

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

BIRRA D'ESTATE:
guida per berla davvero bene

AI LOVE BUFALA AD AMASENO:
tre giorni di festa tra bufala, agricoltura
e tradizione

UNA GIORNATA CON LO CHEF:
il raccolto e la cucina
di Fausto Ferrante

IL VINO SOTTOVOCE:
l'estate cambia anche il modo
di vivere il vino.





Via Campidoglio 16, Ceprano (FR)

347 326 4553

Chiuso mercoledì e giovedì



ALFIO MIRONE

Nel centro storico di Ceprano c'è un posto che non ti aspetti. Lo trovi in Via Campidoglio 16, una strada che sembra tenerti segreto qualcosa. Poi entri, e capisci.

L'Opificio del Gusto non è solo un ristorante. È un luogo pensato. Ogni dettaglio — dentro — racconta una scelta precisa: l'arredamento caldo, raccolto, quasi da rifugio di caccia, dove la luce e i materiali ti mettono subito a proprio agio. E fuori, quando arriva l'estate, il giardino diventa il posto dove vuoi stare. Tavoli tra il verde, luci soffuse, il tempo che rallenta. Uno di quegli spazi che non dimentichi facilmente.

A guidare tutto c'è Alessandra Cedrone. Chef e titolare, una donna della nuova Ciociaria — giovane, determinata, con le idee chiare su cosa mettere nel piatto e perché. La sua cucina è

territoriale, ma non è archeologia. È tradizione reinterpretata con mano contemporanea e sensibilità estetica: materie prime selezionate personalmente dalle piccole aziende agricole del territorio, menu che cambia con le stagioni, ingredienti che parlano da soli. Ravioli fatti a mano, gnocchi, involtini, carni locali. Pochi piatti, ma ciascuno centrato. La carta degli oli extravergini d'oliva — rarità assoluta in provincia di Frosinone — completa un quadro in cui niente è lasciato al caso.

Poi c'è il vino. Ed è qui che l'Opificio si rivela qualcosa di più.

Alessandra non ha semplicemente una buona carta dei vini. Ha costruito una vera enoteca, con una selezione che va ben oltre la media provinciale.

OPIFICIO DEL GUSTO

ALESSANDRA CEDRONE E IL CORAGGIO DI FARE LE COSE PER BENE

Etichette naturali e biodinamiche italiane, certo — ma anche una presenza importante e curata di vini francesi. Non è un caso. I viaggi frequenti in Francia, resi possibili dal compagno francese, l'hanno fatta innamorare di quella cultura del vino: precisa, rispettosa del territorio, capace di raccontare un luogo in un bicchiere. Quel mondo le è entrato dentro, e oggi si vede nella carta. Un dialogo tra la Ciociaria e la Francia, tra la terra rossa del Lazio e i grands crus del Rodano o della Borgogna — una conversazione che funziona, e che sa sorprendere.

Non stupisce che il Gambero Rosso abbia confermato l'Opificio per il quarto anno consecutivo — 2023, 2024, 2025, 2026. A Ceprano, in Via Campidoglio 16, si mangia e si beve bene. Davvero bene.



DOVE MANGIARE



SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA



I TUOI OCCHI

AMALI

I VECCHI OCCHIALI

ROTTAMALI!

valgono fino a

500€

*per l'acquisto del nuovo occhiale

FROSINONE

SORA CASSINO



Numero Verde

800 500 569

www.otovision.it

in collaborazione con

mag
OCCHIALI

Cari lettori,

in questi giorni ho ripensato spesso a una cosa semplice: quando compriamo una cassetta di pomodori, quasi mai ci chiediamo davvero quante mani l'abbiano attraversata prima di arrivare davanti a noi.

