Uniti e che ha rappresentato il desiderio - e il mito - per generazioni di viaggiatori, oltre ad ispirare scrittori e musicisti. Il 1926 è l'anno in cui fu istituito il sistema delle strade federali americane, le US Routes, che vennero create unificando le varie strade statali sparse in tutto il paese, numerandole. Nella pratica, si cucirono tra loro strade locali già esistenti, creando percorsi

foto di viaggio, si trova a Downtown Chicago, il centro della città più famosa dell'Illinois. E quello della fine, sul molo di Santa Monica, sulla costa del Pacifico, in California. Una strada che, per la maggior parte di noi, ha il sapore dell'avventura in sella a rombanti Harley Davidson, come ispirato dal film Easy rider. O quello del desiderio proibito di attraversare gli Stati Uniti da una costa all'altra, per conoscere le sfumature più autentiche e il senso più profondo di una cultura che ha rappresentato sempre un ideale quasi "mitologico", cresciuto sulle note della musica o sulle scene del cinema di oltreoceano. Ma, in verità, questo percorso ha incarnato anche uno dei periodi più neri della storia americana e, di riflesso, mondiale:



più lunghi che univano diversi stati. Fu così che nacque, tra le altre, la 66, che univa, in un percorso "coast to coast" - come si usa dire, anche nel gergo di viaggio - l'Illinois con la California. All'inizio non era una strada continua, come siamo abituati a pensare. Era un collage di superfici diverse, tra asfalto, sterrato, mattoni e percorsi disomogenei. Soltanto nel 1938 apparve l'assetto finale, completamente asfaltato. Il percorso attraversa 8 stati: Illinois, Missouri, Kansas, Oklahoma, Texas, New Mexico, Arizona e California e si snoda per 2448 miglia, circa 3940 km. Il punto d'inizio, luogo di iconiche

la Grande Depressione. Negli anni successivi al crollo delle borse e delle economie mondiali, gli stati centrali furono vittime del cosiddetto Dust bowl, gigantesche tempeste di sabbia che investirono le Grandi pianure, un tempo fertili e allora divenute aride e sterili, a causa di colture intensive e metodi sbagliati. Il terreno, ormai secco, si sollevava in nubi enormi di sabbia che oscuravano il cielo e ricoprivano città e paesaggi. L'impoverimento del ceto medio, soprattutto agricolo, ma non solo, causò migrazioni di massa verso Ovest, in cerca di nuove opportunità. La California divenne la terra promessa. E la Route



66 fu l'arteria che vide questi grandi spostamenti, con il loro carico di sofferenza, povertà, degrado morale e sociale e speranze non sempre ripagate. Il celeberrimo romanzo *Furore* dello scrittore Premio Nobel John Steinbeck, che gli valse il Pulitzer nel 1940, descrive in modo crudo questo terribile periodo storico ed è a Steinbeck che si deve la definizione della Route come "Mother Road", la Strada Madre di tutte le migrazioni. Per Jack Kerouac, invece, la 66 rappresentò, nel romanzo *On the road*, l'emblema della libertà della Beat generation. E, per sempre, da allora, la strada è il simbolo per eccellenza di una libertà sospirata e cercata attraverso il viaggio; un viaggio che è sia introspettivo che fisico. E, chiunque voglia viaggiare in auto lungo la 66, dovrebbe ascoltare un'apposita playlist di brani che sono direttamente collegati ad essa, come *Route 66*, resa celebre da Nat King Cole, *Take it easy* degli Eagles o *Born to be wild*, inserita nella colonna sonora di *Easy Rider*. Sebbene, con l'avvento delle Interstate Highway, le autostrade interstatali, la 66 sia stata declassata nel 1985, oggi resta come itinerario iconico di una certa cultura americana e come vero e proprio museo a cielo aperto, con i suoi storici motel, i diner, tipici ristoranti a forma di vagoni ferroviari, che abbiamo imparato a conoscere da film e serial made in Usa, murales, installazioni e coloratissime insegne al neon. Tutti elementi entrati nell'immaginario collettivo come simbolo degli Usa più tipici e popolari, quelli che profumano di pollo fritto, di

torta di mele o di zucca e di milkshake. L'inizio delle celebrazioni si è tenuto il 30 di Aprile, con un concerto nell'arena dell'università del Missouri a Springfield, in ricordo dell'invio, il 30 Aprile 1926, di un telegramma da Springfield a Washington D.C., contenente la richiesta di chiamare la nuova strada Route 66. Da allora, per tutto il 2026, fiere, mostre, concerti ed eventi di ogni genere, si terranno in tutti gli 8 stati, fino all'11 novembre, giorno ufficiale di nascita della strada. Perciò, che siate giovani avventurosi desiderosi di emulare i primi sperimentatori, o amanti della letteratura beat, della musica e del cinema americani, o adulti in cerca di se stessi, la 66 è pronta ad abbracciarvi con uno spirito antico ma ancora attuale, tra cultura, cibo, motori e versi poetici. Perché, citando Kerouac: "Non c'era posto dove andare se non dappertutto, non c'era altro da fare che vagare sotto le stelle." ...





ZEDSTORE.COM



NEW *collection* SUMMER

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





ALFIO MIRONE

MACELLERIA - GASTRONOMIA - ENOTECA

LA CAR

LA PORCHETTA, IL BANCO, IL MESTIERE

A Patrica il lavoro comincia davanti a una porchetta in cottura. La cotenna prende colore lentamente, il grasso si muove sotto la superficie, il profumo cambia con il passare delle ore. È un momento che richiede attenzione continua: la temperatura, i tempi, la posizione nel forno. Qui si vede subito la mano di chi lavora.

GEOGRAFIA DEL FARE



Negli anni Sessanta Lino Fedeli ha costruito tutto su questo gesto, quando la porchetta apparteneva alla vita di tutti i giorni, ai forni accesi presto, alle feste di famiglia, ai banchi dove il profumo arrivava prima delle parole. La direzione era già chiara: scegliere bene la materia prima, lavorarla con precisione, rispettare i tempi. Oggi quel metodo resta intatto, mentre intorno è cambiato il modo di consumare e di scegliere. Il cliente è più attento, più informato, più esigente.

Nel laboratorio di Patrica, Gianni e Nicholas hanno preso in carico questo passaggio senza alleggerirlo. La porchetta resta il punto di riferimento, ma attorno si è sviluppata una produzione che tiene insieme norcineria, macelleria e gastronomia con un'impostazione precisa. La produzione è cresciuta seguendo una direzione precisa: ogni prodotto deve avere un senso, una qualità riconoscibile, un legame chiaro con il banco e con il laboratorio.

La **salsiccia di Patrica** è uno dei prodotti che definiscono questa identità. La lavorazione è pulita, la carne resta protagonista, la speziatura accompagna senza invadere. È un prodotto che parla da solo, e proprio per questo è diventato uno dei più richiesti anche nel punto vendita di Frosinone.

Accanto a questa, la produzione dei salumi segue un percorso fatto di tempo e controllo. Coppe stagionate, pancette lavorate con attenzione, guanciali ben rifiniti, insaccati che maturano senza accelerazioni. Ogni fase è seguita, ogni passaggio ha un peso. Il risultato si riconosce già al taglio: consistenza, profumo, struttura.

C'è poi un livello di lavoro che negli ultimi anni ha assunto un valore crescente, soprattutto per

chi conosce la carne e vuole portarla in cucina con un'idea precisa: la frollatura. I tagli migliori vengono selezionati e inseriti in un ambiente controllato, dove temperatura e umidità sono monitorate costantemente. I giorni fanno il loro lavoro, la carne cambia struttura, si concentra, sviluppa complessità.

Quando arriva sul banco, è un prodotto diverso. Più stabile in cottura, più profondo al gusto, più leggibile per chi sa cosa cercare. È un passaggio che richiede esperienza e presenza quotidiana, ma che restituisce un valore concreto al cliente finale.

