

CIOCIARIA & CUCINA excellence

BIO AGRITURISMO VELOCCHI:
dalla terra alla tavola,
senza compromessi

LOCANDA DEL CERTOSINO:
fagottelli e limone fermentato,
una ricetta di giugno

FRANTOIO CERQUOZZI:
l'estate ha bisogno
di olio vero.

"Il dolce dei migliori amici"
PASTICCERIA AURORA
e i suoi dolci per cani



GIUSEPPE VARONE

L'ARTE DEL CROISSANT

A Cassino la visione artigianale di Forno CasaMadre



ECCELLENZE CIOCIARE

Sezione Colazioni

Nel panorama della panificazione artigianale ciociara, **Forno CasaMadre** interpreta il croissant come espressione di equilibrio tra tecnica, tempo e ricerca delle materie prime. Qui la tradizione della **viennoiserie francese** incontra una sensibilità profondamente legata al territorio, dando vita a un prodotto che nasce da una lavorazione lenta e quotidiana, pensata per offrire ogni mattina un lievito fragrante, leggero e appena sfornato.

La produzione si sviluppa attraverso due tipologie di impasto, classico e multicereale, entrambe realizzate con lievito madre e con farine da grano italiano arricchite dal germe di grano, una scelta che conferisce al prodotto un profilo nutrizionale più ricco.

Selezionate per la loro eccellente estensibilità, queste farine consentono uno sviluppo armonioso dell'impasto e contribuiscono a definire la struttura del croissant, restituendo un equilibrio ideale tra leggerezza, fragranza e piacevolezza al morso.

Ogni fase viene eseguita artigianalmente: dalla preparazione dell'impasto alla sfogliatura con burro francese di alta qualità, dal taglio alla rifinitura manuale di ogni singolo pezzo, fino alla lunga lievitazione notturna che precede la cottura del mattino successivo.

È un processo che privilegia il tempo come ingrediente essenziale, restituendo un croissant dalla struttura fine e regolare, dal profumo intenso e dalla straordinaria leggerezza.

A completare la proposta, una selezione di varianti sfogliate con frutta fresca di stagione: fragole, mele, mango, kiwi, uva e altre interpretazioni legate alla disponibilità del momento; accanto a farciture che valorizzano il territorio, come la ricotta vaccina proveniente da realtà locali, scelta per la sua delicatezza e autenticità.

La filosofia di **Forno Casamadre** si fonda su un principio semplice ma sempre più raro: realizzare ogni giorno un prodotto fresco, senza compromessi, capace di trasformare la colazione in un'esperienza di qualità.

In un tempo che spesso privilegia velocità e standardizzazione, il **laboratorio di Cassino** sceglie invece la pazienza della lavorazione artigianale, restituendo al croissant la sua dimensione più autentica: quella di un piccolo capolavoro quotidiano, accompagnato da un buon caffè.





LA STRADA NON LA SCEGLI. TI CI TROVI SOPRA.

CARLO PETRINI
CI HA LASCIATO

Ma il suo pensiero continua
a camminare con noi.

Dieci anni fa ci ha
indicato una direzione.
Noi abbiamo scelto
di seguirla.

GRAZIE, CARLIN.

La tua strada
è anche la nostra.

BUONO
PULITO
GIUSTO

Carlo Petrini


Slow Food Editore

*Elevare le eccellenze
di un territorio è
un atto culturale prima
che editoriale.*

Carlo Petrini

Cari lettori,

Certe strade non le scegli. Ti ci trovi sopra.

È successo anche a me. In un momento della mia vita in cui stavo cercando una direzione — non solo professionale, ma di senso — le parole di un uomo di Bra hanno cominciato ad abitarmi. Non tutte insieme, non d'un colpo. Piano piano, come succede con le cose vere. Un libro, un discorso, un'idea che tornava. E ogni volta che tornava, lasciava qualcosa.

Carlo Petrini, Carlin per tutti, ci ha lasciato qualche giorno fa.

Aveva 76 anni e un'intera vita spesa a seminare un pensiero che sembrava scomodo, quasi ingenuo, ai tempi in cui lo seminava: che il cibo buono, pulito e giusto fosse un diritto. Che il territorio non fosse uno sfondo, ma un protagonista. Che i piccoli — i contadini, gli artigiani, le famiglie che tengono vivi saperi antichi — valessero quanto i grandi, se non di più.

Io non l'ho mai incontrato di persona.

Eppure in un certo senso lui è stato il primo a credere in quello che avrei fatto, senza saperlo. Perché quando dieci anni fa ho deciso di fondare Ciociaria&Cucina, non stavo solo scegliendo di raccontare la provincia di Frosinone. Stavo scegliendo un modo di stare al mondo. Stavo scegliendo di credere che la Ciociaria avesse qualcosa di straordinario da dire — nei suoi vini, nei suoi oli, nei suoi formaggi, nelle sue tavole, nelle sue famiglie che lavorano la terra — e che quella straordinarietà meritasse luce, non per convenienza, ma per giustizia.

Era, in fondo, la sua filosofia. Era Slow Food.

Forse era destino, come penso spesso. Forse certi incontri — anche quelli che avvengono attraverso le pagine di un libro, attraverso un'intervista ascoltata tardi la notte, attraverso un'idea che ti cambia la prospettiva senza chiederti il permesso — sono già scritti da qualche parte.

Sta di fatto che senza di lui, questo magazine probabilmente non esisterebbe. O esisterebbe in un altro modo, con un'anima diversa.

Oggi, in questo numero che celebra dieci anni di cammino, sento il bisogno di dirlo ad alta voce. Non come omaggio di circostanza, ma come atto di onestà.

Grazie, Carlin.

Per avermi insegnato — da lontano, senza saperlo — che elevare le eccellenze di un territorio è un atto culturale prima che editoriale. Che favorire chi lavora con metodo sano, con rispetto per la terra e per le persone, non è romanticismo: è responsabilità. Che la qualità vera non ha bisogno di urlare, perché ha radici abbastanza profonde da parlare da sola.

Continueremo a camminare su quella strada.

La tua.

l'Editore

polselli[®]
LA FARINA ITALIANA

una farina bilanciata, adatta in panificazione,
per produrre un pane ed una pizza che
siano tutti i casi, dalla vista grazie al
moderato all'odore con un profumo unico e
stabile, dal tatto per la morbidezza al
più espone attico di una volta.

Il desiderio di coltivare la materia prima
senza rinunciare al piacere del palato,
alla tutela di un'eccezione attraverso lo
stile dello star bene.

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

 *farina di*
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte
Bianca che esalta l'utilizzo di additivi,
enzimi e conservanti, che privilegia l'utilizzo di
grani raccolti in coltivazioni di tipo estensivo,
competitivi con i processi industriali,
a cui intensivo, l'essere da fonti di
insolitamente esaltando l'utilizzo
di grani particolarmente modificati.

 TRADIZIONE • CREATIVITÀ

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO

Un prodotto unico, ricco di nutrienti con una
maggiore quantità di Vitamine, Antiossidanti
e Sali Minerali, in cui si conserva tutta la sua
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





Simone Taglienti

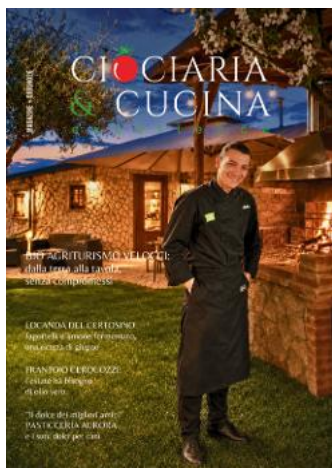
Via Po
Isola del Liri (FR)
T. 351 637 5422



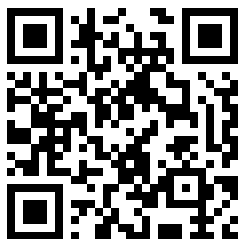
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio
e ci permettono di continuare
a realizzare il nostro Magazine

CIOCIARIA & CUCINA
excellence





Giugno entra nel magazine con una luce più netta: la tavola cambia passo, i borghi chiedono tempo e il territorio torna a raccontarsi attraverso cucina, turismo, imprese e persone che lavorano con coerenza. Dentro queste pagine ci sono il Bio Agriturismo Velocci, la Locanda del Certosino, Monte San Giovanni Campano, l'olio buono che non va in vacanza, il vino, la salute, la stagionalità, le ricette degli chef e le aziende che continuano a dare forma concreta alla nostra idea di qualità.



Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIARIAECUCINA.IT

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



12



14



19



31



38



42



48



53



54



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



56

- 10 Bentornato Giugno
- 16 Geografia del corpo di Stefania Corvi
- 20 Cartolina di Ciociaria: Monte San Giovanni Campano
- 24 Geografia del Fare con il Bio Agriturismo Velocci
- 27 L'olio buono non va in vacanza
- 28 Viaggi diversi di Livia Gualtieri
- 30 Il vino sottovoce di Alessia Mirone
- 34 Giugno è fresco per chi sa aspettare di Botanico Sociale
- 40 Gelateria professionale con Ristor Impianti
- 44 Sambuca Menta Sarandrea
- 47 Quattro zampe, una candelina di Pasticceria Aurora
- 51 K-Anithea la sambuca che veste l'ambra di DF Gocce
- 58 Eccellenze Ciociare: le bombette di Amaseno
- 62 Il mal d'Africa di Antonio Corbi
- 64 In Salute: di Antono Colasanti
- 65 Come alimentarsi di Alessia Feola
- 66 La Napoli che fabbrica futuro di Fausto Russo
- 70 Viaggio enogastronomico di Marco Sargentini
- 74 Ferment'action di Marie Joveneau
- 78 Ciociaria in arte di B.M. Valeri
- 84 Percorso del gusto

REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato GIUGNO

Giugno, il mese in cui la tavola cambia passo

Giugno porta in cucina un cambio molto chiaro. La primavera lascia ancora qualche traccia, ma l'estate comincia già a farsi vedere in modo concreto sui banchi del mercato e nelle pescherie. La scelta si allarga, i colori diventano più accesi, i piatti cercano freschezza e rapidità. Parlare di stagionalità in questo mese significa aiutare il lettore a riconoscere un passaggio preciso: quello verso una cucina più leggera, più immediata e più vicina al caldo che arriva



CIBO DI STAGIONE

Seguire il cibo di stagione, anche a giugno, vuol dire scegliere prodotti che hanno un legame vero con il periodo. Ortaggi, frutta e pescato si muovono insieme, ma ciascuno con il proprio ritmo. Alcuni ingredienti primaverili restano ancora presenti, altri entrano nel pieno della loro stagione e danno alla tavola un'identità più estiva. È proprio questa misura a rendere giugno un mese interessante: ricco, ma da raccontare con precisione.

Gli ortaggi di giugno

Sono ortaggi che funzionano bene in una cucina semplice: contorni, torte salate, primi piatti veloci, insalate fredde, verdure ripiene, grigliate. Giugno, da questo punto di vista, offre una varietà molto utile anche nella quotidianità, perché permette di cambiare spesso senza allontanarsi dai prodotti del mese.

Asparagi, bietole, carote, cetrioli, cipolle e cipollotti, fave, fagiolini, insalate, melanzane, patate novelle, peperoni, piselli, ravanelli, rucola, zucchine.



La frutta di giugno

È la frutta che accompagna il cambio di abitudini: colazioni più fresche, merende leggere, dolci semplici, macedonie, dessert essenziali. Giugno ha già una sua identità molto chiara, e proprio per questo va raccontato senza anticipare troppo luglio. La sua forza sta nell'equilibrio tra i frutti che stanno entrando nel pieno e quelli che iniziano appena a comparire.

Albicocche, anguria, ciliegie, fragole, lamponi, melone, nespole, pesche, susine, kiwi, limoni. In alcune disponibilità compaiono anche mirtilli e i primi fichi.



Il pescato di giugno

Per una rubrica come questa, la scelta migliore è restare su specie riconoscibili e credibili per il lettore, adatte a una cucina di casa e ben legate alla stagione. Giugno si racconta bene con il pesce azzurro, con i molluschi e con alcune specie perfette per una tavola più fresca, fatta di primi piatti di mare, cotture in padella, forno o guazzetti leggeri.

Alici, sardine, sgombero, seppie, gallinella, cefalo, sarago, occhiata, palamita, ricciola, vongole. A seconda delle aree e della disponibilità locale possono comparire anche cozze e rana pescatrice.





DUE RICETTE DALLA LOCANDA DEL CERTOSINO

Tradizione & fermentazione

A Colleparado, esiste un luogo dove il tempo sembra rallentare e il profumo delle erbe di montagna entra dalla finestra insieme alla luce. È la Locanda del Certosino, dove lo chef Giorgio Alessio Bracaglia cucina con la memoria delle mani e l'intuizione di chi conosce ogni pianta, ogni stagione, ogni segreto della terra ciociara.

Questo mese ci regala due ricette: i fagottelli ripieni di ricotta e erbe di montagna — pasta fatta a mano, ripieno antico, condimento che profuma di alpeggio — e un limone fermentato fatto in casa, un ingrediente vivo che trasforma ogni piatto in qualcosa di più profondo e inaspettato.

FAGOTTELLI RIPIENI DI RICOTTA E ERBE DI MONTAGNA

Pasta fatta a mano, ripieno antico, condimento che profuma di alpeggio



Ingredienti per 4 persone

PER LA PASTA

150 g Semola di grano duro
50 g Farina tipo 0
150 g Tuorli d'uovo (circa 7–8 tuorli)

PER IL RIPIENO

300 g Ricotta di pecora
20 g Pecorino grattugiato
Sale e pepe nero
Timo fresco
Santoreggia fresca
Origano fresco
Nepetella fresca

PER IL CONDIMENTO

60 g Burro di alpeggio
20 g Pecorino per mantecare
Timo e santoreggia per finitura
5 g Limone fermentato (scorza tritata)

Vino consigliato dallo chef: il Divago, un rosato frizzante della Cantina Riccardi Reale.

Preparazione

Preparare la pasta

Disponete la semola e la farina su un piano di lavoro. Aggiungete i tuorli e impastate fino a ottenere un composto liscio e compatto.

Avvolgete l'impasto e lasciatelo riposare prima di stenderlo sottile.

Preparare il ripieno

In una ciotola lavorate la ricotta di pecora con il pecorino, un pizzico di sale, una macinata di pepe e le erbe di montagna tritate finemente.

Il ripieno dovrà risultare cremoso, profumato e abbastanza compatto da essere inserito nella pasta.

Formare i fagottelli

Stendete la pasta in sfoglie sottili. Distribuite piccole quantità di ripieno, richiudete la pasta e formate i fagottelli, sigillando bene i bordi.

Cottura e condimento

Cuocete i fagottelli in acqua bollente salata. Nel frattempo sciogliete il burro di alpeggio in padella con timo e santoreggia. Scolate e mantecate delicatamente nel burro aromatico. Disponi i fagottelli nei piatti. Completa con la scorza di limone fermentato tritata finissima — dona una nota acida e complessa che esalta il burro e la ricotta. Finisci con qualche fogliolina fresca di timo e santoreggia. Servi immediatamente.

Note dello chef

La nepetella è un'erba tipica del Lazio e della Ciociaria, quasi impossibile da trovare altrove — cercatela fresca nei mercati locali. Il limone fermentato non è un tocco decorativo: è lui che bilancia il grasso del burro d'alpeggio e della ricotta con una nota acida e viva. Se non lo avete pronto, potete usare scorza di limone grattugiata, ma si perde tutta la complessità del fermentato.

LIMONE FERMENTATO

Un ingrediente vivo che
trasforma ogni piatto in qualcosa
di più profondo e inaspettato

Ingredienti

Limoni non trattati
(preferire scorza sottile)
1 litro Acqua
50 g Sale non iodato (5% del
peso dell'acqua)

COME SI USANO

La buccia

Tritata finissima · pestata in mortaio ·
montata nel burro come nella ricetta dei
fagottelli

La polpa

Essiccata e polverizzata · frullata in olio per
una vinaigrette agrumata

Il liquido di fermentazione

Base per vinaigrette · fondo di salse ·
sostituto del limone fresco ovunque serva
acidità complessa

Note dello chef

Il principio è la lacto-fermentazione: i
batteri lattici naturalmente presenti
sulla buccia del limone trasformano gli
zuccheri in acido lattico, abbassando il
pH e conservando il prodotto in modo
naturale. Il risultato è un limone "vivo",
con una complessità aromatica
impossibile da ottenere con il limone
fresco. Tutto si usa, nulla si spreca.



Preparazione

Preparazione dei limoni

Lava bene i limoni. Tagliali a metà o a croce. Tagliare i limoni accelera la fermentazione ma aumenta l'estrazione amara: scegli in base al risultato che cerchi.

Preparazione della salamoia

Sciogli 50 g di sale non iodato in 1 litro di acqua a temperatura ambiente. La percentuale del 5% è fondamentale: troppo poco sale favorisce muffe, troppo blocca la fermentazione. Non usare sale iodato: lo iodio è battericida e inibisce i batteri lattici necessari.

Riempimento del barattolo

Usa un vasetto di vetro perfettamente sterilizzato. Metti i limoni ben pressati nel barattolo. Copri completamente con la salamoia: è fondamentale che tutto resti sommerso. Usa un peso da fermentazione o una piccola griglia per mantenere i limoni sott'acqua.