Eppure quelle mani esistono. Sono mani italiane, straniere, stanche, esperte, spesso invisibili. Mani che raccolgono, selezionano, caricano, lavorano sotto il sole, nelle serre, nei campi. Mani senza le quali il nostro racconto dell'enogastronomia resterebbe vuoto. Questo pensiero è diventato ancora più forte dopo una giornata vissuta accanto allo chef Fausto Ferrante. Lì, visitando l'azienda di Nicola Meschino, conferitore della Cooperativa Agricola San Leone, e quella di Vincenzo Ferrante, fondatore e socio storico della cooperativa, ho visto da vicino un'agricoltura fatta di lavoro vero, organizzazione, responsabilità e rispetto. Ho visto aziende che producono, competono e stanno sul mercato senza dimenticare che dietro ogni raccolto ci sono persone da tutelare, contratti da rispettare, dignità da difendere.

Ed è proprio davanti a questi esempi che certe notizie diventano ancora più dure da accettare. Perché se esiste un'agricoltura capace di lavorare bene senza sfruttare, allora non possiamo più accettare alibi. Non basta parlare di prodotti buoni: bisogna chiedersi anche da dove arrivano, come sono stati raccolti, chi li ha pagati davvero.

Questo punto va detto con forza: il prezzo onesto non nasce dallo sfruttamento.

Quando qualcuno prova a giustificare il caporalato dicendo che serve per far arrivare al consumatore prodotti a prezzi accessibili, sta raccontando una menzogna pericolosa. La Piana di Fondi dimostra che un prezzo corretto può nascere anche dal rispetto, non dallo sfruttamento.

Allora il problema non è il prezzo finale. Il problema è l'avidità. È l'idea malata che, per guadagnare di più, si possa togliere dignità a chi lavora.

Noi raccontiamo enogastronomia, sì. Ma proprio per questo non possiamo fermarci al sapore. Dobbiamo raccontare anche l'etica della filiera, il valore delle aziende che lavorano bene, il coraggio di chi non sceglie scorciatoie.

La Cooperativa San Leone, come altre realtà agricole serie, dimostra che si può produrre qualità rispettando le persone, garantendo lavoratori in regola e condizioni dignitose, senza differenze tra italiani e stranieri.

Alle aziende della Piana di Fondi che ogni giorno scelgono questa strada va il nostro riconoscimento più sincero. E ai lavoratori, italiani e stranieri, che entrano nei campi prima che il mondo si svegli, va il mio pensiero più profondo.

Perché un pomodoro può essere buono davvero solo quando non porta addosso il sapore dell'ingiustizia.

l'Editore



Simone Tagliente

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



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



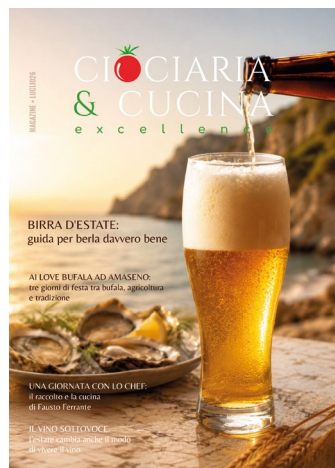
Via Arringo, 5 • 03016 Guarcino (FR)
Tel.: +39 333 764 7355 • info@lamarettodiguarcino.com
www.lamarettodiguarcino.com



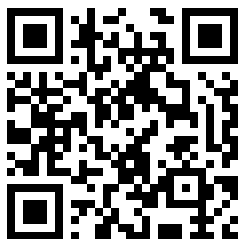
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio
e ci permettono di continuare
a realizzare il nostro Magazine

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



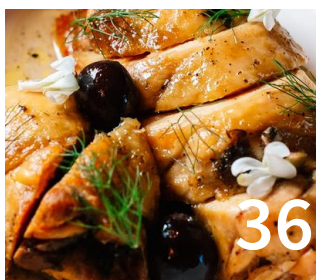


Luglio entra nel magazine con il passo pieno dell'estate: il mercato profuma di frutta matura, la birra chiede il suo tempo giusto e la cucina torna a parlare di freschezza, territorio e consapevolezza. Dentro queste pagine ci sono Ai Love Bufala ad Amaseno, una giornata con lo chef Fausto Ferrante, l'assenzio Sarandrea, il vino sottovoce di Alessia Mirone, il gelato che nasce dalla terra, la fermentazione, l'acqua di Botanico Sociale, la salute, l'arte, i viaggi e le ricette che raccontano luglio senza forzature.