Il laboratorio resta il centro di tutto. Le carni entrano, vengono selezionate, lavorate e seguite fino al prodotto finito senza perdere controllo lungo il percorso. La gastronomia e l'enoteca completano questa linea, offrendo un contesto coerente a ciò che nasce dal banco.

L'apertura a Frosinone ha portato questo lavoro fuori da Patrica, mantenendo lo stesso approccio. Chi entra ritrova gli stessi tagli, gli stessi profumi, lo stesso modo di lavorare. È una continuità che si costruisce giorno dopo giorno, senza adattamenti.

Nel panorama delle realtà artigianali della provincia di Frosinone, La Car mantiene una direzione precisa, costruita su esperienza, controllo e capacità di stare dentro il presente senza perdere misura. È un equilibrio che si riconosce nel prodotto prima ancora che nel racconto.

Per Geografia del Fare, La Car rappresenta un mestiere che incide sul territorio attraverso il lavoro quotidiano. Dalla porchetta ai salumi, fino alla frollatura, ogni passaggio contribuisce a definire un'identità concreta e leggibile.



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





INVOLTINI ESTIVI DI LONZA CON ZUCCHINE, MENTA E LIMONE

DI STELLA DEL MORRONE

Una ricetta semplice, curata, adatta a una cena estiva, a un pranzo in terrazza o a una proposta pronta da consigliare direttamente al cliente.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 12 fettine sottili di lonza di maiale • 2 zucchine medie • 120 g di scamorza o provola dolce • 1 limone non trattato • menta fresca • olio extravergine di oliva • sale • pepe nero • pangrattato • stecchini di legno

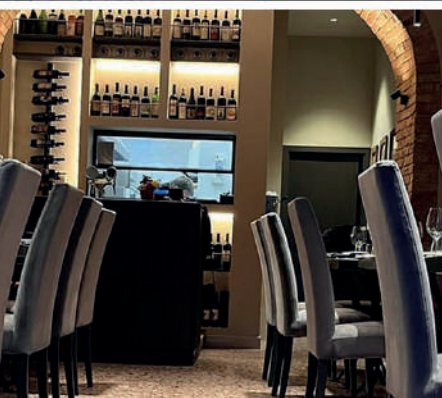
PREPARAZIONE

Lavare le zucchine e tagliarle a nastri sottili con un pelapatate. Saltarle in padella per un minuto con un filo d'olio, sale e poca scorza di limone. Devono restare morbide, ma ancora vive nel colore. Stendere le fettine di lonza su un tagliere. Condirle con poco sale, pepe e qualche foglia di menta spezzata. Sistemare su ogni fettina un nastro di zuccina e un piccolo bastoncino di scamorza. Arrotolare la carne in modo compatto. Chiudere con uno stecchino e passarle leggermente nel pangrattato.

Cuocere gli involtini su piastra calda o in padella antiaderente con un filo d'olio, girandole su tutti i lati per circa 8-10 minuti. La carne deve dorare bene fuori e restare morbida all'interno. Servire con altra scorza di limone grattugiata, qualche foglia di menta e un'insalata fresca di pomodorini o lattuga croccante.

IL CONSIGLIO DI STELLA

La lonza deve essere tagliata sottile, così cuoce in fretta e non si asciuga. La zuccina porta umidità, la scamorza dà morbidezza, il limone pulisce il palato. Il risultato è un involtino, profumato e facile da preparare anche all'ultimo momento.



Le Cannardizie

— amiamo la nostra terra per tradizione —



Via Vittorio Emanuele, 32-34
03042 Atina FR
T. 340 142 4611
lecannardizie.it

IL FUTURO GERMOGLIA AD ALVITO, LA SCUOLA CHE CUSTODISCE LA VALLE DI COMINO

ALVITO – L'eccellenza agricola della Ciociaria ha un cuore pulsante che batte tra i banchi e i campi dell'Istituto Agrario di Alvito. In questo angolo della Valle di Comino, l'istruzione è diventata il motore di una filiera corta, solidale e di altissima qualità, dimostrando che la terra non appartiene solo al passato, ma rappresenta una risorsa strategica per il domani.

L'Istituto Agrario: sentinella della biodiversità con ARSIAL

Il vero custode del cavolo rapa di Atina è l'Istituto Agrario di Alvito. In questo presidio storico, gli studenti non si limitano a studiare la teoria, ma agiscono come "custodi del seme". Si tratta di un lavoro meticoloso di selezione e conservazione, volto a garantire la purezza genetica di un ortaggio che rappresenta il DNA del territorio.

Questa attività avviene sotto l'egida e la supervisione di ARSIAL, l'Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio, l'ente che certifica e tutela questo percorso di innovazione. Grazie ai protocolli ARSIAL, i ragazzi imparano a trasformare la tradizione in competitività moderna e sostenibile, elevando la biodiversità locale a standard d'eccellenza.

Una filiera circolare: dal campo al vasetto

Il viaggio del cavolo rapa, nato tra le mani degli studenti, prosegue attraverso una sinergia virtuosa che unisce impresa e valore sociale.

La trasformazione

Presso la Fattoria Didattica Veruscolana di Ceccano avviene la magia del sott'olio. Grazie a impianti all'avanguardia, il prodotto fresco viene lavorato secondo i criteri del biologico. Qui l'agricoltura diventa anche strumento di riscatto, offrendo dignità lavorativa a persone in situazioni di fragilità.

La tavola

Il palcoscenico finale è rappresentato da Le Cannardizie Enoteca e Bistrò di Atina. L'esperienza di Patrizia e Vittorio eleva il cavolo rapa a specialità gastronomica, curandone la degustazione per i ricercatori del

gusto.

Un'esperienza sensoriale unica

Ciò che nasce nei campi della scuola non è un comune ortaggio. Il cavolo rapa di Atina si distingue per un equilibrio inimitabile: una consistenza croccante e un bouquet che si muove tra note dolci e un delicato retrogusto di nocciola.

Grazie alla visione d'insieme e ai rigorosi standard di qualità garantiti da ARSIAL, quella che un tempo era considerata una risorsa povera è oggi una gemma gastronomica protetta.

La scintilla del successo

Dietro i grandi progetti ci sono sempre le persone. Un ringraziamento speciale per la riuscita di questa filiera va a Roberto, Salvatore e Stefano. Il loro supporto costante durante le attività presso l'azienda dell'Istituto Agrario di Alvito è stato la scintilla necessaria per trasformare la didattica scolastica in una concreta realtà produttiva.

La storia di Alvito è la storia di una comunità che ha saputo unire la freschezza dei campi alla solidarietà umana. Il futuro dell'agricoltura laziale passa anche da qui: dal volto degli studenti, dalla cura della biodiversità e dal sapore autentico di una terra che continua a generare valore.