Chiusura e avvio della fermentazione

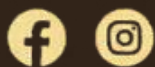
Chiudi ermeticamente il barattolo. Conserva a temperatura ideale tra 18 e 22 °C, al riparo dalla luce diretta.

Monitoraggio settimanale

Ogni settimana stappa il barattolo con attenzione e richiudi subito: serve solo per far sgasare (i batteri lattici producono CO₂). Attenzione: la pressione può essere significativa. Ripeti ogni settimana per tutta la durata della fermentazione.

Tempi di fermentazione

7 giorni: inizio dell'acidificazione, sapore ancora fresco. 3-4 settimane: pronti per l'uso — equilibrio tra acidità, salato e complessità. 1-3 mesi: molto più complessi, profondo e stratificato. Più aspettate, più il risultato è interessante.



LOCANDA DEL CERTOSINO

COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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

A black silhouette of a person in a dynamic, athletic pose, possibly a martial arts or gymnastic movement, set against a background of a cloudy sky. The person's right arm is raised high, and their left leg is extended forward. The overall mood is one of strength and movement.

STEFANIA CORVI

NEI GONG

Lo sviluppo della forza elastica

Questo mese Stefania ci guida nel vivo del Nei Gong, con qualche indicazione pratica su come iniziare a lavorare sul corpo e sulla respirazione. Un assaggio prezioso — ma per chi vuole davvero entrare in questa disciplina, il consiglio è di fissare una lezione con la maestra: è lì che la pratica prende vita.

stefaniacorvi22@gmail.com
3296253419



Riprendiamo il nostro viaggio entrando nel vivo delle arti interne e, in particolare, del Nei Gong.

La prima fase dell'approccio a questa disciplina consiste nello sviluppo della forza elastica.

Il corpo, grazie ad esercizi mirati e sequenziali, si trasforma gradualmente, passando da una condizione di rigidità e disconnessione a uno stato di scioltezza ed elasticità. Questo processo avviene sia attraverso l'utilizzo delle tecniche di Power Stretching, che operano mediante forze contrapposte, sia tramite l'affinamento della propriocezione.

Si arriva quindi a percepire un'armonia tra le diverse parti del nostro fisico, che diventa come una tensostruttura sostenuta dalla colonna vertebrale, forte ed elastica, alla quale i muscoli si appoggiano come vele. Cambia pertanto il nostro modo di stare e di posizionarci nello spazio, ritrovando un nuovo assetto più funzionale, equilibrato ed efficiente.

Tramite un allenamento costante e assiduo, il corpo si libera progressivamente dai blocchi posturali la presenza mentale si affina, coltivando volontà e concentrazione, mentre la respirazione diventa sempre più libera e profonda. Da questo processo nasce un'alternanza armoniosa tra espansione e ritorno, tensione e rilassamento attivo nella gestione dei movimenti.

Un nodo centrale del lavoro interno infatti consiste nel far partire ogni azione da un centro energetico chiamato dantian inferiore, situato nel ventre, precisamente tre dita sotto l'ombelico, in profondità, che trasmette impulsi, alla colonna vertebrale, da cui si propagano in tutta la corporatura.

Le anche potenti ed elastiche, le articolazioni libere e muscoli profondi fortificati, rendono possibile l'apertura e chiusura che, come in una danza, libera il fluire dell'energia. Tutto ciò comporta una gestualità precisa e consapevole unita ad un'intenzione orientata.

Dove va l'intenzione fluisce l'energia (il Qi) recita un antico detto cinese.

È un viaggio intenso e affascinante che ci conduce a un nuovo modo di relazionarci con noi stessi e con lo spazio che ci circonda.

Un esercizio utile per iniziare a percepire il dantian inferiore è lo sviluppo della respirazione diaframmatica: ponete le mani sul ventre e percepite il movimento dell'addome e del diaframma; cercate di non coinvolgere il petto nel movimento.

Fate dei respiri profondi e consapevoli, senza distrazioni; arriverete così a distendere e a potenziare una parte che spesso rimane contratta e priva di energia.

Enjoy



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





SEMIFREDDO AL LIMONE

CON MERINGA BRUCIATA

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

PER IL SEMIFREDDO

4 Uova (tuori e albumi separati)
150 g Zucchero semolato
3 Limoni non trattati (scorza e succo)
300 ml Panna fresca da montare
1 pizzico Sale

PER LA MERINGA ITALIANA

3 Albumi a temperatura ambiente
180 g Zucchero semolato
60 ml Acqua
Scorza di limone grattugiata, Foglioline di menta fresca, Fior di sale

PREPARAZIONE

Base al limone

Monta i tuorli con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungi il succo e la scorza grattugiata dei limoni e mescola bene. Monta la panna a neve morbida e incorporala ai tuorli con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Albumi e montaggio

Monta gli albumi con un pizzico di sale a neve ferma. Incorporali al composto in due riprese, senza smontare. Versa il tutto in uno stampo da plumcake foderato con pellicola. Livella la superficie.

Congelamento

Copri con pellicola e metti in freezer per almeno 5 ore, meglio tutta la notte. Il semifreddo deve essere sodo ma non pietrificato.

Meringa italiana

Cuoci zucchero e acqua in un pentolino fino a 121 °C (palla morbida). Versa a filo sugli albumi montati continuando a frullare fino a raffreddamento. La meringa deve essere lucida, stabile e formare un becco sodo.

Finitura e servizio

Sforma il semifreddo su un piatto da portata e ricopri la superficie con la meringa italiana usando una spatola o una sae a poche. Brucia con il cannello fino a ottenere una doratura irregolare e profumata. Completa con scorza di limone, foglioline di menta e un pizzico

Note dello chef

La meringa va bruciata al momento — non prima, altrimenti perde la croccantezza superficiale che è metà del piacere del dolce. Il fior di sale in finitura non è un vezzo: esalta il limone e bilancia il dolce della meringa. Se non avete il cannello, cinque minuti sotto il grill del forno.

REDAZIONE TURISMO

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

Il borgo che non si dà per scontato



Giugno, in Ciociaria, cambia l'aria. Non la ammorbidisce soltanto: la trasforma. Le ore si allungano, i borghi respirano diversamente, e certi luoghi che d'inverno sembrano chiusi in se stessi riaprono come fanno i fiori — non di colpo, ma con quella lentezza che sa di scelta. Monte San Giovanni Campano è uno di questi luoghi.

È un posto che non ti viene incontro. Devi andarci tu. Devi salire fino a quei 438 metri, percorrere il centro storico senza fretta, lasciare che le pietre dicano quello che hanno da dire. E solo dopo capisci perché vale la pena fermarsi.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

UN BORGO COSTRUITO PER NON CEDERE

Monte San Giovanni Campano non ha sempre avuto questo nome. Si chiamava Castelforte - e il nome non era casuale. Era un presidio. Un avamposto medievale eretto sulla linea di confine tra lo Stato Pontificio e il Regno delle Due Sicilie, con il compito preciso di tenere, di non cedere, di esistere come atto politico prima ancora che come comunità.

Il Castello Ducale, che risale alla fine del X secolo, è il cuore visibile di questa storia. Due

torri - una quadrangolare, la Torre Maschia, e una pentagonale, rarità assoluta nell'architettura militare medievale - circondano un complesso che ospitò corti, eserciti, prigionieri illustri. Il più celebre è Tommaso d'Aquino, rinchiuso qui dalla famiglia tra il 1244 e il 1245. I fratelli volevano strappargli l'abito domenicano. Lui resistette. In quei mesi di prigionia scrisse trattati filosofici. La cappella che era la sua cella è ancora lì, visitabile. Un luogo piccolo, che contiene una storia enorme. E ha durato.



IL CASTELLO DUCALE: ENTRARCI CAMBIA IL MODO IN CUI GUARDI IL BORGO

Il **Castello Ducale D'Avalos-D'Aquino** ha il passo dei luoghi che non hanno bisogno di presentazioni. Entri, e capisci subito che sei in un posto che ha contato.

Si entra e il tempo cambia. Non perché qualcuno l'abbia messo in scena - ma perché questo posto non ha mai smesso di essere quello che era. Il cortile, i camminamenti, le celle sotterranee: tutto ancora al suo posto. Tutto ancora con un senso.

La torre pentagonale non si dimentica. Cinque

lati quando tutti ne usavano quattro. Non sai se fu genio o necessità. Probabilmente entrambe le cose. Di certo, chi la vide la prima volta capì subito con chi aveva a che fare.

La cappella di San Tommaso è piccola, raccolta, sobria. I fratelli gli mandarono una donna saracena per distoglierlo. Lui la scacciò con un tizzone ardente e disegnò una croce sul muro con il carbone. Poi fuggì. Come, è una storia che si scopre durante la visita - e vale da sola il viaggio.



LE CHIESE

La Collegiata di Santa Maria, consacrata nel 1760, ha il respiro del tardo barocco: soffitto ligneo nella sagrestia, coro dei canonici, decorazioni elaborate. È una chiesa che si vive internamente, che restituisce dettagli a chi non ha fretta.

La Chiesa di San Pietro d'Arenula è l'altra faccia: fuori, in posizione panoramica, con un

campanile a vela che nella luce di giugno si staglia contro il cielo con una semplicità quasi commovente. La vista che si apre da lì - sulla valle, sui Monti Ernici, sul fiume Liri in basso - vale da sola la salita. Non è sempre aperta. Ma è uno di quei luoghi che, quando si trovano, restano impressi.

GIUGNO: IL MOMENTO GIUSTO

Giugno è il mese in cui Monte San Giovanni Campano si mostra nella sua forma più generosa. La luce arriva obliqua la mattina e poi rimane alta, lunga, luminosa. I panorami sulle valli del Liri e del Sacco - e sui Monti Ernici sullo sfondo - hanno una nitidezza che in altri mesi non si trova.

Dai boschi i sentieri salgono attraverso i querceti e dentro le faggete degli Ernici. La meta è **Pozzo Faito**: 1.236 metri, un pianoro erboso alle pendici del Monte Pedicino. Qui c'è un santuario rupestre di età augustea - la "Sedia del Papa",

un'iscrizione e un'edicola scolpite nella roccia - e due cippi confinari che segnano ancora la stessa frontiera che il Castello difendeva con le sue torri. La storia di questo posto non finisce nel borgo. Continua su, tra i faggi. Anello di 11 km, 600 metri di dislivello, cinque ore. Da affrontare con le scarpe giuste.

Il fiume Liri, nella pianura sotto, è l'altra possibilità - per chi preferisce la lentezza all'erta. Stare fermi accanto all'acqua, in giugno, è un modo di fare le cose che non chiede spiegazioni.

CANTINA MONTICIANA

A Colli, la frazione sopra il borgo, Fabio Marra e Simone Broncard hanno piantato 700 ulivi e 2.500 viti su terreni che un tempo erano dei Conti Lucernari. Biodinamica pura: niente chimici, niente filtri. I vini escono dalla terra così come sono, non filtrati, non chiarificati, con il minimo indispensabile di solfiti. L'olio Olea Salus viene raccolto a mano e estratto a freddo. Monte San Giovanni Campano è Città dell'Olio - e Cantina Monticiana ne è la ragione più concreta.

SIMONE TAGLIENTI - LUPPOLO & FARINA

Ogni giorno fa la spola tra Monte San Giovanni Campano e Isola del Liri. Parte, apre, lavora. Simone Taglienti ha messo la birra nell'impasto - lievito madre bi-ceppo, 24 ore di lievitazione, maturazione sotto le 48. Una pizza fragrante e digeribile, che si riconosce al primo morso. Campione Mondiale categoria fritti 2023, Spicchio di Eccellenza Gambero Rosso 2025. A pochi minuti dal borgo, vale la deviazione.

Luppolo & Farina - Via Po, Isola del Liri - Tel. 351 637 5422 - Tutti i giorni dalle 16.30, chiuso il martedì

BIO AGRITURISMO VELOCCI

Terra, orto, tavola. Senza intermediari. La famiglia Velocci coltiva biologico da sempre — non per moda, per scelta di vita. Quello che finisce nel piatto viene dall'orto di casa o da piccoli produttori del Lazio con cui lavorano direttamente. Si mangia in un contesto rustico e familiare, ci si sente accolti. Su prenotazione c'è anche un percorso tra i filari dell'orto, per ritrovare sapori che avevano un nome prima che li dimenticassimo. Aperto dal giovedì alla domenica, solo su prenotazione.

Bio Agriturismo Velocci - Via Arasciara 36, Monte San Giovanni Campano - Tel. 345 3520393



Cartolina di Ciociaria - Monte San Giovanni Campano

Quando andare: Giugno. Luce lunga, caldo non ancora opprimente, sentieri praticabili. Il mese ideale per combinare visita storica, escursione e tavola all'aperto.

Cosa vedere: Castello Ducale con Torre pentagonale e Cappella di San Tommaso. Palazzetto Rinascimentale. Collegiata di Santa Maria. Chiesa di San Pietro d'Arenula con il campanile a vela e il panorama sulla valle. I vicoli del centro storico, le trentasei torrette, i cippi confinari sui sentieri nei dintorni.

Cosa fare: Visita guidata al castello. Trekking a Pozzo Faito nella faggeta degli Ernici - anello di 11 km, 600 metri di dislivello. Escursione naturalistica lungo il Liri. Percorso nell'orto al Bio Agriturismo Velocci.

Dove mangiare: Bio Agriturismo Velocci per cucina biologica e familiare autentica (solo su prenotazione, giovedì-domenica sera).

Luppolo & Farina di Simone Taglienti a Isola del Liri per una pizza nata da vent'anni di ricerca.

Dove acquistare: Cantina Monticiana a Colli per vino biodinamico e olio Olea Salus.

La mattina appartiene al borgo. Sali presto, quando la luce è ancora bassa e i vicoli sono silenziosi. Visita il castello, cammina senza meta, lasciati sorprendere da un portale, da uno scorcio, da un campanile che non ti aspettavi. Il pomeriggio è per la natura - Pozzo Faito tra i faggi, o il Liri nella pianura sotto, a seconda di quanto si vuole salire. La sera è per la tavola: il Bio Agriturismo Velocci, prenotato il giorno prima, è l'approdo giusto per chi ha camminato e vuole mangiare qualcosa che viene dalla terra - quella vera, quella di qui. Oppure si scende a Isola del Liri da Simone Taglienti, per chiudere la giornata con una pizza che è il risultato di vent'anni di lavoro.

Monte San Giovanni Campano non si consuma in un pomeriggio. Si abita per un giorno intero. E poi ci si torna.

A photograph of three people, two men and one woman, standing outdoors at night. They are all wearing black chef's uniforms with green patches on the chest. They are standing in front of a stone building with a large fireplace on the right side. The fireplace has a fire burning inside. There are trees and a large umbrella in the background. The sky is dark blue with some clouds. The overall atmosphere is warm and rustic.

ALFIO MIRONE

BIO AGRITURISMO VELOCCI

Biologico per scelta, non per moda.

C'è un momento, in un agriturismo biologico vero, in cui capisci che non sei in un ristorante di campagna. È quando guardi il piatto e sai — senti — che quello che hai davanti non ha fatto molta strada. Che è partito da lì, da quella terra, da quelle mani.

Al Bio Agriturismo Velocci, in Via Arasciara a Monte San Giovanni Campano, quel momento arriva subito.

GEOGRAFIA DEL FARE

Matteo ha studiato all'Alberghiero di Veroli — con risultati che i suoi professori non dimenticano facilmente. Avrebbe potuto andare altrove, aprire qualcosa di suo, costruirsi una carriera lontana da casa. Ha scelto diversamente. È tornato, o meglio: non è mai davvero partito. Ha preso quello che sapeva fare e lo ha messo al servizio di quello che la sua famiglia aveva costruito nel tempo. Un'azienda agricola biologica, un orto, una terra da rispettare. E un'etica che in pochi hanno il coraggio di portare avanti ogni giorno.

La filosofia è semplice, e proprio per questo difficile da imitare: niente entra in cucina se non si sa da dove viene. L'orto di casa è certificato biologico — non per obbligo, ma perché è sempre stato così, prima ancora che esistesse una certificazione da ottenere. Le verdure cambiano con le stagioni, davvero, non sulla lavagnetta. Quello che non cresce qui viene da piccoli agricoltori del Lazio selezionati con cura, con cui la famiglia lavora direttamente da anni.

Poi ci sono le galline Livornesi — razza storica, carattere vivo — che razzolano libere nell'aia

e producono uova con un tuorlo che non si dimentica. E la carne: Vitellone Bianco dell'Appennino Centrale IGP, certificata dal Consorzio di Tutela, con disciplinare preciso e tracciabilità garantita. Non è un bollino sul menu: è una scelta di campo, presa una volta sola e rispettata ogni giorno.

In tavola arriva la Ciociaria vera, abbondante e generosa come vuole la tradizione. Si comincia con l'antipastone ciociaro — antipasti di stagione che cambiano con quello che l'orto offre. Poi la pasta fresca fatta in casa: piatti ricchi, con salse genuine di carne o vegetali, perché qui il menu parla a tutti — chi mangia carne e chi ha scelto di non farlo. Il secondo di carne biologica IGP arriva con contorni freschi di stagione, crudi e cotti. Chiudono i dolci fatti in casa. Il tutto accompagnato da una buona carta di vini del territorio e dall'olio degli uliveti di famiglia — un extravergine che viene dalla stessa terra che porta Monte San Giovanni Campano ad essere riconosciuta Città dell'Olio.