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



Registro Operatori
Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

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

- 10 Bentornato Luglio
- 14 Pianeta Birra: Birra d'Estate
- 20 Ai Love Bufala 2026 ad Amaseno
- 28 Una giornata con lo Chef
- 35 Absinthium Sarandrea
la fata verde di Colleparado
- 39 Dal fiore al distillato, gin e fiori
incontra l'estate di DF Gocce
- 40 Il vino sottovoce di Alessia Mirone
- 46 Ristor impianti c'è anche ad Agosto
- 50 Geografia del corpo di Stefania Corvi
- 53 Il gelato che nasce dalla terra
con Gelateria Aurora
- 57 Viaggi diversi di Livia Gualtieri
- 58 Il mondo della Fermentazione
- 64 L'acqua che accompagna la vita
di Botanico Sociale
- 72 Viaggio enogastronomico
di Marco Sargentini
- 76 In Salute: di Antono Colasanti
- 77 Come alimentarsi di Alessia Feola
- 78 Ciociaria in arte di B.M. Valeri
- 90 Percorso del gusto

REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato LUGLIO

Al mercato, in luglio, bisogna andarci con calma. Altrimenti si compra tutto. I pomodori che pesano, le pesche che profumano già dal banco, il pesce scaricato la mattina. È il mese più ricco dell'anno, forse, e dura meno di quanto si pensi. Tra qualche settimana qualcosa sarà già finito, qualcos'altro ancora non pronto.

Adesso invece c'è tutto. Ed è tutto buono.

Cucinare bene in luglio non richiede grandi ricette. Richiede di andare al mercato la mattina presto, comprare quello che è bello, tornare a casa e trattarlo con rispetto. La stagione ha già fatto il lavoro pesante. Tocca a noi non rovinarlo.



CIBO DI STAGIONE

Gli ortaggi di luglio

Il pomodoro adesso è buono davvero. Non quello che si trova a dicembre, pallido e senza odore. Quello di adesso ha preso tutto il sole che poteva prendere, ha ancora la terra attaccata al picciolo. Si mangia crudo, si mangia cotto, si mangia come viene. Condito con olio buono e sale, su una fetta di pane, è già un piatto completo. L'importante è non comprarlo al supermercato quando si può farne a meno.

Con lui arrivano i peperoni, dolci o piccanti, rossi, gialli, arancioni, che aspettano di finire arrostiti sul fuoco o in padella con le uova. Le melanzane, che assorbono tutto e restituiscono tutto, lussuose e pazienti. Le zucchine: quelle vere, storte e scomode, non le lunghe insipide che camminano tutto l'anno. Il fagiolino verde e tenero, da sbollentare poco e condire con abbondanza. Il cetriolo, fresco come nient'altro, che salva i pranzi veloci e le cene senza voglia di accendere i fornelli. Luglio è il mese in cui si va al mercato con una lista e si torna con il doppio. È difficile resistere quando è tutto bello così. E non c'è motivo di provarci.

La frutta di luglio

Le pesche si ammaccano se le guardi. Le albicocche stanno finendo ma ci sono ancora, e quelle rimaste sono le più dolci. I fichi stanno arrivando. I primi, quelli di luglio, sono più piccoli e intensi di quelli di agosto. Le prugne, le more selvatiche lungo i bordi delle strade di campagna, per chi ha la fortuna di trovarle.