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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



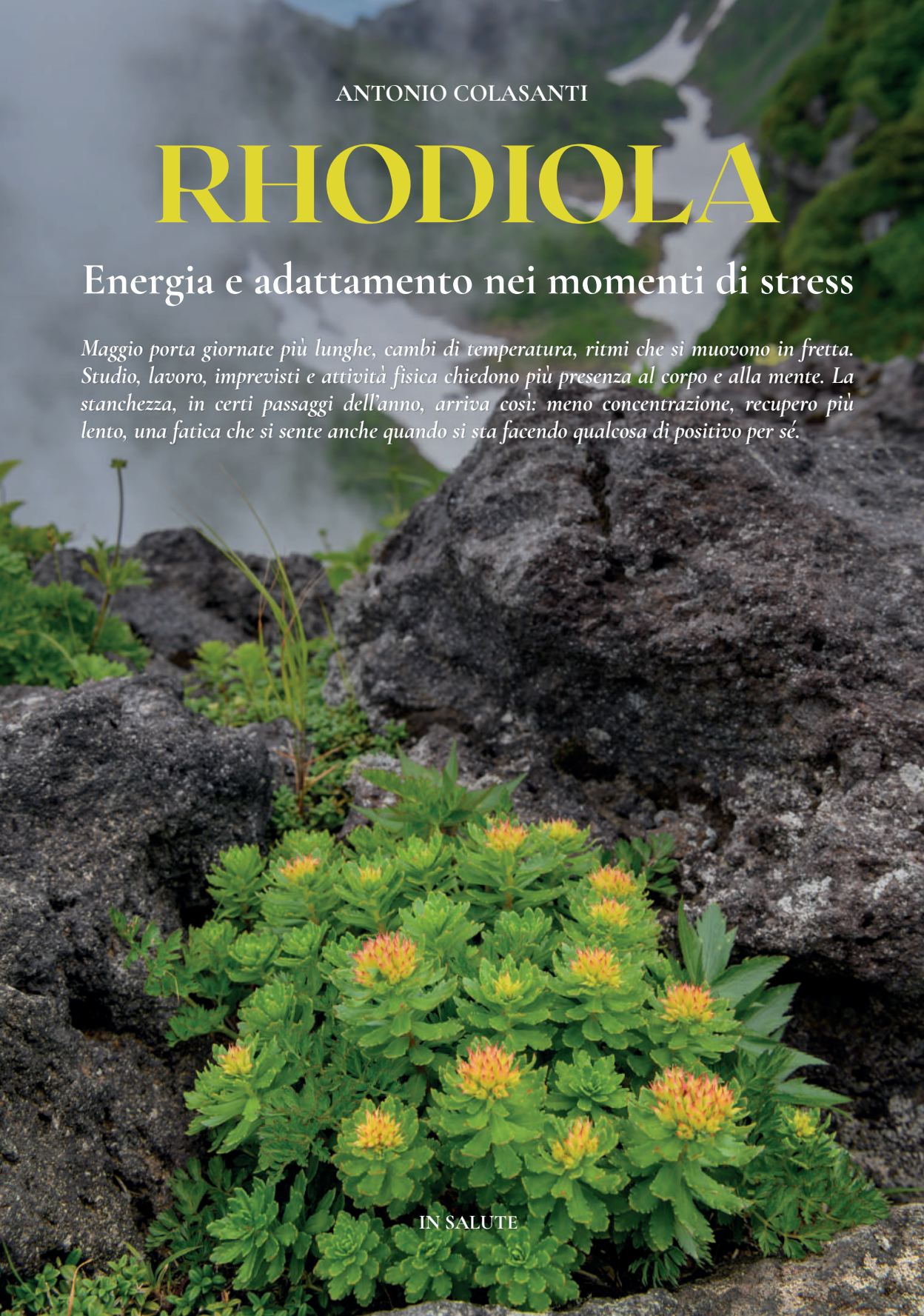
I CORNETTI DI DAVID

Tanto lavoro. Un solo obiettivo. Farvi felici.



Isola del Liri

Via Verdi, 23

A photograph of a Rhodiola rosea plant, a small green herb with clusters of yellow-orange flowers, growing out of dark, jagged volcanic rocks. The background shows a misty, mountainous landscape with a river or stream winding through it.

ANTONIO COLASANTI

RHODIOLA

Energia e adattamento nei momenti di stress

Maggio porta giornate più lunghe, cambi di temperatura, ritmi che si muovono in fretta. Studio, lavoro, imprevisti e attività fisica chiedono più presenza al corpo e alla mente. La stanchezza, in certi passaggi dell'anno, arriva così: meno concentrazione, recupero più lento, una fatica che si sente anche quando si sta facendo qualcosa di positivo per sé.

IN SALUTE



Accade spesso proprio nei momenti in cui si decide di ripartire: riprendere l'attività fisica, allenarsi con più costanza, dedicare tempo al proprio benessere. Il corpo, davanti a un ritmo nuovo, ha bisogno di adattarsi. Quando questo passaggio non viene accompagnato con attenzione, la risposta può essere una sensazione di affaticamento invece che di energia. Non è debolezza: è il modo in cui l'organismo segnala che sta cambiando passo.

La prima risposta resta quella più semplice e concreta: alimentazione equilibrata, riposo adeguato, idratazione, regolarità. Il corpo lavora meglio quando riceve ciò che serve ogni giorno, senza eccessi e senza improvvisazioni. Accanto a queste abitudini, alcune piante sono state utilizzate nel tempo per sostenere l'organismo nelle fasi di maggiore richiesta. Tra queste c'è la rhodiola, conosciuta nelle tradizioni nordiche e asiatiche e considerata una pianta tonico-adattogena.

La rhodiola cresce in ambienti freddi, spesso difficili, dove la resistenza fa parte della vita stessa della pianta. Proprio questa caratteristica ha contribuito a renderla interessante come supporto naturale nei

periodi di stress temporaneo, stanchezza fisica e calo di lucidità mentale.

Il suo interesse è legato soprattutto al metabolismo energetico, alla riduzione della sensazione di stanchezza e affaticamento, e al sostegno della concentrazione nei momenti di lavoro, studio o attività fisica più intensa. Aiuta l'organismo a rispondere meglio alle richieste della giornata, senza forzare i suoi meccanismi.

Il suo utilizzo ha senso dentro un equilibrio più ampio. Nessun rimedio naturale può sostituire ciò che resta fondamentale: pasti completi, sonno regolare, movimento, recupero, tempi di pausa. La rhodiola può accompagnare questi passaggi, offrendo un sostegno utile quando il corpo deve ritrovare continuità.

In commercio si trova soprattutto in capsule o tintura madre. Le modalità di assunzione variano in base al prodotto: in genere si utilizzano capsule o gocce, seguendo le indicazioni riportate sulla confezione o il parere di un professionista. È preferibile assumerla nelle ore diurne, evitando la sera, per non interferire con il riposo.

Energia e lucidità nascono da una serie di scelte coerenti. In questo senso, la rhodiola non aggiunge energia dal nulla: aiuta il corpo a gestire meglio quella che già possiede.

MARIE JOVENEAU

IL SAMBUCO FERMENTA DA SOLO

Quello che nasce è pura cultura



FERMENT'ACTION

Tra la fine della primavera e l'inizio dell'estate, una fioritura trasforma il paesaggio: quella del sambuco. I suoi fiori bianchi ricchi di profumi e virtù sono l'ingrediente di una bevanda nota come limonata o fermentato di sambuco. Ben lontano dalle bibite industriali, questo infuso ancestrale trae la sua vivacità dall'intervento di lieviti selvaggi che popolano la superficie dei fiori. Con questo articolo, vi invito a scoprire alcune curiosità che rendono questa bevanda un vero prodigio della natura.

Il fermentato di sambuco non ha un'origine precisa ma è figlio del folklore dell'Europa settentrionale e occidentale che tramanda di generazione in generazione una ricetta che segue il ritmo delle fioriture selvatiche. Ovunque il sambuco nero schiuda i suoi corimbi, l'uomo ha trovato il modo di catturarne l'essenza.



Regno Unito

Tuttavia, se volessimo trovare un luogo dove questa tradizione ha messo radici profonde, è al Regno Unito che lo sguardo si rivolge. Con il nome di Elderflower Champagne, questa bevanda è diventata in Inghilterra una vera istituzione. Se gli sciroppi e i cordiali di sambuco deliziavano già le tavole all'epoca dei Tudor, la sua versione fermentata ha conquistato le campagne britanniche a partire dall'era vittoriana — e non le ha più lasciate. Ancora oggi, l'Elderflower Champagne segna puntuale l'arrivo dell'estate.