Non fanno doppio turno. Chi arriva si siede, mangia, respira. Nessuno guarda l'orologio. Gli animali domestici sono i benvenuti.



Aperto dal giovedì alla domenica. Solo su prenotazione.

**Bio Agriturismo Velocci — Via Arasciara 36, Monte San Giovanni Campano (FR)
Tel. 345 3520393**

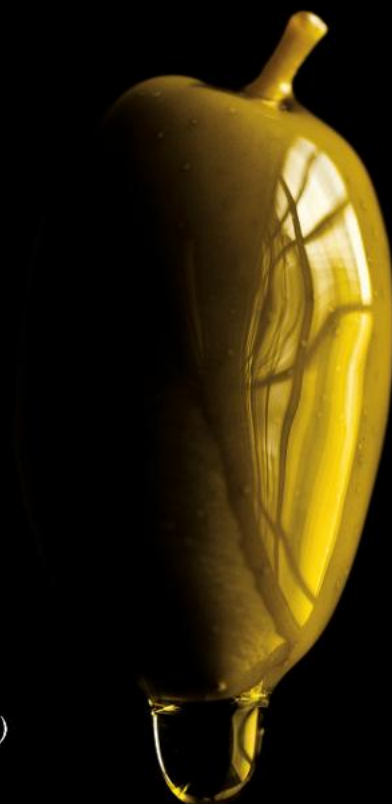


FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



D'estate cambia tutto. Il piatto si alleggerisce. La ricerca della leggerezza diventa quasi un rito. Insalate, verdure grigliate, carpacci, pinzimoni. Meno calorie, più freschezza. Ed è proprio qui che molti sbagliano.

Pensano che un pasto leggero possa accontentarsi di un olio qualsiasi. Che tanto, se le calorie sono poche, l'olio non cambia il quadro. Sbagliato. Cambia tutto. Perché su un'insalata senza grassi aggiunti, su una fettina di tonno con qualche pomodorino, su una bruschetta estiva — l'olio è l'unico protagonista. È lì, nudo, senza salse che lo coprono. Si sente per quello che è.

E allora la domanda giusta è questa: vuoi che si senta un olio qualsiasi, o un extravergine vero?

Nico Cerquozzi, a Boville Ernica ha scelto da tempo la risposta. Ha preso l'azienda di famiglia — sei generazioni di storia — e ci ha investito sopra con coraggio. Due linee di produzione di ultima generazione, una certificazione biologica, temperature di lavorazione rigorosamente controllate per preservare ogni goccia di qualità. Un investimento così importante da renderlo, oggi, il frantoio più grande dell'intera provincia di Frosinone.

Niente solventi, niente chimica, niente scorciatoie. Solo olive, tecnologia al servizio della natura, e una visione che guarda lontano.

Il risultato è un extravergine che sa di oliva vera. Che profuma. Che lascia il segno.

Quando finisce, Cerquozzi riapre le vendite solo quando c'è di nuovo il prodotto giusto. Non prima.

D'estate, su ogni piatto leggero che prepari, meriti questo. Non meno.

E se l'olio buono merita la tavola estiva, può diventare anche il modo più semplice per iniziare bene la giornata: una colazione salata, essenziale, piena di energia vera.

L'OLIO BUONO NON VA IN VACANZA



Pane tostato, cuore di bue e olio Intenso

INGREDIENTI

• Pane casereccio leggermente tostato • Pomodoro cuore di bue maturo • Origano fresco • Sale in fiocchi • Olio extravergine "Intenso" Frantoio Cerquozzi

PREPARAZIONE

Tosta leggermente il pane fino a renderlo croccante all'esterno e ancora morbido all'interno. Taglia il pomodoro cuore di bue a fette spesse e adagialo sul pane ancora caldo. Completa con origano fresco, qualche fiocco di sale e un filo abbondante di olio "Intenso". D'estate, partire bene significa anche scegliere energia vera. Una colazione salata come questa — semplice, fresca e ricca di gusto — riesce a dare equilibrio, leggerezza e sapore senza appesantire. E quando l'olio è davvero buono, basta lasciarlo parlare.



IL VALORE DELL'ATTESA

Viviamo nell'era del click, dell'istante, del "subito o mai". Eppure il pane più buono lievita lentamente, e il fiore più bello aspetta il suo momento — e Livia Gualtieri ci ricorda perché anche noi dovremmo imparare a fare lo stesso.

LIVIA GUALTIERI

"L'attesa del piacere è essa stessa il piacere", disse il filosofo Lessing, esponente dell'illuminismo tedesco, più di due secoli fa. Una frase che molti ricorderanno come slogan pubblicitario in un noto spot di diversi anni fa, ma che è la premessa per addentrarci nel valutare quanto importante possa essere l'attesa nel tempo dell'immediatezza, quello che stiamo vivendo noi umani del terzo millennio. Siamo esseri digitali, riusciamo a compiere quasi ogni azione con un click o poco più: comunicare con persone in ogni angolo del mondo, lavorare, acquistare beni e servizi, ordinare pasti, pianificare viaggi e vacanze e molto altro ancora. La velocità è diventata una virtù e l'immediatezza un diritto, ma io azzarderei un idolo.

La tecnologia moderna ci consente di vivere in una sorta di perenne "tempo zero", quello in cui tutto si può ottenere con estrema velocità. E se, da un lato, ciò crea comodità, dall'altro, la tirannia dell'immediatezza è averci sottratto la possibilità di stare nel mezzo tra il pensiero dell'obiettivo e il risultato. Quel mezzo, quel guado è proprio ciò che più ci stimola, è il motore delle nostre azioni, è il carburante dei nostri bisogni, dei nostri desideri e dei nostri progetti. Se ciò che desideriamo si compie in un istante, ci viene rubata l'attesa, quel tempo e quello stato emotivo che preludono a ciò che verrà, quella progettualità che è indispensabile per ottenere qualunque tipo di risultato, per compiere qualunque impresa, per tagliare qualunque traguardo.

VIAGGI DIVERSI

A volte, il percorso è più importante del traguardo stesso perché è ciò che ci spinge, che ci dà una ragione di vita, mentre il traguardo è un istante veloce che rischia di bruciarsi - e consumarsi - molto in fretta. L'immediatezza ci ruba l'immaginazione. E l'immaginazione è quello stato senza il quale nulla esisterebbe, né arte né scienza, né talenti né scoperte. Senza quell'intervallo tra il pensare o desiderare e l'ottenere, il desiderio diventa consumo e il consumo si trasforma in bulimia, nel divorare tutto senza reale bisogno liberandosene subito dopo.

Dovremmo imparare a riabilitare la pazienza, senza per questo portarci fuori dal nostro tempo. Non torneremo certo alla corrispondenza commerciale affidata alla posta né al piccione viaggiatore, né andremo a lavare i panni al fiume o a cuocere il pane in forni pubblici. Ma potremmo smettere di essere schiavi degli algoritmi e non farci più dettare il

ritmo da loro.

Lattesa ci insegna che non tutto può essere sotto il nostro controllo e che questo non sempre è un male, perché ci porta alla collaborazione e all'accettazione; che osservare il mondo intorno a noi, mentre aspettiamo, ci fa scoprire dettagli che la fretta cancella; che lasciare che ciò a cui aspiriamo metta radici rende il risultato molto più gratificante. In questo mese che ci traghetta verso l'estate, possiamo guardare al tempo in arrivo, non come a un ostacolo che ci separa dalle vacanze e dal riposo, ma come ad una maturazione. Piantare un seme richiede sempre saper attendere che un fiore nasca e la pazienza è una virtù che la tecnologia non possiede né può simulare. In un tempo e un mondo che corrono veloci, fermarsi a guardare verso un orizzonte lontano è un modo per riprendere possesso della nostra vita. La gioia di ogni traguardo raggiunto inizia nel respiro che prendiamo prima di correre verso di esso.

ASPETTA. RESPIRA. FIORISCI.

L'ATTESA È GIÀ PIACERE.

Un ringraziamento speciale a **Livia Gualtieri**, che con queste parole - come sempre - riesce a fermarti. A farti alzare gli occhi dallo schermo e guardare fuori. È questo il regalo dei grandi pensieri: entrano dentro e non te li scolliti più di dosso.

Anch'io ho imparato - non senza fatica - che l'attesa non è tempo perso. È tempo pieno. È dove le emozioni prendono forma, dove i desideri diventano qualcosa di concreto da inseguire. Chi aspetta con consapevolezza non subisce il tempo: lo abita. E quando ciò a cui aspiri alla fine sboccia - e sboccia, se lo curi - quella felicità ha un sapore che l'istante non potrà mai darti.

Il tuo amico Alfio



ALESSIA MIRONE

Saraja

Il solco della Gallura nel Vermentino

Saraja, in sardo, significa solco.

Il segno che l'aratro lascia nella terra, la traccia che resta dopo il passaggio, la memoria incisa nel suolo.

Quando ho scoperto il significato di questo nome, ho guardato diversamente anche i suoi vini. In quella parola c'è già una direzione: entrare in Sardegna senza sfiorarla appena, lasciarsi segnare dalla sua materia, dalla sua luce, dal suo carattere.

La Gallura, in questo, è una maestra severa. Granito, vento, macchia mediterranea, querce da sughero, pietre che sembrano sculture naturali. I vigneti di Saraja crescono tra **Telti**, **Calangianus** e **Monti**, protetti dal profilo del **Monte Limbara**, in un paesaggio dove la vite dialoga ogni giorno con suoli sabbiosi di origine granitica, quarzo, altitudini diverse e aria di mare.

IL VINO SOTTOVOCE

Il progetto nasce dall'incontro tra uomini arrivati da lontano e una Sardegna che li ha fermati. **Mark Hartmann, Enrico e Marco Faccenda, Giulio Corti ed Emanuele Schembri** hanno costruito Saraja partendo da una convinzione precisa: il vino deve restare fedele alla terra che lo genera. Una proprietà importante, vigneti in Gallura, Romangia e Sulcis, e il lavoro dell'enologo e agronomo Federico Curtaz danno forma a un percorso che guarda all'isola nella sua complessità. In cantina il passo è misurato. Filtrazioni ridotte, chiarifiche solo quando servono,

solforosa al minimo. Il vino viene accompagnato, lasciato maturare nel silenzio, protetto dalla luce e dagli sbalzi di temperatura. È un modo di lavorare che chiede pazienza e fiducia: la buona uva arriva dalla vigna, il compito della cantina è custodirla.

Grazie a Cantine Mida e a Daniele Attini, questo mese il viaggio de Il vino sottovoce entra proprio in questa Gallura essenziale, luminosa, attraversata dal vento. I vini scelti sono due Vermentino: **Tarra Noa e Kintari**. Due letture dello stesso territorio, con intensità e profondità diverse.



Tarra Noa - Vermentino di Gallura DOCG

Tarra Noa significa “terra nuova”, e nel nome porta già l’idea di una scoperta. Nasce tra Telti e Calangianus, tra i 250 e i 300 metri di altitudine, da vigne di circa quindici anni allevate a Guyot semplice. I terreni sono franco-sabbiosi, di origine granitica, con presenza di quarzo e pietre minerali che danno al vino una traccia precisa, riconoscibile.

La raccolta manuale in cassette, la pressatura soffice a bassa temperatura e la fermentazione in acciaio permettono al Vermentino di mantenere intatta la sua parte più fragrante. I sei mesi sui lieviti aggiungono profondità al sorso, senza appesantirlo. Nel calice il colore

è giallo paglierino luminoso. Il profumo arriva con delicatezza: mirto, erbe selvatiche, macchia mediterranea, una nota marina che si apre lentamente. In bocca Tarra Noa è intenso, fresco, sapido. Ha quella sensazione di acqua di mare che non resta solo immagine poetica, ma diventa gusto: pulizia, ritmo, profondità.

È il Vermentino della Gallura più immediata e solare, perfetto con **crudi di pesce, crostacei, spaghetti alla bottarga, fregola ai frutti di mare, formaggi freschi di pecora**. Un vino che accompagna l’estate, certo, ma con una struttura sufficiente per restare interessante anche oltre la stagione.

Kintari — Vermentino di Gallura DOCG Superiore

Kintari nasce più in alto, tra i 400 e i 500 metri, sempre tra Telti e Calangianus. Le vigne hanno circa diciotto anni, le rese sono più basse rispetto a Tarra Noa: ottanta quintali per ettaro, circa un chilo e mezzo per pianta. È un dettaglio importante, perché racconta già una diversa concentrazione dell'uva e una diversa profondità del vino.

Anche qui la vinificazione resta misurata: raccolta manuale, pressatura soffice a bassa temperatura, fermentazione in acciaio tra i 16 e i 18 gradi, sei mesi sui lieviti e affinamento in bottiglia. Cambia però l'altitudine, cambia l'età delle vigne, cambia l'energia del sorso.

Nel bicchiere Kintari è giallo paglierino con riflessi verde chiaro. Il naso è erbaceo e fragrante, con richiami di agrumi, fiori chiari, frutta a polpa bianca, erbe della macchia. In bocca è più profondo, persistente, vellutato. La parte sapida si fa più minerale, più rocciosa, quasi granitica. Il sorso ha maggiore ampiezza e una chiusura lunga, elegante, precisa.

È un Vermentino che chiede una tavola più importante: **crudità di mare, ricciola, dentice al forno, aragosta, crostacei, primi con bottarga**, ma anche **carni bianche delicate e pecorini giovani**. Kintari racconta la Gallura con più calma, più struttura, più profondità.

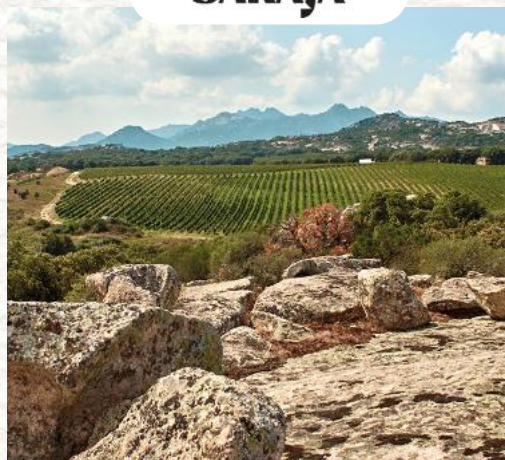


Due Vermentino, una stessa radice

Tarra Noa e Kintari raccontano due modi diversi della Gallura. Il primo ha una freschezza più aperta, solare, mediterranea. Il secondo entra più in profondità, con maggiore tensione minerale e una persistenza più lenta.

Entrambi nascono dal granito, dal vento, dalla macchia, da quella Sardegna che Saraja ha scelto di incidere nel proprio nome. Un solco, appunto. Una traccia nella terra e nel bicchiere.

Questo, per me, è il valore del racconto che ogni mese Cantine Mida e Daniele Attini portano dentro la nostra rubrica: incontrare aziende che non si limitano a produrre vino, ma lasciano al lettore un luogo preciso da ricordare.





IL SOLCO DELLA GALLURA

NEL VERMENTINO



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

GIUGNO È FRESCO PER CHI SA ASPETTARE

Il gelato come atto di fede, e la dignità di chi usa ancora la frutta vera



C'è una cosa che la terra fa ogni anno con puntualità che nessun orologio saprà mai imitare: cambia sapore. Non di colpo, non con un annuncio. Lo fa in silenzio, seguendo leggi che preesistono a qualsiasi calendario umano. Giugno è il mese in cui queste leggi si manifestano con la maggiore evidenza.

Le ciliegie aprono il mese come un sipario. Crescono sui versanti calcarei dei Monti Ernici e dei Lepini con una concentrazione di antociani che altrove non si trova. Il freddo invernale, il suolo drenante, l'escursione termica tra il giorno e la notte: sono questi i pittori invisibili che tingono ogni ciliegia di un rosso che non è solo colore — è chimica, è salute.



Una ciliegia di giugno matura al sole ciociaro contiene più polifenoli di qualsiasi integratore venduto in farmacia. La differenza è che la ciliegia, semplicemente, sa anche di qualcosa.



Poi vengono le albicocche — frutto difficile, esigente, capriccioso nei suoi ritmi. Maturano in una finestra così stretta che sembra una provocazione: due, tre settimane al massimo. La betacarotina che le colora di arancio dorato è una delle molecole antiossidanti più potenti che esistano in natura. Ma quello che i nutrizionisti non sempre dicono è che la betacarotina dell'albicocca colta matura dall'albero è biodisponibile in misura doppia rispetto a quella di un frutto raccolto verde e maturato in cella.

Le pesche seguono, con quella carne che può essere bianca o gialla, soda o quasi liquida, profumata come un giardino dopo la pioggia.

E poi arrivano i fioroni — i fichi di primo raccolto, più grandi e acquosi degli agostani, che i contadini consideravano un regalo: qualcosa da mangiare in piedi, nell'ombra dell'albero, ancora tiepidi di sole. La sua ricchezza in pectine lo rende un regolatore naturale dell'intestino; i suoi sali minerali lo avvicinano per alcune proprietà al latte.