E poi i meloni, quelli veri, che profumano già dal banco. Se non profumano, lasciateli lì e passate oltre. E il cocomero: grande, pesante, freddo di frigo. Si taglia fuori, si mangia con le mani, fa cadere tutto. Non è un'esperienza gastronomica raffinata. È luglio, punto.

La frutta di questo mese non aspetta. Non si mette da parte per dopo, non si conserva per la settimana prossima. Va mangiata adesso, va mangiata subito, perché questa maturità, questo profumo, questa dolcezza precisa non si ripetono. Chi aspetta troppo trova il fondo del cesto.

Il pescato di luglio

Le alici fresche costano poco e sono tra le cose migliori che il Mediterraneo manda in tavola. Fritte in olio caldo, marinate in limone e olio per qualche ora, o preparate sotto sale per durare: prendono qualsiasi forma e restituiscono sempre sapore. Chi le ignora spesso non sa cosa si perde. E spesso non lo sa perché nessuno gliel'ha mai detto nel modo giusto.

Il polpo a luglio è sodo e saporito. Si bolla lentamente, senza fretta, e poi si condisce con olio, prezzemolo e limone. Non servono altri trucchi quando la materia prima è quella giusta. Lo stesso vale per i gamberi rossi, che in questo periodo raggiungono il massimo della dolcezza. Crudi, con un filo d'olio, sono qualcosa di difficile da dimenticare.

E poi i pesci interi: pagello, sarago, spigola, orata. Da cuocere con poco, sale, olio, qualche erba, e mangiare con calma, spinando piano. Non serve altro. Il pesce di questa stagione non chiede molto.



CRISTINA TODARO



BUFALA E FRUTTA D'ESTATE: IL TAGLIO FRESCO CHE SPIAZZA

Cristina Todaro mette la bufala accanto alla frutta matura e non chiede scusa a nessuno. Fichi, albicocche, cetrioli a nastro, spaghetti di zucchine: è un antipasto che lavora per contrasti, dolce e acido, croccante e morbido, e tiene tutto insieme con una cipolla in agrodolce che fa da spina dorsale.

DIARIO DI CUCINA

Cristina Todaro mette la bufala accanto alla frutta matura e non chiede scusa a nessuno. Fichi, albicocche, cetrioli a nastro, spaghetti di zucchine: è un antipasto che lavora per contrasti, dolce e acido, croccante e morbido, e tiene tutto insieme con una cipolla in agrodolce che fa da spina dorsale.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

* 4 mozzarelle di Bufala da 125 g (Azienda Nonna Pitta) * 200 g di pomodorini colorati tipo datterini * 10 rapanelli rossi * 3-4 fichi maturi ma sodi * 4 albicocche * 1 cipolla rossa ciociara * 2 cetrioli * 4 zucchine * olive leccino denocciolate * olio extravergine d'oliva * sale e pepe q.b. * 1 limone * 2-3 fiori di zucca (per decorazione) * 100 ml di aceto di mele * acqua * 100 g di zucchero



PREPARAZIONE

CIPOLLA IN AGRODOLCE

Sbucciate la cipolla e tagliatela a cerchi. Portate a bollire dell'acqua e immergetevi la cipolla per soli 3 minuti, poi scolate e raffreddate.

Preparate un'infusione con 100 ml di acqua, 100 ml di aceto di mele, 100 g di zucchero e 10 g di sale. Portate a bollire, poi togliete dal fuoco e immergetevi la cipolla finché non si raffredda.

VERDURE E FRUTTA

Lavate bene le zucchine. Con due di esse, usando l'apposito utensile, ricavate degli spaghetti e lasciateli macerare per mezz'ora con sale, olio extravergine, buccia e succo di mezzo limone.

Con un pelapatate ricavate delle strisce dalle restanti zucchine, condite anch'esse e lasciate insaporire qualche minuto.

Lavate i cetrioli e, sempre con il pelapatate, create delle strisce eliminando la buccia. Tagliatele a rondelle e condite.

Lavate e affettate sottilmente i rapanelli.