Francia

In Francia, la bevanda prende un nome più suggestivo ancora: lo Champagne des fées. Il termine 'Champagne' è un richiamo al suo colore dorato e alle bollicine vivaci che ricordano il prestigioso vino omonimo, mentre 'fées' evoca le leggende della Bretagna dove il sambuco era considerato il rifugio segreto di fate e korrigans. Nelle campagne francesi, lo Champagne des fées era un tempo un vero tesoro per le famiglie contadine, rinfrescante e poco alcolico, capace di dissetare gli uomini durante i duri lavori nei campi ai primi calori estivi.

Italia

Sebbene meno noto nel resto della penisola, il fermentato di sambuco vanta una solida tradizione tra le montagne del Trentino-Alto Adige. In queste terre influenzate dalla cultura mitteleuropea, l'uso del sambuco per sciroppi o bevande fermentate è una testimonianza del patrimonio di conoscenze rurali tuttora presente nella cultura locale.

Il potere dei lieviti selvaggi

Il vero segreto di questa bevanda risiede in un'alchimia invisibile. A differenza della produzione di molti fermentati che richiedono l'inoculo di ceppi di lieviti selezionati, questa preparazione si affida interamente alla natura: sono i lieviti selvaggi, e loro soltanto, a governare la fermentazione. In presenza di zucchero e condizioni favorevoli, questi microrganismi si attivano spontaneamente e, consumando i glucidi, innescano da soli il processo. Da questa lenta trasformazione nascono aromi unici e caratteristici, una naturale effervescenza e un contenuto alcolico molto basso — solitamente tra lo 0,5% e il 2% — ben lontano dalle gradazioni dei vini o delle birre tradizionali.

La raccolta

Il segreto di un buon fermentato di sambuco inizia da una raccolta consapevole. Quindi, prima di tutto, assicuratevi di identificare correttamente il sambuco nero (*Sambucus nigra*). Questo arbusto non deve essere confuso con il *Sambucus ebulus*, una pianta erbacea più piccola e tossica. Inoltre, scegliete una giornata di tempo secco e soleggiato perché è in quel momento che i fiori saranno più ricchi di quel prezioso serbatoio di lieviti selvaggi. Privilegiate anche luoghi incontaminati, lontani dall'inquinamento delle strade trafficate o dai campi coltivati con un'agricoltura convenzionale. Infine, per una raccolta rispettosa dell'ambiente, prelevate solo ciò di cui avete realmente bisogno e, se notate che una zona è già stata visitata, lasciate che la natura riposi e cercate un altro luogo.



La preparazione dei fiori

Appena raccolti, stendete delicatamente i corimbi all'ombra per circa un'ora. Questo breve riposo permette ai piccoli insetti di lasciare il loro rifugio in tutta tranquillità. Prendetevi poi il tempo necessario per separare i fiori dai loro steli verdi. Questi ultimi, se conservati in quantità eccessiva, potrebbero conferire una leggera nota amara alla vostra bevanda.

Ricetta (per 2 litri)

2 litri d'acqua non clorata • 4 corimbi di fiori di sambuco (fonte di lieviti) • 200 grammi di zucchero (per nutrire i lieviti) • 2 limoni non trattati (per acidificare l'infuso)

La bevanda

Tagliate i limoni a fette avendo cura di rimuovere i semi poiché potrebbero conferire un sapore amaro indesiderato.

Mettete le rondelle nel vostro barattolo insieme ai fiori di sambuco e versate sopra lo zucchero e l'acqua.

Mescolate delicatamente per sciogliere lo zucchero e impregnare i fiori.

Coprite l'apertura con un panno pulito fissato da un elastico, in modo da proteggere la vostra preparazione pur permettendo il contatto con l'ossigeno.

La fermentazione

Posizionate il vostro barattolo a temperatura ambiente — idealmente intorno ai 25°C — per una durata da 3 a 7 giorni. Abbiate cura di mescolare la preparazione ogni giorno perché questo gesto favorisce la moltiplicazione dei lieviti evitando al contempo l'eventuale sviluppo di muffe in superficie.

L'imbottigliamento

La durata di questa fase di fermentazione aerobica — in presenza di ossigeno — dipenderà dalla temperatura ovvero più il termometro sale, più il processo accelera. In genere, dopo tre o quattro giorni, iniziano ad apparire delle piccole bollicine. Quando saranno ben visibili, è giunto il momento di filtrare e imbottigliare la bevanda. Aiutandovi con un imbuto, versate il prezioso liquido in bottiglie di vetro con tappo meccanico. Assicuratevi di lasciare uno spazio vuoto sotto il tappo, necessario per assorbire l'eventuale sovrappressione generata dall'anidride carbonica una volta chiusa la bottiglia. Tuttavia, per prevenire ogni rischio di esplosione, consiglio di sfiatare quotidianamente le bottiglie o di riporle in frigorifero dopo 2 giorni. Il freddo permette di rallentare l'attività dei lieviti e di stabilizzare il vostro prezioso fermentato.

La conservazione

Sebbene la conservazione a temperatura frigo possa estendersi fino a tre mesi personalmente non conservo mai i miei fermentati di sambuco per più di due settimane. Prediligo sempre le ricette effimere che seguono il ritmo delle stagioni — piccole quantità con ciò che la natura offre in quel momento. È il mio modo di celebrare la sua bellezza fugace e di coglierne tutta la ricchezza.



ALESSIA FEOLA

VITAMINA C

Acqua e colore: il valore delle fragole

Ogni stagione ci regala prodotti diversi. In sintonia con i cambiamenti di clima e temperatura, infatti, cambiano anche i nutrienti utili all'organismo contenuti in frutta e verdura. Per questo motivo è importante preferire i prodotti di stagione, perché racchiudono le sostanze più adatte ai vari mesi dell'anno e risultano anche più saporiti e gustosi.

Nel mese di maggio i prodotti invernali cedono il posto a quelli più ricchi di vitamine e acqua, preziosi per prepararci ad affrontare i mesi caldi. Sulle tavole arrivano fragole, ciliegie, nespole, peperoni, pomodori e zucchine.



COME ALIMENTARSI

Tra i primi frutti a comparire sui banchi dei mercati ci sono proprio loro: profumate, colorate, di origine antichissima e oggi presenti in oltre 600 varietà diverse. In Italia sono diffuse sia nelle regioni settentrionali sia in quelle meridionali, con una raccolta che termina generalmente verso la fine di giugno.

Sono frutti molto delicati, facilmente deperibili. Al momento dell'acquisto bisogna fare attenzione che non siano schiacciati o ammuffiti: devono presentarsi sodi, con un colore uniforme, senza parti verdi o bianche, e con le foglioline ancora ben attaccate al picciolo.

Per conservarle al meglio, è consigliabile riporle in frigorifero, in un cestino rivestito

ossa e denti, favorisce la formazione del collagene, sostiene la funzionalità del sistema immunitario e aiuta l'assorbimento del ferro presente negli alimenti.

Va ricordato che si tratta anche di frutti allergizzanti. L'allergia può manifestarsi come forma di ipersensibilità piuttosto diffusa, con sintomi cutanei e della mucosa orale.

Come tutti i frutti e le verdure di colore rosso, contengono antocianine, molecole bioattive ad azione antiossidante che aiutano a proteggere l'organismo dai radicali liberi, contribuendo a ridurre l'infiammazione e l'invecchiamento cellulare. La produzione di antocianine aumenta con la maturazione del frutto.

In cucina si possono gustare fresche, al naturale, oppure condite con limone o inserite in una



con carta assorbente, per 1-3 giorni. Se sono molto mature, invece, è preferibile consumarle in giornata. Vanno lavate solo al momento del consumo, senza togliere il picciolo, per evitare che l'acqua penetri all'interno.