Il gelato: quando la frutta diventa rito

C'è un momento, nel cuore dell'estate ciociara, in cui la frutta di giugno trova la sua forma più alta e più popolare: il gelato artigianale. Non quello che si vende nelle vetrine illuminate di rosa, gonfio e impettito come un pavone, colorato con pigmenti che non hanno mai visto un campo. Parlo di qualcos'altro — di qualcosa che esiste ancora, ma che bisogna saper cercare. Il gelato artigianale fatto con frutta vera è prima di tutto un atto di rispetto. Rispetto per la frutta, trattata come materia prima nobile. Rispetto per chi lo mangia, a cui si offre qualcosa di stagionale e irripetibile. E rispetto per chi coltiva — perché la frutta fresca costa. Costa molto di più di una pasta aromatizzante industriale, di un preparato in secchi da venti chili che profuma di pesca senza che una pesca ci sia mai entrata.



Un gelato alla ciliegia fatto con ciliegie vere ha il sapore di giugno. Un gelato alla ciliegia fatto con aromi ha il sapore di un'idea di giugno che qualcuno ha avuto in un laboratorio di chimica di Amburgo.



Ad Atina, in quella parte di Ciociaria che guarda verso la Valle del Melfa, esiste il Café Gelateria Aurora. Chi la conosce sa che lì il gelato non è uno spettacolo: è una sostanza. Le vaschette non sono gonfiate d'aria. I colori non gridano. I gusti cambiano con le stagioni — e quando finisce la frutta buona, quel gusto sparisce dalla vetrina senza rimpianti e senza surrogati. Il latte arriva da una piccola azienda di Picinisco. La frutta entra in cassette intere. Non è una formula: è una scelta quotidiana.

Una nota scomoda, ma necessaria

Il termine "artigianale" è oggi la parola più abusata del settore alimentare. Lo si trova sulle etichette dei gelati prodotti industrialmente, pastorizzati, conservati, trasportati su gomma per centinaia di chilometri. Sono gelati gonfi d'aria — la normativa italiana non fissa limiti all'overrun, cioè alla quantità di aria incorporata — colorati con additivi autorizzati ma non necessari, aromatizzati con molecole sintetiche che imitano la frutta senza esserlo.

Nessuno dice che siano pericolosi. Il Botanico Sociale non è un alarmista. Dice soltanto che non sono quello che sembrano, e che chi li vende sapendo di ingannare pratica una forma sottile ma reale di disonestà — non verso una legge, ma verso le persone.



La differenza tra un gelato artigianale vero e uno falso non è solo nel gusto. È nella storia che c'è dietro ogni cucchiaino — e in quella storia, o c'è la frutta, o non c'è niente che valga la pena raccontare.



Sostenere chi lavora bene — gli artigiani come quelli dell'Aurora di Atina — non è nostalgia. È un atto politico nel senso più alto del termine. La frutta di giugno dura poco. Cercate il gelato che sa di frutto vero: lo riconoscerete dal colore non perfetto, dalla consistenza densa, dal prezzo onesto. E soprattutto dal fatto che, quando finiranno le ciliegie, anche quel gusto sparirà dalla vetrina.

Quella sparizione è la più bella garanzia di qualità che esista.

E da questa frutta nascono tre preparazioni semplici e stagionali: un sorbetto, una granita e un gelato che conservano il profumo di giugno e portano in tavola, con pochi ingredienti, il sapore più autentico dell'estate.

Il raccolto che si fa fresco



Sorbetto di albicocche mature e limone

Quando le albicocche raggiungono il punto giusto, bastano pochi ingredienti per trasformarle in un sorbetto profumato e naturale.

INGREDIENTI

• 500 g di albicocche mature • 80 g di zucchero • il succo di 1 limone • 100 ml di acqua

PREPARAZIONE

Lavare le albicocche, eliminare il nocciolo e frullarle con lo zucchero, il succo di limone e l'acqua. Versare il composto in un contenitore e riporre in freezer, mescolando ogni 30 minuti per 3 ore, oppure mantecare in gelatiera.



Granita di ciliegie e menta

Le ciliegie di giugno e qualche foglia di menta danno vita a una preparazione fresca, intensa e molto semplice.

INGREDIENTI

• 400 g di ciliegie mature • 60 g di zucchero • 150 ml di acqua • 6 foglie di menta fresca • il succo di mezzo • limone

PREPARAZIONE

Snocciolare le ciliegie e frullarle con acqua, zucchero, limone e menta. Versare in un contenitore basso e congelare, mescolando con una forchetta ogni 30-40 minuti fino a ottenere i tipici cristalli.



Gelato veloce alle pesche e yogurt

Una ricetta semplice e leggera che valorizza la dolcezza naturale delle pesche mature.

INGREDIENTI

• 3 pesche mature • 250 g di yogurt bianco • 2 cucchiaini di miele • il succo di mezzo limone

PREPARAZIONE

Sbucciare le pesche e frullarle con yogurt, miele e limone. Raffreddare bene il composto e mantecare in gelatiera, oppure congelare mescolando ogni mezz'ora fino a ottenere una consistenza cremosa.



Queste tre preparazioni dimostrano che, quando la frutta è raccolta al momento giusto, la cucina deve fare poco. Il compito più importante resta sempre lo stesso: conservare il sapore della stagione senza alterarlo.



La Car

Norcineria

MACELLERIA - GASTRONOMIA
ENOTECA



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it



L'hamburger non è fast food

Il segreto non è nella ricetta. È nel mix. Per un hamburger che sia morbido dentro, saporito in ogni morso, servono due tagli che si completano a vicenda.

Il primo è la coppa di manzo — un muscolo che lavora, ricco di infiltrazioni grasse, con una struttura che in cottura si apre e rilascia tutto il suo sapore. Non è un taglio nobile. È un taglio onesto, che sa il fatto suo.

Il secondo è la punta di petto — brisket, per chi segue la cultura americana della brace. Più fibra, più collagene, più carattere. Da sola sarebbe troppo tosta. Insieme alla coppa trova il suo equilibrio.

Il rapporto: 70% coppa, 30% punta di petto. Macinatura media, non fine. La percentuale di grasso totale si assesta intorno al 20–22%: è lì che sta la morbidezza. Chiedete di macinarlo al momento. Questo fa tutta la differenza del mondo.

Preparazione 15 min - Riposo in frigo 30 min - Cottura 10 min - Calorie 650 kcal

DOSI PER 4 HAMBURGER

INGREDIENTI

Per il burger

- 700 g coppa di manzo macinata
- 300 g punta di petto macinata
- 1 cucchiaino di sale marino
- Pepe nero macinato fresco

Per servire

- 4 panini brioche
- Maionese fatta in casa
- Pomodori cuore di bue
- Insalata iceberg
- Cipolle rosse in agrodolce
- Scaglie di pecorino stagionato

PREPARAZIONE

Non lavorare troppo la carne. Mescola i due macinati con sale e pepe. Poche mosse, con le mani fredde. Se impasti troppo il burger diventa duro. L'obiettivo è amalgamare, non omogeneizzare.

Forma i dischi. Circa 250 g l'uno. Premi il centro con il pollice — una piccola fossetta — che evita al burger di gonfiarsi in cottura. Riposa in frigo almeno 30 minuti.

Cottura ad alta temperatura. Brace viva o padella in ghisa ben rovente. Niente olio aggiunto. Cuoci 3 minuti per lato senza mai muoverlo, senza mai schiacciarlo. Schiacciare significa perdere i succhi, e i succhi sono tutto.

Riposo. Due minuti su un piatto, coperto. La carne redistribuisce i liquidi. È il passaggio che separa un buon hamburger da uno straordinario.

Assemblaggio. Brioche leggermente tostata. Maionese. Iceberg croccante. Pomodoro maturo. Cipolla rossa in agrodolce. Il burger. Scaglie di pecorino sopra, a chiudere con carattere ciociaro.



GELATERIA PROFESSIONALE: RISTOR IMPIANTI PORTA IN LABORATORIO TRE SOLUZIONI CARPIGIANI



Il gelato buono nasce prima del banco. Nasce nel laboratorio, quando la miscela viene preparata, controllata, lavorata e servita con attenzione. Chi fa questo mestiere lo sa: una ricetta può essere eccellente, una materia prima può essere scelta con cura, ma senza macchine affidabili il risultato rischia di cambiare ogni giorno.

Per questo Ristor Impianti continua il suo lavoro accanto ai professionisti della gelateria con tre soluzioni Carpigiani pensate per chi vuole produrre meglio, organizzare il laboratorio e dare più continuità alla qualità.

La prima è Ready 8/12, una macchina compatta e completa, pensata per seguire le fasi più importanti del gelato: pastorizzare, maturare, mantecare e servire. Il suo valore sta proprio qui: aiutare il gelatiere a governare il processo, senza disperdere tempo e spazio. Il sistema Hard-O-Tronic® consente di controllare la consistenza del gelato durante la mantecazione, mentre il post-raffreddamento mantiene più stabile anche il prodotto che esce per ultimo. Ready 8/12 permette inoltre di lavorare gelati al latte, sorbetti di frutta, cremolate e gelato Crystal.

Accanto alla produzione, in una gelateria conta molto anche il servizio. Qui entra in gioco Nuvia, una macchina pensata per panna, mousse, semifreddi e preparazioni cremose. La

regolazione dell'aria permette di controllare l'overrun, mentre l'inverter la rende adatta a diversi volumi di lavoro e a prodotti differenti. Per una gelateria significa poter ampliare la proposta: coppe più curate, dessert più ordinati, finiture più pulite, preparazioni più costanti.

Il terzo tassello è il Montapanna Carpigiani, dedicato a un prodotto che sembra semplice solo in apparenza. La panna, quando è ben montata, cambia la percezione di una coppa, di una focaccia gelato, di una farcitura o di un dessert. Il tessurizzatore Carpigiani lavora sull'inglobamento dell'aria, mentre la pompa permette di regolare la miscela aria-prodotto per panna naturale, vegetale e altre preparazioni. L'erogatore refrigerato, la pompa smontabile e lo scarico collegato all'esterno aiutano anche sul piano dell'igiene e della pulizia quotidiana.

Ristor Impianti parte da qui. Dalla consulenza, dall'ascolto del laboratorio, dalla scelta della soluzione più adatta. Ogni attività ha spazi, ritmi e obiettivi diversi. Per questo proporre una macchina significa prima capire come lavora il cliente, cosa vuole migliorare e quale direzione vuole dare alla propria gelateria.

Ristor Impianti non propone solo macchine: aiuta il professionista a scegliere gli strumenti giusti per dare più forza al proprio laboratorio.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali



Montapanna



Ready

...molto di più di
una **macchina**

PROMOZIONE

CARPIGIANI



Nuvia

RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357, loc. Castelmassimo

03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775 434 599

mail: info@ristorimpianti.com



ALA BALABYSHKINA

POLPETTINE DI MELANZANA



con caffè, cioccolato, aglio nero e yogurt greco

CUCINA VEGETALE

La melanzana entra nel piatto con la sua parte più morbida e familiare, quella della polpetta, ma Ala Balabyshkina la accompagna verso un territorio più profondo, quasi inatteso. Il caffè porta una nota amara ed elegante, il cioccolato fondente dà rotondità, l'aglio nero aggiunge dolcezza scura e la liquirizia chiude con un profumo sottile.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA MELANZANA: • 1 melanzana scura

PER LE POLPETTINE: • 80 g di polpa di melanzana cotta al forno • 60 g di parmigiano grattugiato • 50 g di pangrattato • 1 uovo medio • Sale q.b.

PER LA SALSA AL CAFFÈ, CIOCCOLATO E AGLIO NERO: • La buccia della melanzana cotta al forno • 200 g di acqua • 50 g di salsa di soia • 1 tazzina di caffè espresso • 1 spicchio di aglio nero fermentato • 10 g di cioccolato fondente al 75% • 1 pizzico di liquirizia in polvere • Sale q.b. • Olio extravergine d'oliva q.b.

PER LA SALSA ALLO YOGURT: • 100 g di yogurt greco colato • 50 g di kefir naturale

PER COMPLETARE IL PIATTO: • Germogli, fiori eduli o foglioline tenere di basilico • Olio aromatizzato, preferibilmente al rosmarino

PREPARAZIONE

CUOCERE LA MELANZANA

Lavate bene la melanzana, bucherellate la superficie con una forchetta e cuocetela in forno a 200 °C per circa 1 ora, fino a quando sarà morbida.

Una volta cotta, lasciatela intiepidire. Togliete la buccia e tenetela da parte per la salsa. Recuperate la polpa necessaria per preparare le polpettine.

PREPARARE LE POLPETTINE

Schiacciate la polpa di melanzana con una forchetta, oppure frullatela leggermente, fino a ottenere un composto omogeneo.

Unite il parmigiano, il pangrattato, l'uovo e un pizzico di sale. Lavorate il composto fino a renderlo compatto e modellabile.

Formate piccole polpettine da circa 10 g ciascuna. Per ogni porzione sono previste 5 polpettine.

PREPARARE LA SALSA AL CAFFÈ E

CIOCCOLATO

In un pentolino scaldare un filo d'olio extravergine d'oliva. Aggiungete le bucce della melanzana cotta e lo spicchio di aglio nero. Lasciate rosolare a fuoco dolce per circa 10 minuti.

Sfumate con il caffè espresso e la salsa di soia. Aggiungete il cioccolato fondente, il pizzico di liquirizia e l'acqua fredda.

Il risultato è un antipasto vegetale intenso, pensato come piccola degustazione sensoriale: la polpetta resta semplice, vicina alla tradizione, mentre la salsa costruisce il carattere del piatto. La freschezza dello yogurt greco e del kefir alleggerisce l'assaggio, creando equilibrio tra cremosità, acidità e profondità aromatica.

Proseguite la cottura per circa 1 ora, aggiungendo poca acqua se necessario. Al termine filtrate la salsa e trasferitela in una padella antiaderente. Unite le polpettine e lasciatele cuocere nella salsa per circa 15 minuti. La salsa dovrà restringersi e avvolgere le polpettine, rendendole lucide e saporite.

PREPARARE LA SALSA ALLO YOGURT

In una ciotola mescolate lo yogurt greco con il kefir naturale fino a ottenere una crema liscia e stabile.

IMPIATTAMENTO

Disponete 5 polpettine al centro del piatto. Versate sopra un poco della salsa di cottura al caffè e cioccolato.

Aggiungete la crema di yogurt e kefir, qualche goccia di olio aromatizzato e completate con germogli, fiori eduli o foglioline tenere di basilico.

Servite caldo.

NOTE DELLA CHEF

La polpetta resta volutamente vicina alla tradizione: il carattere del piatto nasce dalla salsa al caffè, cioccolato, aglio nero e liquirizia. Per una versione più semplice e familiare, le polpettine possono essere cotte anche in un sugo di pomodoro già pronto, mantenendo la stessa base di melanzana.



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

Via D'Alatri, 3/b

03010 Collepardo (FR)

Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351

info@sarandrea.it



www.sarandrea.it

LIQUORE ALLA MENTA

a base di SAMBUCA

Con l'arrivo della bella stagione, anche il modo di bere cambia. Si cercano sapori più netti, più freschi, più capaci di lasciare una sensazione pulita. La Sambuca Menta di Sarandrea entra bene in questo momento, perché unisce due identità molto riconoscibili: da una parte la struttura piena della sambuca, dall'altra il taglio fresco e balsamico della menta.

Non è un dettaglio da poco, soprattutto quando a firmarla è Sarandrea. A Colleparado, dal 1918, l'azienda lavora dentro una tradizione liquoristica ed erboristica che ha costruito negli anni una credibilità precisa. E questa credibilità si sente anche qui, in un prodotto che avrebbe potuto giocare tutto sull'impatto aromatico e che invece sceglie una strada più ordinata.

La base resta quella della sambuca, con il suo carattere avvolgente, la sua intensità, la sua progressione al palato. La menta arriva a darle direzione. Non entra per coprire, entra per dare slancio. Il risultato è un liquore che mantiene presenza, ma trova nel finale una freschezza più tesa e più pulita, utile a rendere il sorso meno fermo, meno pesante, più adatto anche ai mesi caldi.

Dal punto di vista tecnico, la cosa interessante è proprio questa tenuta. In prodotti di questo tipo basta poco per perdere misura: la parte aromatica può invadere, la dolcezza può allargarsi troppo, la freschezza può diventare artificiale. Qui, invece, il profilo resta leggibile. La sambuca sostiene, la menta alleggerisce, e il bicchiere conserva una sua coerenza dall'inizio alla fine.

Bevuta liscia, in piccola quantità, permette di leggere con più chiarezza il lavoro sull'equilibrio:



prima la rotondità della base, poi la spinta fresca che accompagna la chiusura.

Anche in miscelazione ha una sua strada, a patto di non complicarla troppo. Non è un liquore che chiede effetti speciali. Sta bene in drink lineari, costruiti con pochi elementi scelti con criterio, dove la freschezza venga sostenuta senza disperdere la sua identità.

SAMBUCA MENTA FIZZ SARANDREA

Un drink fresco, netto e molto pulito, pensato per dare aria al liquore senza snaturarlo.