Lavate e tagliate a metà le albicocche, privatele del

nocciolo e scottatele in padella solo dal lato tagliato.

COMPOSIZIONE

Disponete sul fondo del piatto gli spaghetti di zucchine e adagiatevi sopra la mozzarella di Bufala. Completate con cipolla in agrodolce, pomodorini, rapanelli, fichi, albicocche scottate, cetrioli, olive leccino e fiori di zucca, secondo la propria fantasia.

NOTE DELLA CHEF

Sul fondo del piatto vanno gli spaghetti di zucchine, sotto la mozzarella. Per il resto, l'impiattamento è libero: questa è una ricetta che invita a guardare cosa si ha davanti e comporre, più che seguire uno schema rigido.

Le albicocche scottate solo dal lato tagliato mantengono la struttura e prendono un accenno di caramellizzazione che bilancia l'acidità della cipolla in agrodolce. Un dettaglio piccolo che fa la differenza tra un piatto fresco e uno spento.

REDAZIONE DEL GUSTO

BIRRA D'ESTATE

GUIDA ESTIVA PER BERLA DAVVERO BENE



PIANETA BIRRA

Il terrazzo. La grigliata tra amici. Il picnic sotto gli alberi. Il cibo che sfrigola, le voci che si sovrappongono, la luce che scende piano. E quasi sempre, in mezzo a tutto questo, compare lei: la birra. Presa di fretta al supermercato. Infilata in freezer all'ultimo minuto. Bevuta direttamente dalla lattina

perché i bicchieri sono rimasti in cucina. Un peccato. Commesso in buona fede, quasi sempre. Ma pur sempre un peccato. Perché la birra — quella buona, quella scelta con un minimo di criterio — merita rispetto. Tanto quanto il vino. Tanto quanto il cibo che le si mette accanto.



IL PRIMO ERRORE: IL FREEZER

Partiamo dall'errore più diffuso. La birra ghiacciata.

C'è chi lo fa di proposito, convinto che più è fredda, meglio sia. Sbagliato. Una birra servita a temperatura troppo bassa non è più la birra che hai scelto. Il freddo estremo comprime gli aromi, esalta l'amaro e l'acidità in modo artificiale, cancella le sfumature. È chimica del gusto, non purismo da sommelier.

Ogni birra ha la sua finestra di servizio ideale. Anche in estate, anche fuori casa, vale la pena rispettarla almeno approssimativamente:

- Birre chiare: 5–7°C
- Birre ambrate: 6–9°C
- Birre scure: 9–10°C

La borsa frigo aiuta, ma da sola non basta. La strategia migliore è scegliere birre che reggano qualche grado di scarto senza perdere carattere.

QUALI BIRRE PORTARE FUORI CASA

Per un pic nic o una grigliata, la parola d'ordine è leggerezza. Di gradazione, di struttura, di gestione.

Le birre che funzionano meglio all'aperto sono quelle che mantengono personalità anche quando la temperatura sale, e che non pretendono abbinamenti chirurgici.

Blanche belga. La più versatile in assoluto. Fresca, leggermente speziata, con un'acidità morbida che si adatta a quasi tutto. Se non sai cosa portare, porta una Blanche e vai difficilmente fuori strada.

Berliner Weiss. Dissetante, vivace, con una vena acida piacevolissima. Perfetta con piatti delicati, con il pesce, con le verdure grigliate.

Lager di qualità. Non quella anonima da supermercato. Una lager bavara di tradizione, leggera intorno ai 5 gradi, accessibile e mai banale. Gradazione contenuta, lunga bevibilità: ideale per una grigliata che dura ore.

Le analcoliche. Non sono una scelta di ripiego. Per certi abbinamenti gastronomici - pesce bianco, verdure, piatti delicati - possono essere sorprendentemente centrate. Vale la pena dargli una possibilità.