Il loro sapore dolce è legato alla presenza di zuccheri semplici. Offrono anche un buon apporto di fibre e acqua, favoriscono la digestione e hanno proprietà diuretiche. Contengono inoltre sali minerali, come potassio e magnesio, e vitamine come i folati, ma soprattutto vitamina C, presente in quantità quasi doppia rispetto alle arance. Questo nutriente contribuisce a rafforzare

macedonia. Si prestano anche alla surgelazione, possono essere frullate per preparare deliziosi frappè oppure trasformate in confetture e sciroppi per dessert. L'abbinamento con lo yogurt è ideale a colazione o per uno spuntino, mentre per una versione più golosa si può scegliere il cioccolato fondente.

È possibile coltivarle in giardino, ma anche sui balconi, scegliendo varietà rampicanti. Anche nei vasi possono garantire una buona resa. Basta predisporre dei sostegni per permettere alle piantine di svilupparsi in altezza, oppure utilizzare vasi sospesi, così da lasciare crescere le piante verso il basso.

MARCO SARGENTINI

CANTINA POPOLARE ANNI E BICCHIERI

“Tengo un registro. Un Diario. È da quindici anni che scrivo. Ogni giorno ho segnato tutti i posti dove andavo, e com’era il tempo. E sempre immancabilmente, il tempo era orribile.”

D.Adams



VIAGGIO ENOGASTRONOMICO DI UN AUTOSTOPPISTA

A volte “lasciar correre” suona come una resa, quasi un fallimento nel difendere ciò che pensiamo o sentiamo. Eppure, se lo guardiamo da un'altra prospettiva, può essere un atto di grande consapevolezza. Non è sempre rinuncia: può essere scelta.

Fare un passo indietro non significa sparire, ma cambiare punto di osservazione. Quando restiamo troppo attaccati a una situazione o a un'emozione, finiamo per stringerla così forte da non riuscire più a vederla davvero. Il passo indietro crea spazio. E nello spazio, finalmente, le cose respirano.

La calma nasce proprio lì: non nell'assenza di movimento, ma nella sospensione della reazione immediata. È un tempo più lento, in cui non dobbiamo dimostrare nulla. E in quel tempo si aprono possibilità che prima erano invisibili:

La connessione autentica nasce raramente nello scontro diretto; più spesso emerge in quei momenti di quiete in cui abbassiamo le difese. Fare un passo indietro, in questo senso, non ci allontana: ci avvicina in modo più vero. Perché solo quando c'è calma possiamo incontrarci davvero.

A Garbatella certe frasi non iniziano mai davvero da dove sembrano. Vengono prima scritte su un Taccuino, come è solito fare l'Autostoppista. Arrivano già vissute, già passate di bocca in bocca, come i bicchieri che non sono mai del tutto asciutti. Quando cala la sera, le luci non si accendono tutte insieme. Alcune tremolano, altre arrivano in ritardo, come se anche loro avessero bisogno di un momento per decidere da che parte stare. È in quell'ora sospesa che apre davvero Il Ristornate Anni e Bicchieri Lotto 13



comprendere senza difenderci, ascoltare senza preparare una risposta, sentire senza giudicare. Lasciar correre, allora, diventa un gesto di fiducia. Fiducia nel fatto che non tutto va controllato, che non ogni tensione va risolta subito, che alcune cose trovano il loro posto proprio quando smettiamo di forzarle. È come allentare la presa su una corda: improvvisamente non siamo più in lotta, e possiamo accorgerci di chi e cosa abbiamo davanti.

Cantina Popolare @anniebicchieri. Non quando gira la chiave nella serratura, ma quando il primo bicchiere tocca il bancone con quel suono secco che sembra dire: “Adesso sì.”

“Ma se provassimo, invece, per una volta, a lasciar correre?”

Alla Cantina Popolare Anni e Bicchieri non è chiaro chi l'abbia detta per primo. Forse uno nuovo, uno di quelli che ancora pensano che le frasi servano a cambiare qualcosa. Forse



l'Autostoppista. O forse uno storico del locale, uno che lo sa benissimo che invece servono solo a tenere accesa la serata.

La porta si apre sempre con un mezzo colpo, mai deciso. Dentro, la luce è bassa ma non malinconica. È una luce che non giudica. Il bancone è segnato da anni di gomiti, discussioni e bicchieri appoggiati troppo forte. Le bottiglie non stanno in fila per essere belle, stanno lì perché qualcuno prima o poi le sceglierà. Anni

e bicchieri, appunto. Gli anni sono quelli di chi torna. I bicchieri sono quelli che restano.

C'è chi entra e saluta tutti, anche se non conosce davvero. Qui funziona così: non serve presentarsi, basta sedersi. Dopo il primo sorso sei già dentro a una conversazione che era iniziata mezz'ora prima o cinque anni fa.

"Lasciar correre cosa?" chiede una voce dal tavolo in fondo.

Le risposte non arrivano subito. Alla Cantina Popolare Lotto 13 le parole hanno bisogno di sedimentare, proprio come il vino buono. Si parla sopra, si ride, si cambia argomento e poi, quando nessuno ci sta più pensando, qualcuno risponde.

"Le cose che ci teniamo strette anche quando fanno male."

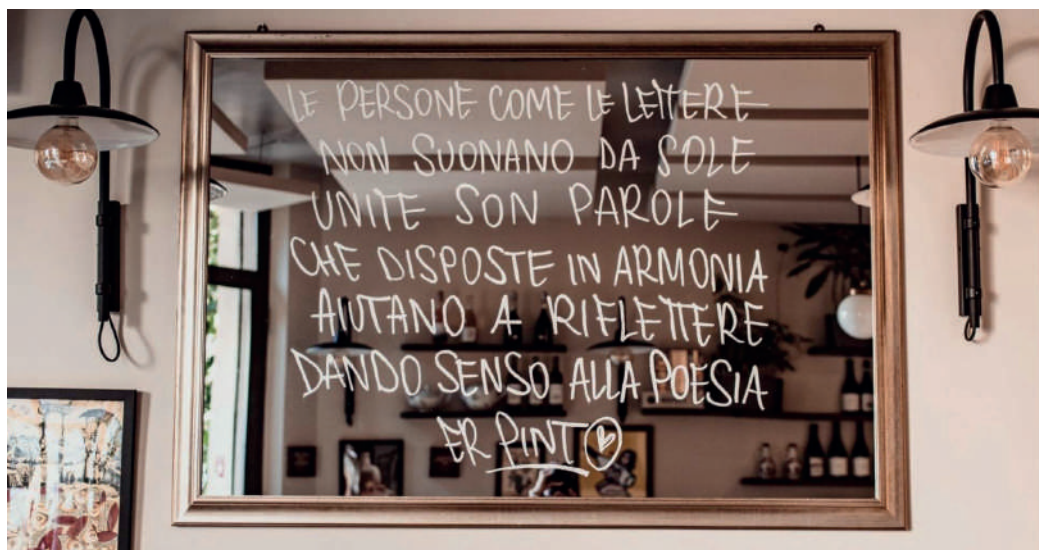
Silenzio breve. Non imbarazzato, ma pieno.

Garbatella fuori continua a muoversi con il suo ritmo storto e perfetto: motorini, scale, finestre aperte anche quando fa freddo. Dentro invece il tempo si allarga. Non si ferma, ma smette di correre.

Un uomo con le mani grandi gira il bicchiere senza bere. Una ragazza scrive qualcosa sul retro di uno scontrino. Due amici discutono di una cosa successa anni fa come se fosse ieri. Forse lo è, qui dentro.

"Secondo me lasciar correre è sopravvalutato," dice qualcuno vicino al bancone. "Se lasci correre tutto, poi non resta niente."

"Oppure resta solo quello che conta," ribatte un altro.



E allora insieme alla Guida Enogastronomica per autostoppista si ricomincia. Non per trovare una risposta, ma per stare dentro alla domanda, alzando il calice per brindare alla lentezza, al lasciar correre, e si brinda con Perturbato Filodivino www.filodivino.it, un verdicchio frizzante rifermentato in bottiglia abbinato. Il Perturbato è un vino che gioca tutto sull'immediatezza e sull'energia, ma con uno stile volutamente "vivo", quasi irrequieto, un Verdicchio fuori dagli schemi, torbido, fresco e autentico, più da vivere che da analizzare.