INGREDIENTI

• 5 cl Sambuca Menta Sarandrea • 2 cl succo di lime fresco • 6 cl soda ben fredda • ghiaccio • abbondante • 1 foglia di menta • zest di lime

PREPARAZIONE

Riempire il bicchiere di ghiaccio, versare la Sambuca Menta Sarandrea e il succo di lime, completare con soda ben fredda e mescolare delicatamente. Guarnire con una foglia di menta e uno zest di lime.



dolce o salato
Aurora



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





La Pasticceria Aurora festeggia anche i cani: ecco le torte di compleanno pensate per i nostri migliori amici

Immaginate la scena: tavolo apparecchiato, candeline pronte, e lui — che vi guarda con quegli occhi grandi, la coda che non smette un secondo. Il compleanno del vostro cane è un momento vero, di quelli che restano. E se merita una torta, che sia una torta come si deve.

La Pasticceria Aurora lo sa bene. Per questo, da quest'anno, accanto alle creazioni per le famiglie della Ciociaria, ha aperto le porte anche ai loro compagni a quattro zampe: torte di compleanno e dolci artigianali pensati e realizzati esclusivamente per i cani.

Un dolce che si può mangiare davvero

La prima cosa che i proprietari di cani vogliono sapere è: "Ma può mangiarlo?" La risposta, con i prodotti Aurora, è un sì convinto. Ogni torta nasce da una selezione attenta di ingredienti naturali, sicuri e nutrienti: farina di riso o farina d'avena come base, carote, mele o banana per la dolcezza naturale, yogurt bianco senza zuccheri per la farcitura e la decorazione, uova fresche come legante.

Niente zuccheri raffinati, niente cioccolato — che per i cani è tossico —, niente xilitolo né dolcificanti artificiali. Al loro posto, la carruba: un ingrediente prezioso, naturalmente dolce, che regala a biscotti e cake quell'aspetto goloso del cioccolato senza i rischi. Il risultato è un dolce che fa bene, oltre che piacere.

Artigianalità che si vede (e si annusa)

Ogni torta è fatta a mano, come da tradizione Aurora. Ma c'è di più: ogni creazione è personalizzabile con il nome del cane, con decorazioni in pasta modellabile commestibile e

con cialde vegetali. Perché anche l'occhio — e il naso, soprattutto — vuole la sua parte.

Non si tratta solo di un goloso. Si tratta di un gesto d'amore che si può fotografare, condividere, ricordare. Una torta con il nome di Ettore o di Luna sopra, con la sua candolina, ha tutto il potere di trasformare un pomeriggio qualunque in un momento speciale.

Perché i cani fanno parte della famiglia

In Ciociaria — terra di tavole imbandite, di convivialità profonda e di affetti solidi — il cane non è mai stato "solo" un animale domestico. È il guardiano del cortile, il compagno di passeggiate sui Monti Ernici, il primo benvenuto quando si rientra a casa.

La Pasticceria Aurora ha semplicemente riconosciuto questa realtà e le ha dato forma — letteralmente — in una torta. Un'idea che parla di cura, di attenzione al dettaglio e di quella capacità di leggere i tempi che da sempre distingue i grandi artigiani.

Come ordinare

Le torte per cani della Pasticceria Aurora sono disponibili su ordinazione. È consigliabile contattare la pasticceria **con almeno 3-4 giorni di anticipo** per permettere la personalizzazione. Disponibili in vari formati, adatti a cani di taglia piccola, media e grande.

Per informazioni e prenotazioni, rivolgeti direttamente alla Pasticceria Aurora.

Perché ogni buon cane merita una torta. E ogni buona torta merita di essere fatta da Aurora.

BARBARA PINCHI

Spaghetti gluten free

con carote , cipolla e limone



DIARIO DI CUCINA

Il nuovo appuntamento con il gluten free di Barbara Pinchi porta in tavola un piatto che sembra nascere dalla cucina di tutti i giorni, ma con quella grazia capace di trasformare pochi ingredienti in una ricetta da ricordare.

A **Montefalco**, nella sua cucina, certi piatti arrivano con la naturalezza delle cose fatte bene: pochi ingredienti sul piano di lavoro, il profumo del limone che si apre nell'aria, le carote che regalano colore e dolcezza, la cipolla che diventa morbida e gentile.

Conosco bene quella casa, perché ci sono spesso, e questo piatto l'ho assaggiato davvero. Gli spaghetti gluten free con carote, cipolle e limone raccontano proprio la cucina di Barbara: semplice, pulita, accogliente, capace di sorprendere senza cercare effetti speciali.

È una ricetta senza glutine e vegetariana, perfetta per un'estate più leggera, quando si ha voglia di portare in tavola qualcosa di fresco, profumato e appagante. Il limone dà slancio, le carote rendono il piatto solare, le mandorle aggiungono quella nota croccante che chiude il boccone con eleganza.

Un primo piatto essenziale solo in apparenza, perché nell'assaggio lascia una sensazione precisa: la leggerezza può avere carattere, colore e memoria.

Preparazione

Pelare le carote e tagliarle a julienne sottile, oppure grattugiarle con una grattugia a fori larghi.

Affettare finemente la cipolla e lasciarla appassire in una padella ampia con un filo di olio extravergine di oliva. La cottura deve essere dolce, così la cipolla diventa morbida e profumata senza bruciare.

Aggiungere le carote, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Cuocere per alcuni minuti, lasciando le verdure leggermente croccanti. Unire la scorza grattugiata del limone e qualche goccia di succo, dosandolo con equilibrio.

Cuocere gli spaghetti senza glutine in abbondante acqua salata, seguendo i tempi indicati sulla confezione. Scolarli al dente e trasferirli direttamente nella padella con il condimento.

Mantecare con poca acqua di cottura, un filo di olio extravergine e, se piace, ancora un po' di scorza di limone. La pasta deve risultare lucida, avvolta dal condimento e ben legata.

Servire gli spaghetti caldi, completando con le mandorle a lamelle e una leggera macinata di pepe.



Ingredienti per 4 persone

320 g di spaghetti senza glutine
3 carote medie
1 cipolla rossa o dorata
1 limone non trattato
40 g di mandorle a lamelle
Olio extravergine di oliva
Sale
Pepe nero
Qualche fogliolina di prezzemolo o basilico,

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI



WWW.DFGOCCE.COM



LA SAMBUCA CHE VESTE L'AMBRA

Il primo gesto è uno sguardo. Ci si ferma prima ancora di avvicinarsi. Perché quella bottiglia non sta semplicemente sul bancone: ci parla. Il vetro scanalato, il tappo in legno con il tocco di turchese, il liquido che dentro ha il colore del miele di castagno appena girato alla luce. È K-Anithea, la sambuca ambrata di DF Gocce, e già così — ancora chiusa — ha già detto qualcosa.

Se dici sambuca, di solito arriva un'immagine precisa: il bianco lattiginoso nel bicchierino, la fiamma azzurra, il gesto veloce dopo il caffè. Un rito noto, confortante, senza sorprese.

Dario Ferri e Katia Cassiano, a Posta Fibreno, quella sambuca lì l'hanno guardata in faccia e hanno fatto una scelta diversa. Non la hanno rinnegata. L'hanno presa per mano e portata da un'altra parte.

Il risultato è K-Anithea.

Dodici mesi in barrique. Non è un dettaglio tecnico buttato lì per fare scena — è la radice di tutto. È il tempo che trasforma, che ammorbidisce gli spigoli, che deposita carattere dove c'era solo brillantezza. L'anice stellato resta, pieno e riconoscibile, ma non grida più. Accanto a lui si apre il finocchietto selvatico, erbaceo e leggero, e poi arriva lei — la vaniglia Bourbon — che entra senza fretta e resta.

Al naso è come aprire uno scrigno che profuma di liquirizia dolce, erbe di campo e qualcosa di caldo che non si riesce subito a nominare. Al palato è rotonda, avvolgente, intensa senza pesare. Il finale è lungo, morbido, con quella nota boisé che il legno ha lasciato come firma.

Come si beve

Fredda, liscia, in un bicchiere piccolo che la

lasci respirare un momento prima di portarlo alle labbra. Funziona benissimo a fine pasto, come chiusura che non chiude del tutto — apre, piuttosto, uno spazio di quiete.

AMBRA DI FIBRENO

Ingredienti — 1 drink

- 60 ml K-Anithea • 20 ml vermouth bianco dry • 10 ml succo fresco di arancia filtrato
- top di acqua tonica very dry • ghiaccio cristallino q.b. • 1 scorza d'arancia espressa sul bordo

Tecnica: Integrazione nel vetro

Bicchieri: Tumbler basso o rocks glass

Preparazione: Riempire il bicchiere con ghiaccio cristallino. Versare K-Anithea, aggiungere il vermouth bianco dry e il succo fresco d'arancia. Completare con un top di tonica very dry e mescolare con delicatezza. Rifinire con una scorza d'arancia espressa sul bordo del bicchiere e adagiata sulla superficie.

Ma il modo più onesto di incontrarla resta il primo: aprire la bottiglia, versare, annusare. Lasciare che l'anice e il legno raccontino da soli quello che dodici mesi di barrique hanno costruito.



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





LA MOZZARELLA DI BUFALA IN UNA CAPRESE DI TONNO ROSSO

Un classico reinterpretato: la mozzarella di bufala al centro, avvolta dal tonno rosso marinato a crudo, con la dadolata di datterino e un filo di extravergine itrana. Semplicità e qualità.

Preparazione

Sgocciola bene la mozzarella di bufala e sistemala al centro del piatto, lasciandola riposare qualche minuto a temperatura ambiente: fredda di frigo perde profumo e cremosità.

Taglia il tonno rosso a fettine sottili, come un carpaccio: lama lunga, un solo passaggio, senza premere. Disponilo in modo naturale attorno alla mozzarella, lasciando che si sovrappongano leggermente.

Marina il tonno direttamente nel piatto con Sale Maldon e qualche fogliolina di timo fresco. Distribuisci i datterini a dadolata sopra il tonno, poi completa con un giro generoso di extravergine itrana, fruttato con quella nota di mandorla tipica della cultivar.

* Utilizza tonno crudo di alta qualità e abbattuto per garantire una corretta sanificazione.

Ingredienti

Ingredienti per 4 persone:

Per il tonno marinato:
300 g di filetto di tonno rosso fresco, abbattuto*
Sale Maldon
Timo

Per la Caprese:

4 mozzarelle di bufala
200gr pomodori datterino tagliati a dadolata
Olio extravergine d'oliva cultivar itrana

FAUSTO FERRANTE

LA MOZZARELLA DI BUFALA IN UNA PARMIGIANA DI MARE

Una reinterpretazione della parmigiana che usa il mare come chiave di lettura: stessi umori, stessa stratificazione di sapori, forma completamente nuova.

Ingredienti per 4 persone

Per il pane cotto al pomodoro

200 g di pane raffermo, tagliato a cubetti
1 cipolla fresca, tritata
3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
50 ml di aceto rosso
200 g di salsa di pomodoro
Sale

Per la crema di melanzane

2 melanzane medie, tagliate a cubetti
1 spicchio d'aglio, tritato
3-4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
Origano secco
Sale e pepe

Per comporre il piatto

8 acciughe sotto sale, pulite (16 filetti)
4 mozzarelle di bufala, tagliate in quattro falde
Basilico fresco
Olio al basilico

Preparazione

Il pane cotto al pomodoro

Soffriggi la cipolla nell'olio fino a renderla traslucida. Sfuma con l'aceto rosso, lascia evaporare, poi aggiungi la salsa di pomodoro e cuoci qualche minuto. Unisci il pane a cubetti e mescola finché assorbe tutto il sugo. Frulla fino a ottenere una crema liscia e densa. Aggiusta di sale e metti da parte.

La crema di melanzane

Condisci i cubetti di melanzana con aglio, olio, origano, sale e pepe e inforna a 200 °C per circa 20 minuti. Togli dal forno, copri con pellicola e lascia riposare 15 minuti. Frulla fino a crema liscia. Aggiusta di sapore.



Composizione

Su un piatto lungo, forma quattro spuntoni di pancotto al pomodoro. Affianca a ciascuno un cucchiaino di crema di melanzane. Adagia una falda di mozzarella di bufala, poi corona con un filetto di acciuga. Termina con olio al basilico su tutto il piatto e qualche foglia di basilico fresco. Porta in tavola subito.

La parmigiana nei suoi elementi essenziali — con il mare come ospite inatteso.

Note dello chef

Il pane raffermo non è un ripiego: è l'ingrediente che tiene insieme il piatto, assorbe il pomodoro e restituisce una cremosità che nessun'altra base saprebbe dare. Le acciughe vanno messe all'ultimo, crude — il calore le rovinerebbe. Per l'olio al basilico, frullate le foglie a freddo con un buon extravergine e filtrate: deve essere verde e profumato, non cotto.



**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

CRISTINA TODARO

LA PARMIGIANA CHE NON RICONOSCAI

MELANZANE E RICOTTA DI BUFALA DENTRO UN PLIN PIEMONTESE

Due tradizioni che non si sono mai incontrate — il Piemonte del plin e la Campania della parmigiana — finiscono nello stesso piatto grazie a Cristina Todaro. La melanzana frita e la ricotta di bufala entrano nel ripieno della pasta piemontese per eccellenza; la fonduta di parmigiano e la crema di datterini gialli fanno il resto. Una ricetta che sa di estate e di confine attraversato con coraggio.



PREPARAZIONE IMPASTO E RIPOSO

Impasta farina, semola, uova, olio e sale fino a ottenere un panetto liscio ed elastico. Avvolgi nella pellicola e lascia riposare almeno un'ora.

RIPIENO DI MELANZANE E RICOTTA

Taglia le melanzane a cubetti e friggile in abbondante olio di semi finché dorate. scola su carta assorbente e frulla con foglioline di menta, sale e pepe. Mescola con la ricotta di bufala e il pecorino. Il ripieno deve essere denso e profumato.

FORMAZIONE DEI PLIN

Stendi la sfoglia sottile a mano o con la macchinetta. Crea strisce, disponi il ripieno a serpentino, richiudi con un lembo abbondante di pasta e pizzica per formare i plin — piccole tasche sigillate. In alternativa, semplici ravioli vanno benissimo.

CREMA DI DATTERINI GIALLI

Scalda dell'olio con uno spicchio d'aglio in camicia, unisci i datterini gialli tagliati a metà e falli saltare 5-7 minuti. Frulla e passa al setaccio per una crema liscia e setosa.

DATTERINI CONFIT E OLIO AL BASILICO

Disponi i datterini rossi in teglia con olio, sale, zucchero e origano e falli appassire in forno a 160 °C. Per l'olio al basilico: scotta le foglie in acqua bollente per 3 minuti, raffredda in acqua ghiacciata e frulla con olio EVO e qualche goccia di limone.

FONDUTA DI PARMIGIANO

Scalda la panna senza portarla a bollore. Fuori dal fuoco, incorpora il parmigiano mescolando velocemente con una frusta. Aggiungi il burro e mantieni al caldo.

COTTURA E COMPOSIZIONE

Cuoci i plin in abbondante acqua salata, scolali e ripassali in padella con il burro. Sul fondo del piatto stendi la crema di datterini gialli, adagia i plin, aggiungi qualche cucchiata di fonduta, i datterini confit e qualche goccia di olio al basilico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER LA PASTA FRESCA

4 Uova
300 g Farina tipo 0
100 g Semola di grano duro rimacinata
1 cucchiaino Olio extravergine d'oliva
Sale

PER IL RIPIENO DEI PLIN

2 Melanzane globose viola
300 g Ricotta di bufala
30 g Pecorino grattugiato
Olio di semi per friggere
Foglioline di menta, sale e pepe

PER LA FONDUTA DI PARMIGIANO

200 g Parmigiano Reggiano grattugiato
200 ml Panna liquida
50 g Burro

PER LA CREMA DI DATTERINI GIALLI E FINITURA

200 g Datterini gialli
50 g Datterini rossi (per i confit)
200 g Foglie di basilico
Olio EVO, aglio, limone, sale, zucchero, origano

NOTE DELLA CHEF

Se non vi sentite a vostro agio con la tecnica del plin, fate pure dei ravioli classici: il risultato non cambia. L'olio al basilico va preparato all'ultimo, o al massimo il giorno prima conservandolo in frigorifero — il verde vivo è parte del piatto. La fonduta si addensa raffreddando: tenetela a bagnomaria se preparate tutto in anticipo.

ALFIO MIRONE

BOMBETTE DI AMASENO

Non parlo di un prodotto finché non lo conosco davvero. Ho assaggiato le Bombette di Amaseno più volte, in periodi diversi, perché il mio metodo è questo: aspettare, tornare, capire se la qualità regge nel tempo o se era solo una buona giornata. Con la Fattoria Lauretti, la risposta è arrivata chiara. Non cambia niente: la carne, il bilanciamento del ripieno, la consistenza in cottura restano sempre a quel livello. E quando un prodotto supera questa prova, per me vale la pena raccontarlo.