LA REGOLA CHE CAMBIA TUTTO: 80% AFFINITÀ, 20% CONTRASTO

Prima di parlare di abbinamenti specifici, bisogna capire una cosa fondamentale. La birra funziona in modo diverso dal vino.

Il vino si abbina per lo più per contrasto. La birra per lo più per affinità.

Ottanta per cento affinità, venti per cento contrasto. La birra vuole specchiarsi nel piatto: cerca somiglianze di sapore, di struttura, di intensità. Una birra maltata e dolce sta bene con una carne dal sapore dolce. Una birra acida abbinata a un cibo acido non somma le due sensazioni: le attenua a vicenda, le armonizza.

Il contrasto entra in gioco per correggere gli eccessi: il dolce abbassa il piccante, l'amaro esalta l'umami. Un sistema di equilibri sottile, ma una volta capita la logica, tutto diventa più semplice.

ABBINAMENTI: DALLA GRIGLIATA AL TAGLIERE

Carne rossa

La birra ambrata è quasi sempre la scelta giusta con la carne rossa, ma il ragionamento si affina a seconda del taglio.

Con una carne magra e dolce, per affinità si va su una **Belgian Amber Ale** o una **Bock ambrata tedesca** — morbida, avvolgente, rotonda. Per contrasto, invece, una birra ambrata luppolata in stile americano: l'amaro del luppolo taglia la dolcezza della carne e prepara il palato al boccone successivo.

Con una fiorentina, che ha la doppia consistenza di filetto e controfiletto, servono birre con maggiore struttura. Un'ambrata americana con

luppolatura precisa funziona benissimo.

Se al pic nic ci sono sia carne bianca che rossa: inizia dalla birra chiara, poi passa alla carne di manzo.

Carne bianca

Pollo, tacchino, carni più delicate chiamano birre chiare: una **lager fresca**, una **blanche**, una **pils**. Leggerezza che risponde a leggerezza.

Pesce

La regola generale è birra chiara, ma le variabili contano.

Pesce bianco alla griglia: lager leggera o **blanche**, senza pensarci troppo.

Pesce fritto: cambio di prospettiva. Qui serve

una birra chiara con più acidità, che pulisca il palato tra un boccone e l'altro. Una birra piatta o maltata non aiuta.

Ostriche e frutti di mare molto sapidi: hanno un abbinamento storico e solidissimo: la **Dry Stout**. L'amaro tostato della birra si lega con la salinità del mollusco e ne esalta le note marine: sembra un controsenso, funziona benissimo. È un abbinamento che in Irlanda dura da due secoli e non si discute. Per chi preferisce qualcosa di più estivo e leggero, una **blanche belga** o una **lager artigianale** sono alternative valide. La stessa logica vale per tutto ciò che è molto salato - acciughe, capperi, preparazioni dove il sale

domina: in questi casi serve una birra con una vena maltata leggermente più pronunciata, che bilanci senza coprire.

Il piccante: il caso 'nduja

Sembra semplice. Non lo è.

Se la 'nduja è moderatamente piccante, una birra luppolata come una **IPA ambrata** funziona bene. Se invece è molto piccante, la scelta si ribalta completamente: serve una birra **ambrata dolce, maltata, con gradazione contenuta**. Perché il dolce abbassa il piccante. L'amaro, al contrario, lo esalta, lo fa esplodere.

Se invece il piccante è appena accennato e vuoi esaltarlo, una **Pils luppolata** fa al caso tuo.

IL TAGLIERE: SEPARARE PER RISPETTARE

Ecco una trappola in cui si cade spesso nelle occasioni all'aperto: il tagliere misto. Formaggi e salumi insieme sono impossibili da abbinare con una sola birra. Nessuna bevanda al mondo può andare bene contemporaneamente per un Parmigiano stagionato e una robiola fresca.

Il consiglio è semplice: **separa**. Un tagliere di soli formaggi, un tagliere di soli salumi. O scegli un prodotto per volta e costruisci l'abbinamento intorno a quello. Meno improvvisazione, molto più piacere.