Nel bicchiere appare velato, quasi opalescente, perché non è filtrato. Il colore è un giallo paglierino con riflessi dorati e una leggera effervescenza che sale continua ma mai aggressiva. La rifermentazione in bottiglia (stile ancestrale) regala una bollicina fine, rustica quanto basta.

Al naso è diretto e un po' selvatico: profumi di mela verde, scorza di limone, fiori di campo e una nota di lievito fresco, quasi da pane appena sfornato. C'è anche un accenno salino che richiama l'Adriatico, tipico del Verdicchio, ma qui più scomposto, meno "educato".

In bocca è scattante: acidità viva, corpo leggero, bollicina che pizzica e pulisce. Il finale è secco, leggermente amaricante (la classica mandorla del Verdicchio), con quella sensazione rinfrescante che invita subito a un altro sorso.

Bevuto qui, a Garbatella, tra cortili anni '20 e murales, acquista un carattere ancora più conviviale: è il vino perfetto, "di compagnia", un po' anarchico, che funziona meglio tra chiacchiere per accompagnare piatti saporiti come il Pak Choi Imbuttunato (cavolo cinese uva passa pinoli finocchietto capperi e olive).

La Cantina Popolare Anni e Bicchieri Lotto 13 non è un posto dove si va per chiudere i conti. È un posto dove li lasci aperti, ma smettono di pesare. Dove gli anni non spariscono, ma cambiano sapore. Dove ogni bicchiere è un tentativo, non una conclusione.

Si continua a brindare. Succede sempre, anche senza motivo.

"Agli anni," dice una voce.

"E ai bicchieri," risponde un'altra.

E forse è proprio lì il punto. Non nel lasciar correre tutto, ma nel capire cosa vale la pena trattenere ancora un po'. Una risata, una storia ripetuta mille volte, una frase detta male ma capita benissimo.

Fuori, Garbatella continua. Dentro, la serata non finisce: si appoggia, si allunga, si trasforma.

E quella frase, all'inizio, resta sospesa da qualche parte tra il bancone e la porta.

"Ma se provassimo, invece, per una volta, a lasciar correre?"

Nessuno risponde davvero. Ma intanto versano un altro bicchiere.

Che, da queste parti, è già una forma di risposta.

LA RICETTA DELLO CHEF:

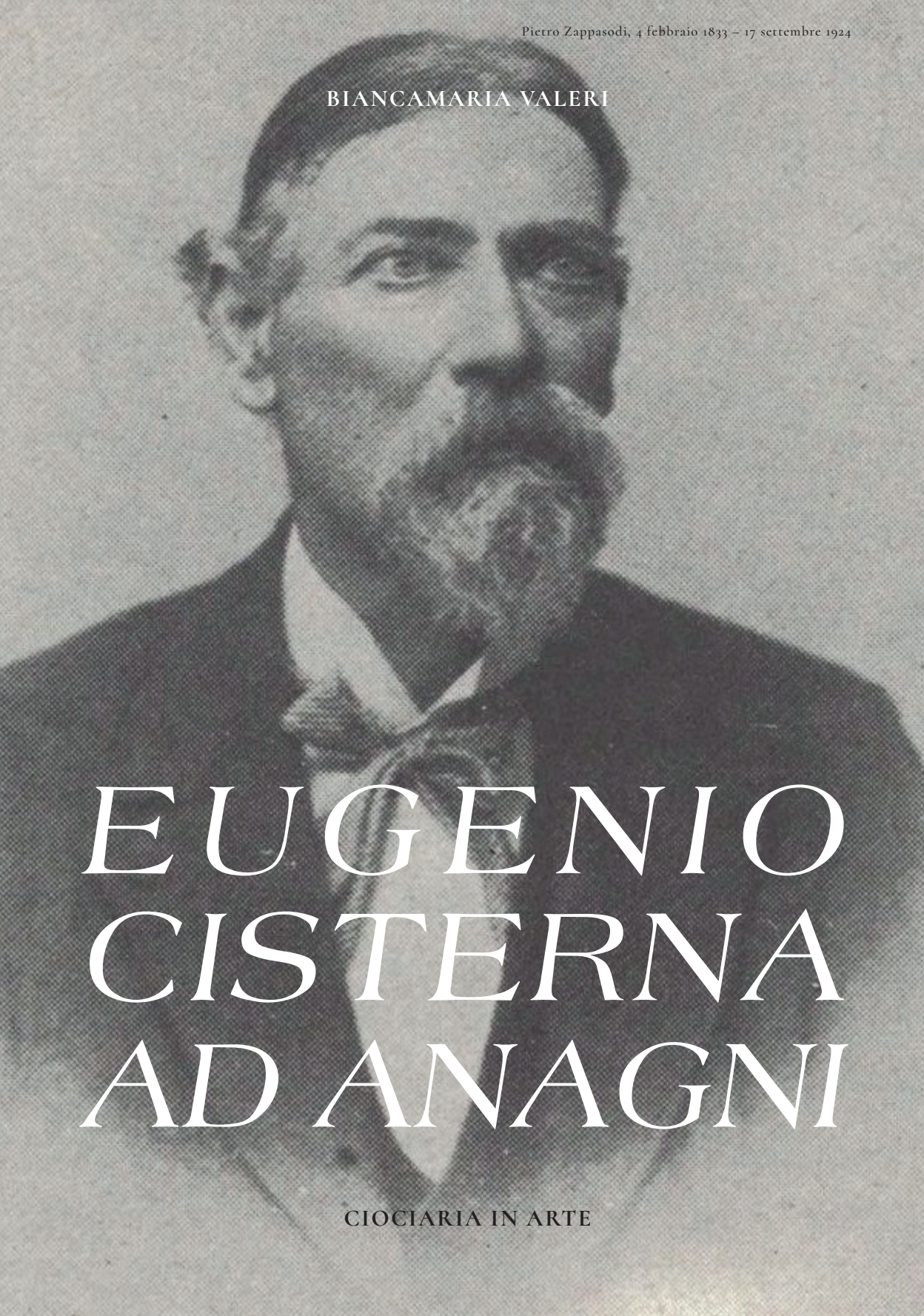
Lava bene i cespi di pak choi. Tagliali a metà nel senso della lunghezza e sbollentali per 3-4 minuti in acqua salata. Scolali e lasciali raffreddare.

Metti l'uvetta in ammollo in acqua tiepida per dieci minuti, poi strizzala. Trita grossolanamente olive, capperi e la polpa del pak choi. In una padella, scalda l'olio con l'aglio schiacciato. Aggiungi il trito e fai insaporire per qualche minuto. Unisci uvetta, pinoli e finocchietto tritato. Regola di sale e pepe. Se vuoi una consistenza più compatta, aggiungi un po' di pangrattato. Riempi i cespi di pak choi con il composto preparato, pressando leggermente e disponilo in una teglia unta. Irrora con un filo d'olio e cuoci in forno a 180°C per circa 15-20 minuti, finché la superficie è leggermente dorata.



Pietro Zappasodi, 4 febbraio 1833 – 17 settembre 1924

BIANCAMARIA VALERI

A black and white portrait of Eugenio Cisterna, a man with a full beard and mustache, wearing a suit and a bow tie. The portrait is the background of the entire page.

EUGENIO CISTERNA AD ANAGNI

CIOCIARIA IN ARTE

“Venuto in Anagni nel 1872 a prestare servizio nell'arte salutare, amante di ricerche, mi posi ad indagare intorno alle notizie di questa città, che fondata dai Marsi discendenti dei Pelasgi prima che nascesse l'Urbe, andò celebrata nella storia per avere a capo della Confederazione Ernica combattuto con i Romani, ora con prospera ora con avversa fortuna, finché vinta dal valore di quelli, cadde soggetta”.