ECCELLENZE CIOCIARE

Ci sono prodotti che si fanno ricordare al primo assaggio. Le **Bombette di Amaseno** hanno questa forza: morbide, succose, avvolgenti, capaci di tenere insieme golosità e qualità vera della carne. L'ispirazione arriva da una preparazione amatissima del Sud, ma qui trova una sua identità precisa grazie al lavoro di **Fattoria Macelleria Lauretti**, dove ogni proposta nasce da una materia prima seguita con attenzione e trasformata con mestiere.

di una professionalità che partono dalla fattoria e arrivano fino al prodotto finale.

Sono il genere di prodotto che può conquistare subito il banco, la brace, la tavola di una trattoria, ma anche diventare una proposta vincente per chi fa ristorazione veloce e cerca qualcosa di identitario, goloso e immediato.

Ed è proprio qui che il discorso si allarga. Perché il lavoro di **Antonio e Anna Lauretti** può diventare un'opportunità concreta anche per



Il gusto che conquista al primo morso

Il segreto sta tutto nella carne. Quando è buona davvero, si sente subito: nella tenerezza, nella succosità, nella capacità di restare morbida in cottura e di sprigionare sapore senza bisogno di troppi artifici. Le bombette firmate Lauretti partono proprio da qui, da carni che raccontano un allevamento visibile nella fattoria, dove gli animali vivono in condizioni che parlano di spazio, cura e rispetto. È anche questo a rendere il risultato finale così appagante.

Questi piccoli involtini, preparati con fettine sottili di capocollo, farciti con formaggio, sale e pepe, trovano ad Amaseno una lettura nuova e particolarmente golosa grazie al lavoro di Fattoria Macelleria Lauretti. Qui la qualità della materia prima fa la differenza, perché il banco e la lavorazione raccontano ogni giorno una selezione costruita su bovini, maiale nero e bufala, espressioni diverse di un allevamento e

ristoranti, gastronomie e street food che vogliono offrire ai propri clienti un prodotto capace di distinguersi. Le Bombette di Amaseno possono essere una proposta furba e di carattere: facili da amare, semplici da raccontare, forti abbastanza da lasciare il segno. E soprattutto nascono da una filiera che mette al centro il territorio e una visione più attenta, più etica e più consapevole del consumo della carne. Amaseno, da questo punto di vista, sta dando segnali importanti. Sempre più realtà comprendono che qualità, benessere animale, serietà produttiva e gusto possono camminare insieme. Le Bombette di Amaseno stanno proprio in questo incrocio: sono buone, sono furbe commercialmente, ma raccontano anche un modo più maturo di lavorare.

E quando il gusto incontra una coscienza produttiva vera, il risultato arriva lontano.

ZED



ZEDSTORE.COM



NEW *collection* SUMMER

Blauer

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





FATTORIA LAURETTI

LA FATTORIA LAURETTI

Il carattere *della carne*

Carne di bufala, maiale nero e bovini pregiati selezionati.

WWW.FATTORIAALAURETTI.IT



VIA CIRCONVALLAZIONE SNC, | 03021 AMASENO | 0775 658044



ANTONIO CORBI

IL MAL D'AFRICA

C'è una frase che risuona spesso al ritorno da un viaggio in Africa. A volte è solo un modo di dire, un'espressione leggera che si lascia scivolare via. Ma per chi l'ha vissuto davvero, per chi ha camminato su quella terra rossa e incrociato quegli sguardi profondi, il mal d'Africa non è un concetto astratto: è una ferita dolce che non si rimargina, un richiamo irresistibile che ti accompagna ovunque.

Siamo a Bigene, nel nord della Guinea Bissau a pochi chilometri dal Senegal, un luogo che sembra sospeso nel tempo. Qui la povertà è ovunque, eppure non è mai sola: accanto ad essa camminano la dignità, il sorriso, la bellezza della condivisione. I villaggi si susseguono tra capanne di fango e paglia, la vegetazione si mescola alla polvere rossa che si attacca ai piedi, ai vestiti, all'anima.

In uno di questi villaggi, Sanquer Ba, i bambini ci aspettano come sempre. Appena scendiamo dall'auto, esplodono in urla di gioia, ci corrono incontro, ci stringono le mani, si aggrappano a noi con tutta la loro energia. Dopo aver distribuito qualche vestitino e qualche caramella, accendiamo la musica. E poi via, si balla. In cerchio, con loro, con le donne, con chiunque voglia unirsi alla festa. Perché in Africa, la vita si balla.



E poi, tra i passi di danza, sento un pianto. Mi giro e vedo un bambino, un *minino*, con ai piedi due ciabatte diverse, ma fiero di averle. Forse, senza volerlo, gli ho calpestato un piedino. Lo prendo in braccio, lo stringo forte, continuo a muovermi con lui fino a quando si calma. E poi, all'improvviso, si addormenta sulla mia spalla. Chiudo gli occhi anch'io. Per un attimo il mondo si ferma, resta solo il battito dei nostri cuori che si sincronizza con il ritmo della musica. Lui si chiama **Bodo**, ed è uno dei tanti bambini che mi porto nel cuore. Tornerò a trovarlo, gliel'ho promesso.

I bambini dei villaggi ti seguono ovunque, si contendono la tua mano, e se la trovano già occupata si accontentano di un dito. Per loro non è solo un gesto: è un legame, un modo di dirti che sei importante, che anche solo per un istante sei il loro mondo. E mentre cammini, senti piccole dita che ti sfiorano il braccio, delicate, curiose. Ti accarezzano stupiti, quasi increduli. Per loro sei qualcosa di nuovo, di diverso, eppure così vicino. I loro occhi, neri e profondi come la notte africana, ci leggono dentro. Ci vogliono bene e i loro sorrisi ci abbracciano l'anima.

Sanno che siamo lì per aiutarli. Ma non sanno che siamo noi a dover ringraziare loro. Perché ci insegnano la bellezza della semplicità, la forza



della condivisione, il valore della gratitudine.

E poi ci sono gli orfani di **Bambaran**, a **Bissau**. Ogni volta li andiamo a trovare per portare un piccolo contributo. Ma ogni volta è il cuore a restare lì, tra le loro manine, tra i loro abbracci, tra i loro occhi che cercano affetto. In quel grande stanzone pieno di cullette e lettini, ci sono bambini con malformazioni, bambini soli, bambini che non hanno nulla, ma che sorridono lo stesso. E ti stringono, e ti cercano, e ti fanno capire quanto sia grande la loro voglia di essere amati.

Uno di loro si è addormentato tra le mie braccia. L'ho stretto forte, come per trasmettergli tutto il calore che avevo dentro. Quando si è svegliato, gli ho messo il mio cappello e i miei occhiali da sole: ha riso, si è sentito importante, si è sentito felice. E io con lui.

E quando vai via, piangi. Piangi sperando che la prossima volta non ci siano più, perché significherebbe che hanno trovato una casa, una famiglia, l'amore di cui hanno bisogno.

Poi torni a casa e alla tua vita che comincia a starti stretta. Ma l'**Africa** resta dentro. I tuoi pensieri sono ancora lì, tra quei sorrisi, tra quelle voci che ti chiamano, tra quella terra rossa che ti ha sporcato le scarpe e l'anima. Ti manca la libertà di vivere senza orologi, senza telefoni, senza sovrastrutture. Ti manca la leggerezza di ballare per strada con chiunque, senza paura di essere giudicato. Ti manca la tavola condivisa, le risate senza fine, e la bellezza che ti riempie di colori gli occhi.

Ti manca tutto. E fa male. Ma sai che tornerai. *Perché ci sono ancora tanti progetti da realizzare, tante vite da sfiorare, tanti bambini da riabbracciare.*



Bere acqua durante i pasti viene spesso visto con sospetto, soprattutto quando si parla di dieta. In realtà l'acqua pura, senza zuccheri, alcol o altre aggiunte, non apporta calorie e non può essere considerata una causa di aumento di peso.

Il discorso cambia con bibite zuccherate, succhi industriali, cocktail e alcolici. In quel caso nel bicchiere entrano calorie vere, spesso sottovalutate, che incidono sul bilancio della giornata. L'acqua, invece, resta un elemento essenziale per il corpo: partecipa alla digestione, alla circolazione, alla regolazione della temperatura e all'eliminazione delle sostanze di scarto. Durante i pasti si può bere con buon senso. Quantità moderate aiutano la deglutizione e accompagnano il cibo. Esagerare può dare gonfiore o fastidio,

soprattutto in chi ha una digestione delicata, ma da qui a considerare l'acqua un problema per la linea ce ne passa.

Il vero errore è privarsene per vedere scendere il peso sulla bilancia. Bere poco, usare diuretici senza controllo, eliminare liquidi o sudare troppo con saune ripetute non significa dimagrire: significa perdere acqua. Il dimagrimento reale passa dalla riduzione della massa grassa, attraverso alimentazione equilibrata, movimento e continuità.

Anche in caso di ritenzione idrica, l'acqua non è il nemico. Molto più spesso incidono l'eccesso di sale, la sedentarietà, un'alimentazione disordinata o fattori individuali da valutare con attenzione.

L'acqua va bevuta con regolarità, anche a tavola, senza paure inutili. Non fa ingrassare: sostiene il corpo in ciò che fa ogni giorno.

IN SALUTE

Il riso? non solo in estate

Il riso è uno degli alimenti più consumati al mondo e rappresenta la base della cucina in molte culture. È facile da preparare, versatile e nutriente.

Deriva dalla pianta *Oryza sativa*, contiene amido e durante la cottura assorbe molta acqua, aumentando il suo peso e favorendo il senso di sazietà.

Esistono moltissime varietà di riso, ognuna con caratteristiche diverse: Basmati, Venere, rosso fermentato, Parboiled, Carnaroli, Acquerello, Arborio e integrale, tra le più conosciute e utilizzate in cucina.

Il riso è ricco di carboidrati complessi, non contiene glutine ed è una buona fonte di vitamine del gruppo B e sali minerali come manganese, ferro e fosforo. Ha un basso contenuto di sodio e un buon contenuto di potassio.

Le varietà integrali contengono più fibre e sono quindi da preferire, soprattutto per chi deve controllare meglio la glicemia. Il riso bianco, infatti, ha un indice glicemico più alto. È inoltre facilmente digeribile e spesso indicato in caso di problemi gastrointestinali.

La scelta della varietà dipende dall'utilizzo in cucina. Per il risotto sono indicati Carnaroli e Arborio, perché tengono bene la cottura e assorbono i condimenti.

Per le insalate fredde sono adatti Parboiled e Basmati, perché restano al dente anche dopo la cottura. Per supplì e preparazioni compatte è preferibile un riso dal chicco tondo e ricco di amido.

Prima di cucinarlo, è buona abitudine sciacquare il riso per eliminare impurità e amido in eccesso. Il riso viene spesso associato all'estate, tra insalate fredde, poke e piatti colorati, ma può accompagnarci tutto l'anno: nei risotti, nelle

minestre e nei piatti unici. Per renderlo un pasto completo e bilanciato, è consigliabile abbinarlo a una fonte proteica, come carne, pesce o uova, e alle verdure.

Insalata di riso colorata

Ingredienti:

riso Carnaroli, riso rosso integrale, lenticchie, sedano, pecorino stagionato, petto di pollo, rucola, erbe aromatiche, olio evo, vino bianco, aceto balsamico.

Mettete a bagno il riso rosso per 5-6 ore, poi lessatelo per circa 40 minuti. Cuocete anche il Carnaroli per 15 minuti, scolate entrambi e passateli sotto acqua fredda per fermare la cottura.

Lessate le lenticchie con il sedano e lasciate raffreddare. In padella rosolate il petto di pollo con olio evo ed erbe aromatiche, salate e sfumate con vino bianco.

Versate in un'insalatiera i due tipi di riso, le lenticchie con il sedano, il pollo a cubetti e la rucola. Completate con scaglie di pecorino stagionato e aceto balsamico.



COME ALIMENTARSI

LA NAPOLI CHE FABBRICA FUTURO

L'orchestra giovanile della Sanitansamble e la cooperativa La Paranza



“Ai morti colpevoli. Alla loro innocenza”. È la dedica di Saviano ai bambini della paranza, quella tecnica di pesca che si attua lanciando grossi fasci di luce in acqua, così da abbagliare i pesci e farli dirigere dove poi verranno catturati.

Come i pesci, quei ragazzini, morti al termine delle loro azioni criminali, sono stati abbagliati da modelli di potere che trovano ancora tanto più spazio, quanto più si avverte la disperazione di non potere e di non sapere scegliere strade alternative al crimine. Strade senza ritorno, dove la fine, scontata, è morire ammazzati o finire in galera.

Di fronte ad un tale scenario, le sole azioni repressive, pur necessarie, si rivelano decisamente inefficaci ed incomplete, se non accompagnate, o meglio precedute, da una cultura che promuova la crescita personale, il sapere, l'empatia, la giustizia sociale, l'alterità, la bellezza.

Notevole anche il ruolo dell'associazionismo, fenomeno anticamente presente, che sta oggi sviluppando connessioni più estese e ramificate. E che fa nascere spazi di aggregazione connotati come veri e propri laboratori di saperi, in territori spesso associati a storie di degrado e marginalità.

Un esempio di questo genere è oggi la Sanità, quartiere rinato grazie alla crescita collettiva dei suoi abitanti, tanto da rappresentare un modello studiato alla Bocconi e premiato dall'Unione Europea.

Capace di produrre energia, creatività, meraviglia, senza rinunciare alla sua identità, la Sanità riesce ad impiegare le tradizioni e le bellezze per diventare un laboratorio per l'intera città di Napoli, allo stesso modo di come Napoli lo è per l'Italia.

FAUSTO RUSSO
Psichiatra e analista della comunicazione

Nasce qui, nel 2008, la Sanitansamble, orchestra giovanile a carattere regionale, promossa da un movimento spontaneo di base, forte di desiderio di riscatto e di voglia di rinascita. Ispirata ad un progetto di didattica condivisa, con la presenza di maestri e genitori ugualmente partecipi. Il movimento ha subito esercitato un forte potere attrattivo ed è poi riuscito a fare aggregazione e ad incidere significativamente nella maturazione delle coscienze e nella promozione di cittadinanza attiva. Il modello didattico a cui l'esperienza si è ispirata è stato quello di inclusione sociale di "El Sistema",



ideato negli anni '80 dal pedagogista musicale venezuelano Abreu, che è riuscito a sottrarre alla miseria materiale e culturale, ed in ultima analisi alla criminalità, più di 200.000 ragazzi.

L'orchestra, fin dal suo nascere ha trovato come indiscusso riferimento la figura intraprendente e visionaria di Don Antonio Loffredo, parroco della Basilica di S. Vincenzo, promotore di un'idea di comunità creativa, inclusiva, solidale, contro i rischi giovanili di traiettorie di vita pericolose e a rischio marginalità.

L'orchestra, sotto la guida di 14 Maestri, tra cui Maurizio Baratta e Paolo Acunzo, attuale Direttore, ha oggi raggiunto un eccellente livello di crescita artistica, tanto da vantare una collaborazione con l'orchestra tedesca di Dresda, una esibizione al teatro San Carlo di Napoli, nonché partecipazioni a qualificati programmi televisivi nazionali.

Significative le parole di un giovane, colte durante una delle prove orchestrali: "la musica ti porta a cambiare in modo buono nel carattere e nei comportamenti, così, anche la luce più fragile può rivelare la bellezza del mondo."

L'esperienza della Sanitansamble si accompagna ad altri progetti di rigenerazione urbana, come quelli che porta avanti la Cooperativa La Paranza, composta da ragazzi formati come guide turistiche che, fortemente radicati nel territorio, hanno deciso nella loro vita non di cambiare città, ma di cambiare la città.

La Paranza rappresenta, oggi, un modello innovativo di impresa sociale che, negli ultimi anni, ha trasformato il quartiere e ha permesso di contrastare l'illegalità, l'indigenza e la povertà educativa.

La Sanità è oggi un laboratorio antropologico a cielo aperto, un luogo che ti fa imparare a stare con le persone, dove la storia millenaria si intreccia con una cultura popolare vibrante e capace di produrre inclusione sociale, rafforzare un sano senso identitario di appartenenza alla comunità, diventare attraente meta turistico-culturale.

È vero che vivere in una realtà difficile permette un contatto più diretto e speciale con l'arte. Le realtà più fragili e problematiche sono, di solito, più capaci di rivelare la bellezza del mondo: si è sempre più recettivi, naturalmente protesi a vedere oltre i propri limiti e più dotati di inventiva, disposti a praticare pensieri, sentimenti e percorsi sperimentali.

E la Sanità, forse più di ogni altro quartiere, diventa metafora di Napoli, delle sue intuizioni e della sua capacità di saper far comunicare i corpi separati.





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DIH
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



MARCO SARGENTINI

LA BISTECCHERIA DAL 2006

C'È STATO UN TEMPO E UN LUOGO

“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

Nella Guida Enogastronomica per Autostoppisti, c'è stato un tempo e un luogo che somiglia a una porta socchiusa. Bastano poche parole e subito la memoria si mette in movimento. Non sappiamo ancora cosa sia accaduto, chi ci fosse, quale storia stia per essere raccontata. Eppure, sentiamo immediatamente che qualcosa è esistito davvero. Qualcosa che ha lasciato una traccia.

Questo tempo custodisce una delle verità più profonde dell'esperienza dell'Autostoppista: nulla accade fuori dal tempo e dallo spazio. Ogni emozione, ogni amore, ogni caduta, ogni felicità nasce sempre dentro coordinate precise. Un luogo. Un momento. Una luce particolare del giorno. Un odore nell'aria. Le persone che eravamo allora.

Spesso crediamo che siano gli eventi a definire la nostra vita, ma in realtà sono i contesti a renderli indimenticabili. Non ricordiamo soltanto ciò che è successo; ricordiamo dove eravamo quando è successo. Una strada, una stanza, un tavolo, una stagione. Il tempo e il luogo diventano custodi invisibili delle nostre trasformazioni.

Questo frangente contiene anche una malinconia sottile. Il verbo al passato, "c'è stato", suggerisce distanza, forse perdita. Parla di qualcosa che non esiste più nello stesso modo. Perché i luoghi cambiano, e soprattutto cambiamo noi. Tornare fisicamente in un posto non significa poter tornare davvero nel tempo che lo abitava. Le città restano, ma le versioni di noi che le hanno attraversate scompaiono lentamente. Eppure, non è una frase triste. È una frase umana.

Ci ricorda che la vita acquista valore proprio perché è irripetibile. Che certi incontri diventano sacri non per la loro durata, ma perché sono avvenuti in quell'esatto frammento di esistenza. C'è stato un tempo e un luogo per ogni cosa: per i grandi inizi, per gli errori necessari, per gli addii che ci hanno cambiati.

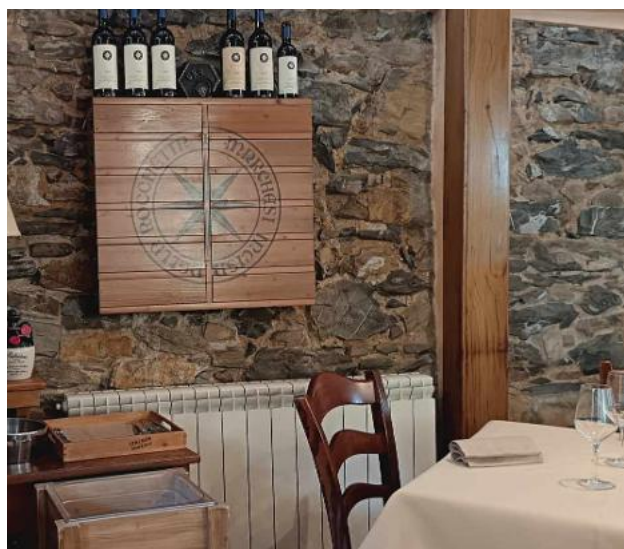
Forse, in fondo, tutta la memoria funziona così: come una geografia emotiva. Non archiviamo soltanto fatti, ma atmosfere. E quando pronunciamo parole come "c'è stato un tempo e un luogo", stiamo facendo molto più che ricordare. Stiamo riconoscendo che siamo il risultato di tutti i luoghi che abbiamo abitato e di tutti i tempi che ci hanno attraversato.

Per questo L'idea che ci sia stato un tempo e un luogo, possiede una forza universale che riempie

quel vuoto con la propria storia, riportando immediatamente a un luogo preciso e a un tempo che non tornerà più, ma che continua a vivere dentro di sé.

C'è stato un tempo in cui uscire a cena significava ancora concedersi un rito. Un tempo fatto di tavoli apparecchiati senza fretta, di bicchieri che si riempiono lentamente, di mani esperte sulla brace e di parole che accompagnano il vino come una seconda musica di sala. E c'è stato, e c'è ancora, un luogo dove questo tempo sembra non essersi mai interrotto: La Bisteccheria dal 2006 @_labisteccheria_ a Livorno.

Un punto preciso sulle montagne livornesi, non segnato su nessuna mappa, perché le mappe si



rifiutano di ammettere che Livorno abbia delle montagne. dove la strada sembra piegarsi non solo nello spazio, ma anche nel tempo; dove il continuum spazio-temporale si deforma su sé stesso. Lì, tra castagni e pietra, si attraversano le stagioni. In estate, la terrazza profuma di fieno e di vento salato che arriva dal mare; in inverno, il fuoco nel camino risuona come un metronomo del tempo che non si arrende. Chi arriva qui, Autostoppista, motociclista o semplice curioso, scopre che la cucina non è solo una questione di cottura, ma di filosofia.

In una città che vive di mare, vento e carattere, questo ristorante ha scelto una strada precisa: quella della sostanza. Nessun artificio, nessuna moda passeggera. Solo la fedeltà a una cultura



gastronomica che mette la carne al centro dell'esperienza, trattandola con rispetto quasi liturgico.

Entrare alla Bisteccheria è un po' come fare autostop nella storia di sé stessi; significa percepire immediatamente il valore della continuità. Dal profumo della brace alla luce calda della sala, tutto racconta un'idea di accoglienza autentica, concreta, generosa. Qui la cucina non rincorre il clamore: preferisce il linguaggio silenzioso della qualità.

La protagonista assoluta è naturalmente la carne. Selezionata con attenzione, fiollata con criterio, lavorata senza inutili sovrastrutture. La bistecca arriva in tavola come dovrebbe arrivare: imponente, succosa, viva. La cottura esalta la materia prima senza dominarla, lasciando che siano la marezzatura, il grasso e il fuoco a raccontare il resto. È una cucina che conosce il limite sottile tra tecnica e istinto.

Ma ridurre questo luogo a una semplice "bisteccheria" sarebbe ingiusto. Perché il vero segreto della Bisteccheria non sta soltanto nella qualità della carne, bensì nell'atmosfera che riesce a costruire attorno ad essa. È il tipo di ristorante dove il tempo rallenta. Dove le

bottiglie vengono consigliate con passione sincera e non per formalità commerciale. Dove il servizio mantiene ancora il raro equilibrio tra professionalità e calore umano.

E poi c'è Livorno, che qui entra inevitabilmente nel piatto e nel carattere del locale. Una città franca, diretta, incapace di fingere. La stessa schiettezza che si ritrova nella cucina del ristorante: sapori netti, porzioni generose, identità forte. Nessuna concessione all'estetica fine a sé stessa. Conta il gusto, conta l'esperienza, conta stare bene.

C'è stato un luogo e un tempo in cui la cucina non aveva bisogno di stupire, ma soltanto di raccontare. Un tempo fatto di attese lente, di mani esperte, di vigne accarezzate dal vento e di tavole illuminate da conversazioni sincere. È da questa idea che nasce l'incontro tra il carpaccio di Angus al tartufo e un bicchiere di Tour Saint Pierre Saint-Émilion Grand Cru 2019: un dialogo elegante tra materia, memoria e territorio.

Il carpaccio di Angus porta con sé la forza gentile della carne nobile: marezzatura sottile, consistenza vellutata, sapore pieno ma mai aggressivo. Il tartufo interviene come un ricordo improvviso, profondo e quasi ancestrale, capace di evocare boschi umidi, terra viva e stagioni autentiche. Insieme costruiscono un equilibrio raffinato, dove la semplicità apparente nasconde una grande complessità sensoriale.

Ad accompagnare questo incontro, Bourdeaux Tour Saint Pierre Saint-Émilion Grand Cru 2019 (80% Merlot 10% Cabernet Sauvignon 10% Cabernet Franc) @chateau_tour_saint_pierre. Molto più di un vino: è la voce del tempo. Le sue note evolute, la struttura equilibrata e la morbidezza tannica accompagnano il piatto senza sovrastarlo, creando una continuità gustativa fatta di eleganza e profondità. Ogni sorso prolunga il racconto della carne e del tartufo, trasformando la degustazione in esperienza narrativa.

"C'è stato un luogo e un tempo" non è soltanto un concetto estetico, ma una filosofia enogastronomica: recuperare il valore dell'attesa, della qualità e della memoria emotiva attraverso il cibo e il vino. In un'epoca dominata dalla velocità, questo abbinamento invita a fermarsi, ad ascoltare il silenzio di una cantina, il profumo di una cucina essenziale, il gesto lento del servizio.



ancora. Ha il profumo della brace, il colore del vino rosso e il nome semplice delle cose destinate a durare per sempre

LA RICETTA DELLO CHEF:

Metti il filetto di Angus in freezer per circa 20–30 minuti: sarà più facile tagliarlo sottilissimo. Taglia il carpaccio con un coltello molto affilato affetta la carne il più sottile possibile. Disponi le fette tra due fogli di carta forno e battile leggermente con un batticarne o il fondo di un pentolino. Impiatta creando uno strato uniforme. Emulsiona olio e limone, poi versa delicatamente sulla carne. Aggiungi sale e pepe.

Completa il piatto unendo rucola, scaglie di parmigiano e lamelle sottilissime di tartufo fresco e servilo.



Perché alcuni sapori non appartengono soltanto al presente: custodiscono epoche, territori e storie. E quando il carpaccio di Angus incontra il tartufo e il Tour Saint Pierre, quel luogo e quel tempo tornano a vivere nel calice e nel piatto.

In quasi vent'anni di attività, La Bisteccheria dal 2006 ha attraversato cambiamenti gastronomici, tendenze effimere e rivoluzioni mediatiche senza perdere la propria anima. Mentre molti inseguivano l'effetto sorpresa, questo ristorante ha continuato a credere nella forza delle cose fatte bene. Ed è forse proprio questa la sua modernità più autentica.

Perché oggi, in un'epoca che consuma tutto rapidamente, anche il cibo, trovare un luogo capace di custodire il valore della convivialità diventa qualcosa di raro.

C'è stato un tempo e un luogo, diceva l'Autostoppista. E a Livorno, quel luogo esiste

MARIE JOVENEAU

MICROBI E UOMINI

“Il nostro microbiota culturale incontra il nostro microbiota biologico”. Questa frase di Marc-André Selosse, tratta dalla prefazione del libro *Ni cru ni cuit* di Marie-Claire Frédéric, mi ha sempre affascinata perché riesce a racchiudere un intero mondo in pochissime parole. Attraverso questa metafora, Selosse mette in luce una doppia eredità, al crocevia tra biologia e cultura. In effetti, il nostro microbiota culturale — l'insieme di batteri, lieviti e micromiceti presenti negli alimenti fermentati— dialogano con il nostro microbiota biologico, ossia quell'ecosistema custodito nel cuore del nostro sistema digestivo. È l'incontro tra un patrimonio immateriale e invisibile, frutto di un sapere millenario con la nostra identità biologica più profonda.



FERMENT'ACTION

L'INCONTRO BIOLOGICO: IL MICROBIOTA

Si tratta di un'alleanza che risale a milioni di anni fa. Tutti gli animali, compresi i nostri lontani antenati, sono nati e si sono evoluti insieme ai microbi. Questo complesso ecosistema, presente su ogni superficie del nostro corpo — dai confini protettivi della pelle fino alle delicate mucose interne — ospita una spettacolare biodiversità costituita da migliaia di specie diverse di lieviti e batteri. Questi microrganismi fanno parte di noi, anzi a dire il vero il nostro corpo ospita tante cellule microbiche quante cellule umane. È ciò che la scienza definisce oggi con il termine di olobionte: quell'ecosistema inscindibile formato

da un organismo ospite, come l'essere umano, e dall'insieme dei microbi che vivono in simbiosi con lui regolandone le funzioni vitali, dalla semplice digestione alla sintesi di molecole essenziali alla sua stessa sopravvivenza. Questo concetto, derivato dal greco *holos* (tutto) e *bios* (vita), considera l'ospite e l'insieme dei suoi microbiota come un'unica unità biologica funzionale. La scienza ha infatti ampiamente dimostrato come questi preziosi alleati agiscano da scudo contro i patogeni, guidino il sistema immunitario e regolino in modo sorprendente il sistema nervoso ed endocrino, arrivando persino a influenzare i nostri comportamenti.



L'INCONTRO CULTURALE: LA FERMENTAZIONE

Solo in tempi più recenti l'umanità ha stretto un nuovo patto con il mondo invisibile: dapprima senza rendersene conto, poi attraverso osservazioni empiriche e scoperte del tutto fortuite. Il legame tra la nostra storia e quella microbica affonda le sue radici nell'era dei cacciatori-raccoglitori con la frollatura, una forma di predigestione biologica capace di

intenerire le carni della selvaggina. Ma è l'avvento dell'agricoltura e dell'allevamento a rendere davvero variegata la nostra cultura microbica, sotto la spinta di una duplice necessità:

- le scorte agricole erano costantemente esposte alle muffe. Piuttosto che cercare una sterilità impossibile, i nostri antenati compresero che la strategia migliore era colonizzare

preventivamente l'alimento con microbi desiderati. Attraverso gesti di immersione (salamoia), essiccazione, salatura o aggiunta di spezie, modificarono l'ecosistema del cibo. Questi metodi tradizionali permisero di selezionare e favorire l'insediamento di microbi "sentinella" che, occupando lo spazio e liberando composti protettivi come l'alcol o l'acidità, impedivano la proliferazione delle specie nocive.

- con la nascita dell'agricoltura e dell'allevamento, questi nuovi prodotti della terra e del gregge si rivelarono spesso difficili da digerire. Per rimediarvi, l'uomo trovò una soluzione: la fermentazione. Poiché all'epoca gli adulti non tolleravano il lattosio del latte — uno zucchero complesso ostico per tutti i mammiferi dopo lo svezzamento — impararono a produrre yogurt e formaggio, lasciando che i batteri lattici scomponessero questo composto a monte. Furono questi stessi preziosi alleati a distruggere i composti solforati e tossici del cavolo selvatico nei crauti e, nel lievito madre, a neutralizzare i fitati dei cereali che minacciavano di demineralizzare dell'organismo.

Oggi l'essere umano moderno non fa più fronte a queste problematiche, perché ha selezionato cavoli poveri di glucosinolati, cereali meno ricchi

di fitati e si è, in parte, adattato biologicamente alla digestione del lattosio. Tuttavia, queste evoluzioni ci fanno dimenticare una verità storica essenziale: senza la fermentazione non avremmo mai potuto accedere pienamente ai prodotti dell'agricoltura e dell'allevamento, poiché è proprio collaborando con i microrganismi che l'uomo ha portato a compimento la sua svolta neolitica. Questo sapere empirico, trasmesso di generazione in generazione, segna l'atto di nascita della nostra cultura microbica.

È affascinante pensare che quando mangiamo un alimento fermentato, ingeriamo anche microbi "culturali" — quelli che le nostre tradizioni culinarie hanno selezionato nel corso dei secoli. Attraversando il nostro sistema digestivo, essi dialogano con i nostri microbi "biologici" per svolgere un ruolo essenziale per la nostra salute. In un'epoca in cui l'esplosione delle malattie croniche legata all'impoverimento del microbiota intestinale interroga i nostri stili di vita moderni, la fermentazione appare come la più antica delle soluzioni future. Rimettere in contatto questi due microbiota — il biologico e il culturale — è forse la chiave più efficace per permettere all'uomo di ritrovare l'equilibrio della sua natura profonda.