(Pietro Zappasodi)

Con queste parole Pietro Zappasodi, medico di origini marchigiane, si presenta nella veste di storico della città di Anagni, dove fu medico condotto dal 1871 e dove prese residenza fino alla sua morte avvenuta il 17 settembre 1924. Il dottor Pietro Zappasodi rimase legato ad Anagni sia perché sposò l'anagnina Laura Apolloni, esponente della nobiltà locale, sia perché si innamorò della grande storia della città. Si dedicò appassionatamente allo studio e alla documentazione storica, e in questo era supportato dall'ambiente intellettuale che frequentava. Tra i suoi amici annoverava Guido Baccelli, più volte ministro della pubblica istruzione nei governi liberali post unitari, e l'archeologo Giovanni Battista de Rossi, lo scopritore delle Catacombe di San Callisto. Prima di arrivare per svolgere il suo servizio medico ad Anagni aveva già pubblicato alcuni saggi storici su diverse zone del Lazio. Ad Anagni, nel suo lavoro di ricerca e documentazione raccoglie una gran mole di documentazione e divisa di pubblicare un'opera biografica degli “anagnini illustri”, ma il progetto si modifica in corso d'opera e darà luogo a una storia della città: “Anagni attraverso i secoli” in due volumi per oltre mille pagine che ripercorrono la storia cittadina dalle prime testimonianze storiche fino alla fine del XIX secolo. L'opera viene stampata a Veroli dalla Tipografia Reali e, insieme all'analoga opera dell'Ambrosi De Magistris, costituisce ancora un riferimento fondamentale per la storia della città.

(<https://www.radiohernica.com/2021/09/17/larte-medica-e-la-storia-la-vita-di-pietro-zappasodi-da-mameli-alla-storia-di-anagni/>)

Perché citare Pietro Zappasodi in un articolo che ha come argomento i rapporti con l'artista Eugenio Cisterna e Anagni? Perché Eugenio Cisterna lavorò in Anagni ed ha lasciato traccia della sua mano in diversi monumenti Anagnini. Nell'opera principe di Zappasodi: “Anagni attraverso i secoli” lo studioso cita Eugenio Cisterna per ben due volte nel secondo volume, quando a pagina 433 descrive la nuova cappella dell'ospedale cittadino, “edificata a tutte sue spese dal vescovo” Antonio Sardi (18 maggio 1894 - 8 luglio 1912 dimesso) come recita l'epigrafe murata sulla porta d'ingresso alla cappella. Il Vescovo pensò anche all'ornamento artistico della cappella “sul cui altare si venera la madonna dal titolo di Salus infirmorum, ai cui lati è da uno S. Vincenzo De Paolis, dall'altro S. Giuseppe, pregevole lavoro del Gagliardi, ai fianchi dell'altare il prof. Cisterna dipinse nel muro S. Camillo de Lellis e S. Giovanni di Dio, con parecchi ornati e decorazioni”.

In Anagni si conservano tracce di un frammento di affresco a motivi decorativi, attribuito ad Eugenio Cisterna, che lavorò nella città all'epoca in cui fu commissionato anche il suo maestro e cognato Virginio Monti ((1852-1942). Virginio Monti fu nominato da Papa Leone XIII “Pittore Ufficiale della Chiesa Romana”; con Eugenio Cisterna decorò numerose chiese a Roma, nel Lazio e specialmente in Anagni e Ferentino.

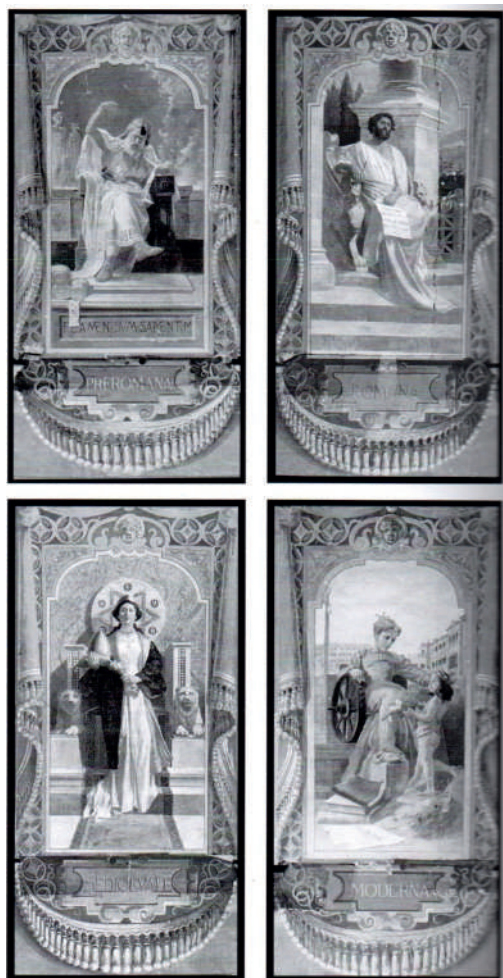


Anagni, motivi decorativi da un frammento di affresco attribuito a Eugenio Cisterna (sec. XIX) scheda ICCD4494712 - SBAS RM 129871

Le tracce di affresco mostrano un motivo decorativo composto da due fasce sovrapposte di elementi circolari e spirali. Dati i modesti resti di superficie dipinta, non è possibile ricondurre con sicurezza ad un'epoca il frammento. Sulla base di raffronti stilistici, sembrerebbe trattarsi dei resti di una pittura tarda, forse riconducibile all'opera del pittore Eugenio Cisterna, che sul finire del secolo XIX affrescò la sala delle deliberazioni comunali con quattro pannelli allegorici raffiguranti le quattro principali ere di Anagni: la preromana, la romana, la medioevale e la moderna (da cui il nome di sala dell quattro Ere). Gli affreschi furono distrutti durante i lavori di ripristino del 1970. Le tracce di dipinto in questione, non sono però riconducibili a nessuno in particolare dei quattro pannelli, di cui si conservano le foto presso la Soprintendenza ai Beni Ambientali e Architettonici di Roma.

“Compiuto che fu l'ospedale (1899) venne immediatamente data opera al restauro del palazzo civico che si trovava in condizioni tali da far temere da un momento all'altro una catastrofe ... L'aula massima e la sala delle deliberazioni vennero anch'esse rifatte ... e con pessima idea venne l'aula tutta dipinta in bianco togliendo così la vista di parecchi stemmi degli antichi podestà, restandone solo due in marmo e sei in pittura ... La sala delle deliberazioni consigliari venne tutta messa a nuovo ... le pareti vennero dipinte dal bravo Eugenio Cisterna con figure allegoriche e decorate di aquile e leoni simboleggianti lo stemma civico”. (in Pietro Zappasodi, *Anagni attraverso i secoli*, cit. pp. 436-437)

La Sala delle Deliberazioni per la presenza delle decorazioni di Cisterna fu denominata Sala delle Quattro Ere, perché in essa erano rappresentate le allegorie delle quattro ere di maggior splendore della storia cittadina: l'era preromana, l'era romana, l'era medioevale e l'era moderna. Le figure allegoriche inserite in una cornice di finti arazzi, simili a quelli realizzati da Virginio Monti nella Cappella degli Italiani in S. Gioacchino. Gli affreschi furono distrutti nel 1970 durante lavori di ristrutturazione dell'aula. Ci è pervenuta, tuttavia, la documentazione fotografica in bianco e nero, pubblicata nella preziosa opera di Mariella Nuzzo, Eugenio Cisterna, 1862-1933, *Un artista eclettico tra tradizione e modernità*, Gangemi 2011, p. 96.