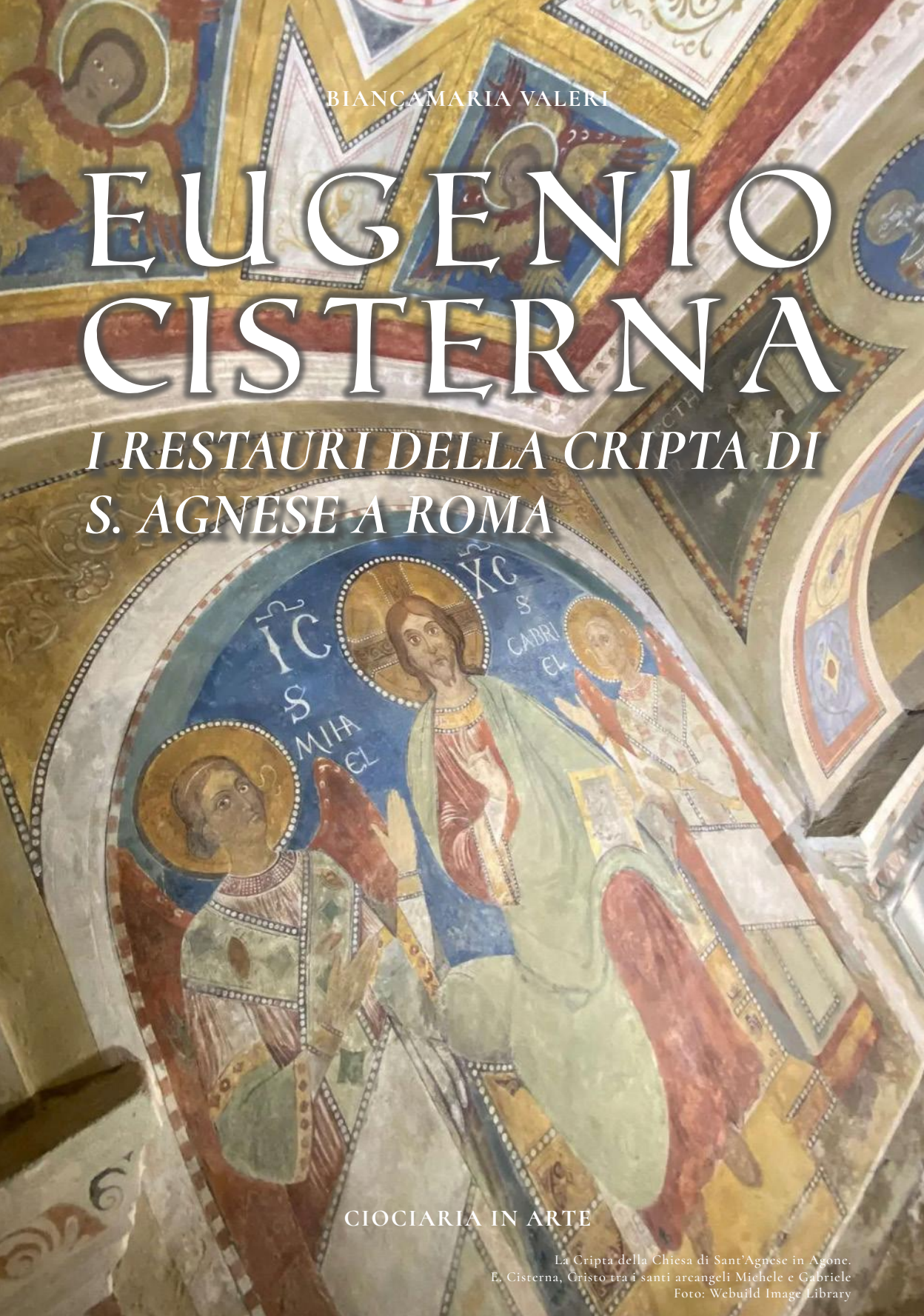


Le Cannardizie

— amiamo la nostra terra per tradizione —



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



BIANCAMARIA VALERI

EUGENIO CISTERNA

*I RESTAURI DELLA CRIPTA DI
S. AGNESE A ROMA*

CIOCIARIA IN ARTE

La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone.
E. Cisterna, Cristo tra i santi arcangeli Michele e Gabriele
Foto: Webuild Image Library

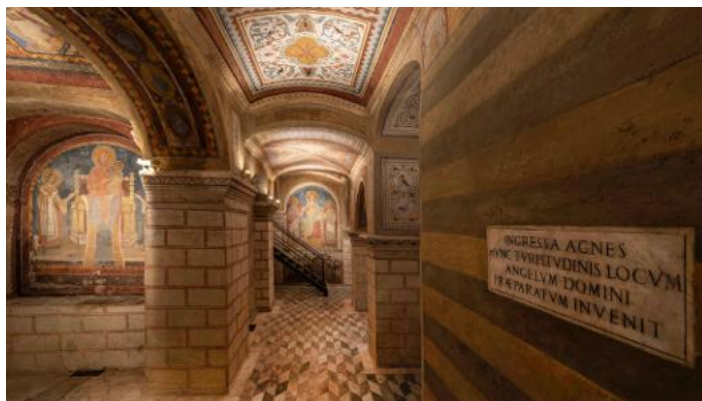
La cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone (Piazza Navona) a Roma tra il 1885 e il 1893 fu interessata da un sistematico intervento di restauro non solo nella decorazione pittorica, ma anche a livello strutturale; infatti, già dall'antichità, il sito era stato soggetto a frequenti allagamenti, che ne minavano la stabilità e la struttura. Nel XVII secolo si dovette procedere a interventi di bonifica e di recupero architettonico e artistico. Il grande architetto Francesco Borromini (1599 – 1667), che nel 1654 subentrò a Girolamo Rainaldi (1570 – 1655) nella direzione dei lavori della chiesa, si occupò di un primo risanamento delle strutture della Cripta, compromesse dall'umidità, problema ancora presente oggi. La medesima cripta fu di nuovo restaurata nel 1885 dall'architetto Andrea Busiri Vici (1818 – 1911) e, nel 1892, da Eugenio Cisterna (1862 – 1933) che restituì a nuovo splendore, su incarico di don Gustavo Provveduti, Rettore di Sant'Agnese, le decorazioni parietali e le volte, in stile neomedievale.

Cisterna nel suo lavoro si ispirò allo stile dell'arte paleocristiana, considerata adeguata a rendere, negli spazi suggestivi della cripta, l'afflato mistico che doveva promanare dalla riflessione sul martirio della giovinetta romana e dalla forza della sua testimonianza di fede. Egli si ispirò anche alle splendide raffigurazioni ad affresco presenti nella Cripta di S. Magno, sottostante all'area presbiteriale della Cattedrale di Anagni. Nel sacro edificio anagnino Eugenio Cisterna ha lavorato esclusivamente nella basilica superiore per eseguire, nell'abside centrale, l'affresco a finto velario ispirato al piviale di Bonifacio VIII, ancora oggi custodito in loco. Il suo lavoro era stato realizzato successivamente agli interventi effettuati, tra la fine dell'Ottocento e i primi del Novecento, dalla bottega romana di Andrea Monti: questa aveva ottenuto importanti commissioni nella città dei Papi e nella Cattedrale anagnina, dove Virginio Monti, figlio di Andrea, e suo cognato Eugenio Cisterna lavorarono, concentrandosi nei livelli

superiori per realizzare una decorazione in stile neomedievale e purista, desunta dalla tradizione pittorica romana e per rendere visibile l'originaria *facies* romanica dell'edificio.

Fu così possibile lo studio di Eugenio Cisterna sugli affreschi realizzati nel XIII secolo nella Cripta di S. Magno, manifestando particolare interesse e attenzione alle decorazioni del cosiddetto Terzo Maestro, l'artista anonimo più moderno, dinamico e drammatico tra i tre maestri medievali che affrescarono la Cripta tra il 1231 e il 1255.

Quando Cisterna iniziò i suoi lavori di restauro della Cripta di S. Agnese in Agone nel 1892 trovò un ambiente fortemente compromesso. Il suo lavoro, inserito in cornici decorate da motivi floreali e geometrici nella foggia tanto cara ai pittori paleocristiani e medievali, si indirizzò a realizzare alcune scene della vita della Martire e a coprire tutte le superfici del piccolo ambiente con raffigurazioni ad affresco che richiamano fortemente il modello duecentesco della Cripta di Anagni. Cisterna si ispirò, ma non realizzò nella Cripta di S. Agnese in Agone una copia fedele degli affreschi medievali della Cripta di Anagni; realizzò un'opera decorosa, elegante, tipicamente accordata con l'esigenza devozionale del suo tempo, anche se vi introdusse una viva partecipazione agli stilemi essenziali del liberty.



Roma, La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone
E. Cisterna, decorazione degli ambienti; sulla destra: iscrizione filocaliana
dopo i restauri iniziati nel 2017 e terminati nel 2024. Foto: Webuild Image Library

Particolare collegamento all'opera dei Maestri anonimi di Anagni si riscontra nella realizzazione cisterniana delle seguenti raffigurazioni: il Tetramorfo, scene ispirate all'Apocalisse di

Giovanni, il Salvatore in trono tra gli arcangeli Michele e Gabriele, la raffigurazione dell'Agnello, le città di Betlemme e di Gerusalemme, S. Cecilia, la Madonna sul trono gemmato tra S. Agnese e S. Emerenziana e, nella volta, la figura di Cristo tra i riquadri con le scene principali della vita di S. Agnese: la Santa che rifiuta l'offerta di matrimonio, la Santa condotta dal Pretore, la stessa tra le fiamme, il suo martirio.



Roma, La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone
dopo i restauri iniziati nel 2017 e terminati nel 2026
E. Cisterna, Scene della Passione e Martirio di S. Agnese,
Foto: Claudia Viggiani, 2024



Roma, La Cripta di Sant'Agnese in Agone
dopo i restauri iniziati nel 2017 e terminati nel 2024
E. Cisterna, S. Cecilia, Foto: Claudia Viggiani, 2024



Roma, La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone
dopo i restauri iniziati nel 2017 e terminati nel 2026
E. Cisterna, decorazione della volta con simboli floreali
stilizzati e paleocristiani. Foto: Webuild Image Library



Roma, La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone,
E. Cisterna, Il Tetramorfo
la cripta prima del restauro iniziato nel 2017
Foto: Webuild Image Library



Roma, La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone
E. Cisterna, La Vergine Maria in trono tra S. Agnese (con
l'agnello) e S. Emerenziana Da: <https://www.operaroma-napellegrinaggi.org/it/news/cripta-di-sant-agnese-ria-pre-il-gioiello-di-piazza-navona>

**SALVO D.N. LEONE XIII
EUGENIUS CISTERNA
CURANTE RECTORE ECCLESIAE
ARS MDCCCLXXXII PINXIT**

Traduzione

*Sotto il pontificato di Leone XIII
Eugenio Cisterna
su commissione del Rettore della Chiesa
l'arte dipinse nel 1892*

Tuttavia se si confrontano gli affreschi della cripta di Anagni, mistici e meravigliosi, si nota fortemente la differenza tra lo stile dei maestri duecenteschi e di Cisterna. A differenza di questi Cisterna adotta uno stile eclettico e storicista: cerca di imitare il gusto antico (soprattutto nei motivi ornamentali e nelle cornici), ma lo fa con una tecnica accademica che predilige



Da: <https://www.omniavaticanrome.org/it/pages/chiesa-di-sant-agnese-in-agone>
a destra si nota l'epigrafe filocaliana che ricorda il martirio di Agnese

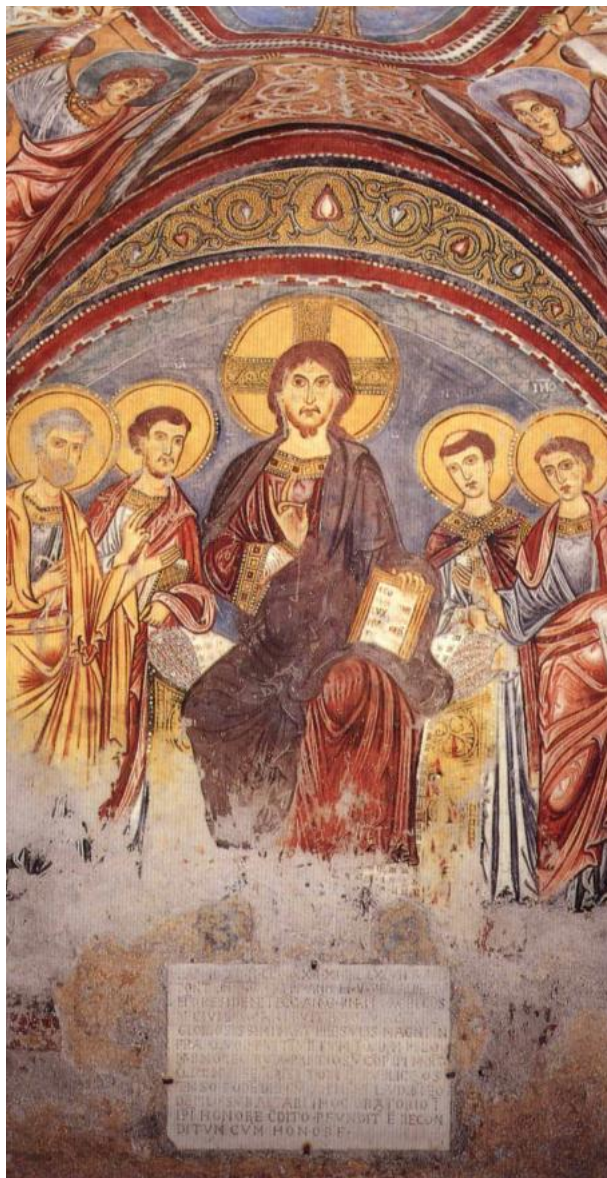
Il lavoro di Cisterna sulle pitture fu tanto meticoloso e preciso che, per evitare che i dipinti potessero essere fraintesi come antichi, Giovanni Battista de Rossi, famoso archeologo, nel 1892 dettò e fece collocare nella cripta un'iscrizione commemorativa della decorazione, sulla parete del secondo ambiente a sinistra del vano finestra. Così facendo De Rossi si richiamò all'antica tradizione classica di stabilire la paternità e la datazione delle opere, evitando che l'eccezionale lavoro di mimesi medievale di Cisterna traesse in inganno gli studiosi dei secoli successivi e che, nello stesso tempo, si dimenticasse il nome del vero autore. Il testo, in latino, recita:

la morbidezza di un accennato chiaroscuro e una precisione anatomica moderna. Le figure e i decori di Cisterna nella cripta romana sono meno "ieratici" e più "narrativi", riflettendo la sensibilità devozionale della sua epoca. Gli affreschi medievali anagnini presentano vibrazione e colori che sembrano emanare dalla parete stessa, quelli di Cisterna hanno un aspetto più pittorico e morbido, quasi come se fossero dipinti su tela e poi applicati al muro; ma presentano forti richiami allo stile liberty molto amato da Cisterna e dall'uso di colori pastello. Basta mettere a confronto, per esempio, il Cristo pantocratore di Cisterna con il Cristo tra Santi

del Secondo Maestro nella Cripta di Anagni e ci accorgiamo subito delle notevoli differenze. In Cisterna le figure sono allungate, quasi stilizzate, hanno pose ieratiche e composte, manifestano una certa leziosità nell'atteggiamento; i vestiti, chiari e senza chiaroscuro che possa accennare movimento e volumetria dei corpi, fasciano i corpi rendendoli simili a statiche colonne. Nessun accenno di prospettiva, tanto che le figure sono appiattite sullo sfondo azzurro uniforme. Si nota un vago riferimento a modelli e decorazioni medievali; ma il riferimento è solo iconografico. Nella realizzazione l'affresco di identico soggetto, opera del Secondo Maestro, mostra invece evidente plasticità, sottolineata da un morbido panneggio degli abiti che si adattano alle forme del corpo delle figure; i colori sono vivi, luminosi, con prevalenza di rossi e gialli, sottolineato da linee sinuose di color nero che accennano alla volumetria dei corpi. Un forte dinamismo promana prepotente in tutta la composizione, in cui i corpi sono atteggiati in morbide e sinuose forme, che contrastano con la maestà ieratica di Cristo.



Roma, La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone
E. Cisterna, Cristo in trono tra S. Michele (a sinistra)
e S. Gabriele (a destra)



Anagni, Cattedrale, Cripta di S. Magno, Parete sottostante
la Volta IV - Secondo Maestro, Cristo tra Santi

Analogo discorso si può fare su altri due soggetti, uno di Cisterna l'altro del Primo Maestro di Anagni, raffiguranti la Vergine in Maestà tra le sante Aurelia e Neomisia. In Cisterna è evidente il richiamo al modello medievale, ma la sua opera è frutto di una reinterpretazione tardo ottocentesca del linguaggio medievale. Ne risulta una raffigurazione molto delicata, ma è assente quella vivacità e fresca luminosità tipica dell'arte medievale.



Roma, La Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone
E. Cisterna, La Vergine Maria in trono tra S. Agnese (con l'agnello) e S. Emerenziana



Anagni, Cattedrale, Cripta di S. Magno, Abside sinistra
Primo Maestro, Madonna con Bambino tra le Sante Aurelia
e Neomisia - In basso: Storie di Santa Secondina

Nel 2017, su iniziativa del Rettore S.E.R. Mons. Paolo Schiavon, nella cripta di S. Agnese è stata avviata un'accurata ricerca storico-scientifica per

risanare gli ambienti e gli affreschi del Cisterna quasi completamente illeggibili a causa della forte umidità. È stato installato un impianto di sanificazione ambientale, di neutralizzazione dell'acqua saliente. Stabilizzata nel 2020 l'umidità, si è avviato il restauro delle opere e dell'apparato decorativo-iconografico della Cripta, a cura della ditta Forme, comprendente il consolidamento, la pulizia, l'integrazione delle superfici pittoriche e la restituzione estetica dei dipinti e dei manufatti della Cripta. Il grande lavoro si è concluso nel dicembre 2022 e nel 2023 è stato realizzato l'impianto di illuminazione a LED, dono del Gruppo Webuild, inaugurato nella primavera del 2024. (Cfr: Finestre sull'Arte, Dal restauro alla nuova illuminazione. La rinascita della Cripta della Chiesa di Sant'Agnese in Agone, di Redazione, pubblicato il 22/04/2024)



IL PERCORSO

RISTORANTI

ALATRI

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

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

FROSINONE

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

GUARCINO

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

VEROLI

DOMUS HERNICA - Via Giovanni
Sulpicio Tel. 0775 236047

LATINA / FONDI

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

FORNI / PASTICCERIE / PASTIFICI

ALATRI

AURORA PASTICCERIA - S.S.155

Località Magione, 19a
Tel. 0775 403014

CASSINO

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

GUARCINO

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

FROSINONE

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

VEROLI

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

AGRITURISMI

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANOI

BIOAGRITURISMO VELOCCII - Via
Arasciara - Tel. 345.3520393

PIGLIO

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



GROSSIMPIANTI

**CATERING
EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ENOTECHE & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

TENUTA PETRA POTENS
Via Colle della Iungera
Tel. 391.472 3931

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

ATINA

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

COLLEPARDO

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

LA FORMA - SERRONE

VINI GIOVANNI TERENCE - 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
Campocatino

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

SCARICA IL TUO **PDF** GRATUITO

e scopri l'Islanda