Anagni, Palazzo Comunale sala delle deliberazioni consiliari - Le quattro ere della Città

Dall'alto e da sinistra: L'era preromana, l'era romana, l'era medioevale, l'era moderna

L'era preromana si riferisce al momento in cui Anagni era abitata dalla popolazione protostorica degli Ernici. L'era è simboleggiata dall'allegoria di un uomo anziano e barbuto, che indossa un mantello bianco decorato sull'orlo da una greca con disegni geometrici; il mantello copre la veste bianca lunga fino ai piedi, della medesima stoffa leggera e con medesima decorazione geometrica sull'orlo. Sul capo ha verosimilmente un copricapo dal quale pende sulla fronte un pezzo di pelle nera: il samentum. L'uomo è un sacerdote seduto intento a leggere il testo probabilmente di un rito liturgico. Sul piedistallo si legge un'iscrizione

in caratteri capitali: FLAMEN SUM(E) SAMENTUM.

Il testo fa riferimento a una espressione latina citata da Marco Cornelio Frontone (precettore dell'imperatore Marco Aurelio) in una lettera, on cui descrive una sua gita ad Anagni. Frontone racconta che, uscendo da una delle porte di Anagni, vide incisa l'iscrizione "Flamen sume samentum": "Flamine, prendi (indossa) il samentum". Frontone chiese agli abitanti del luogo e venne a sapere in lingua Ernica il samentum indicava la pellicola di una vittima sacrificale (pelle dell'ostia). Il flamine (sacerdote romano) doveva mettere il lembo di pelle sul proprio copricapo tipico (apex) prima di entrare in città per compiere i suoi riti. Frontone descrive Anagni come ricca di templi, delubri e libri cerimoniali, testimoniando la profonda sacralità arcaica di quel territorio.

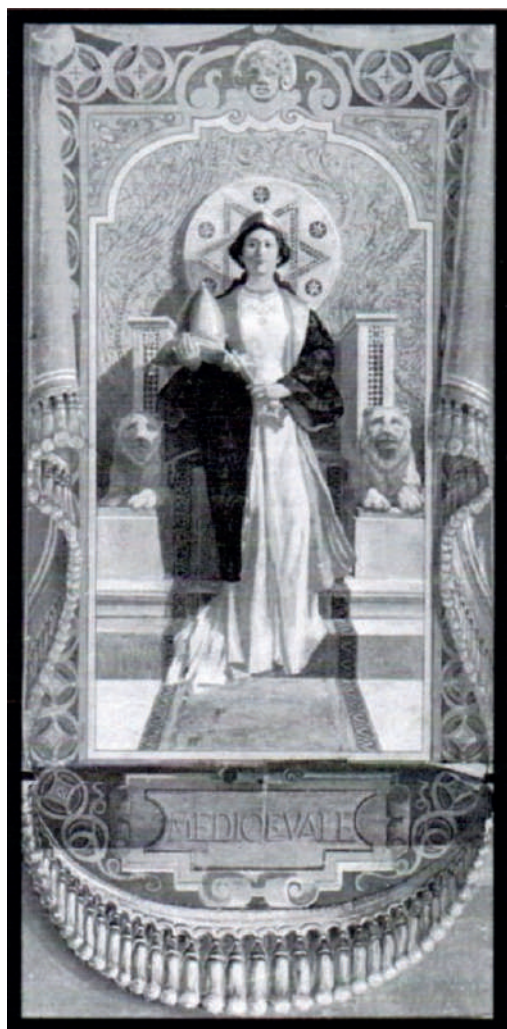


L'Era preromana



L'Era romana

Appoggiato al piedistallo di una colonna uno scrittore in candide vesti è seduto su una cattedra e regge un foglio sul quale è scritto: ANAGNIAM DEVERTIMUS MILLE FERE PASSUS A VIA. Il testo è tratto da una lettera di Marco Aurelio, indirizzata al suo maestro Marco Cornelio Frontone. La citazione completa recita: "Sed priusquam ad villam venimus, Anagniam devertimus mille fere passus a via" ("Ma prima di giungere alla villa, deviammo verso Anagni per circa mille passi dalla strada"). In essa Marco Aurelio, parlando di un viaggio da Segni alla residenza imperiale di Villa Magna avvenuto intorno al 144-145 d.C., descrive la sua visita nella città di Anagni, un oppidum anticum (città antica), piccola ma ricca di edifici sacri e cerimonie religiose "oltre ogni misura". Il personaggio dell'allegoria è dunque identificabile con l'imperatore Marco Aurelio.



L'Era medievale



L'Era Moderna

L'Era medievale è personificata da una figura femminile in bianche vesti che siede maestosamente sulla cattedra episcopale della cattedrale di Anagni. Questa è la personificazione della chiesa e del potere papale simboleggiato dalla tiara e dalle chiavi. Anagni è definita universalmente come la Città dei Papi, per avere espresso nella storia della Chiesa ben quattro pontefici tra il XII e il XIII secolo: Innocenzo III, Gregorio IX, Alessandro IV e Bonifacio VIII.

L'Era moderna è personificata in una donna con gli attributi della scienza e della tecnica (la ruota dentata), della cultura

(il libro), della feracità del luogo (frutti dell'agricoltura). Sullo sfondo a destra si riconosce l'edificio del Convitto Regina Margherita, istituto eretto per accogliere le ragazze orfane di genitori impiegati nella scuola; a sinistra il S. Pietro in Vineis dove doveva sorgere una scuola di Agraria.

L'attività di Eugenio Cisterna interessò anche la cattedrale di S. Maria Annunziata, dove l'artista affrescò la parete dell'abside centrale, completando il lavoro eseguito nel 1882 nel catino absidale e nella fascia sottostante dai pittori Pietro e Giovanni Gagliardi (Annunciazione ed Episodi della vita dei santi patroni).



Anagni, Cattedrale, presbiterio, cattedra episcopale - Eugenio Cisterna, il velario, affresco

Il lavoro di Cisterna riguarda motivi decorativi a finti tendaggi realizzato tra la fine e l'inizio inizio secc. XIX/ XX. L'intervento di Cisterna, ispirato al piviale di Bonifacio VIII, conservato nel museo della Cattedrale, mirò a creare un'armonia visiva con il resto della cattedrale. Cisterna utilizzò una tecnica più complessa e "storicista". Realizzò un intonaco ricavato da impasti di calce più raffinati e sabbia setacciata per ottenere superfici lisce, tipiche del gusto accademico. Esegui la pittura a mezzo fresco e tempera; spesso Cisterna non lavorava solo "a fresco", ma rifiniva ampiamente i dettagli con la tempera per ottenere sfumature chiaroscurali e una brillantezza cromatica che l'affresco puro non permetteva. Altre tecniche usate erano lo stencil e lo spolvero; infatti per i motivi decorativi ripetitivi (bordure e cornici che imitano il marmo o i tessuti) Cisterna faceva largo uso di cartoni e mascherine, garantendo

una precisione geometrica superiore a quella manuale dei medievali.

Nella cattedrale di Anagni Cisterna realizzò nella fascia bassa dell'abside centrale risulta un decoro che riproduce naturalisticamente un drappo di morbida stoffa pregiata, nella quale a fasce verticali e parallele sono riprodotti motivi zoomorfi (colombe, aquile, grifi), inseriti in cornici tonde decorate con motivi vegetali. Tra i tondi sono inseriti decorazioni floreali stilizzate espediente artistico per dare sensazione di continuità nel tessuto e per rifuggire dall'horror vacui, tipica saturazione spaziale dell'arte romanica, gotica o barocca, che porta a riempire la superficie di un'opera con particolari molto dettagliati. I motivi si alternano tra loro a fasce di tre per volta; ne nasce un perfetto ritmo decorativo che suscita sensazioni di ricchezza, sontuosità, bellezza e armonia.



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



DEL GUSTO

FROSINONE

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

VEROLI

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

ENOTECHES & 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

il PAPPAMONDO