IL BICCHIERE. SEMPRE.

C'è una cosa su cui non si tratta: il bicchiere di vetro.

Non è un vezzo. Il vetro preserva gli aromi, permette alla schiuma di formarsi, ti fa vedere il colore della birra — e il colore dice già molto su cosa aspettarsi. Non serve un calice da degustazione. Basta un bicchiere normale, pulito, non reso bollente dal sole.

Bevi dal bicchiere. Sempre.



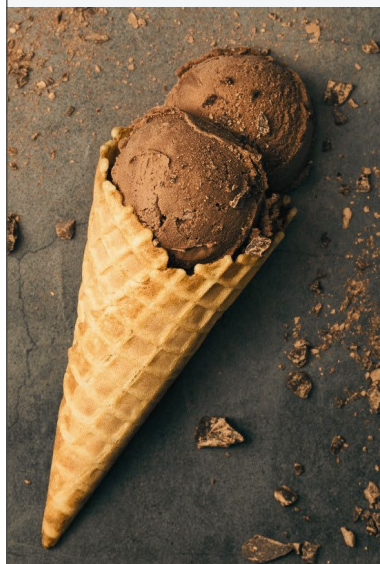
BERE MENO, BERE MEGLIO

C'è una filosofia dietro tutto questo. Non è rinuncia. È rispetto — verso chi ha fatto quella birra, verso il tuo palato, verso il momento che stai vivendo.

Una birra scelta con criterio, servita alla temperatura giusta, abbinata con un minimo di consapevolezza a quello che mangi, è un'esperienza completamente diversa dalla birretta anonima stappata per sete.

L'estate è qui. Il prato, il fuoco, la luce di luglio che non vuole tramontare.

Manca solo la birra giusta. E adesso sai anche come sceglierla.





ZEDSTORE.COM



NEW *collection* SUMMER

AGIVENESS

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

M. San G. Campano
Via Boccafolle, 42
Tel. 0775.891183

Ceccano
Via Madonna
della pace, 113
Tel. 0775.601054

Isola del Liri
Corso Roma, 23 - 25
Tel. 0776.807233



ALFIO MIRONE

Ai  Bufala



Ai Love Bufala 2026 ad Amaseno

tre giorni di festa tra bufala, agricoltura e tradizione

Nel manifesto c'è una bufala che guarda il pubblico con l'aria di chi sa già tutto. Dietro di lei, i prati verdi, le colline, il paese, la chiesa, il cielo largo della Valle dell'Amaseno. Bastano pochi elementi per capire che questa festa appartiene davvero al luogo che la ospita: non arriva come un

evento calato dall'alto, nasce dalla terra, dagli allevamenti, dai caseifici, dalle mani di chi ogni giorno lavora con il latte, con gli animali, con la fatica buona dell'agricoltura.

Dal 24 al 26 luglio 2026, Amaseno ospiterà la 27ª Festa dell'Agricoltura – Ai Love Bufala, promossa dall'Associazione Culturale “I Love

Bufala” con il Comune di Amaseno. Tre giorni dedicati ai prodotti della cucina locale a base di carne e latte di bufala, agli stand espositivi, alle visite guidate, agli spettacoli, ai trattori, ai cavalli, alle dimostrazioni agricole e a quella dimensione popolare che rende una festa riconoscibile prima ancora di leggerne il programma.

Lo slogan scelto per questa edizione strappa un

sorriso: “L’unica festa senza l’uso di intelligenza artificiale... o quasi”. Una battuta leggera, certo, ma anche una piccola dichiarazione d’identità. In un tempo in cui tutto sembra diventare digitale, Amaseno sceglie di rimettere al centro ciò che resta profondamente umano: le mani, il latte, gli animali, la cucina, la comunità, il lavoro agricolo.



Una festa nata dalla mozzarella e cresciuta con il territorio

Ai Love Bufala nasce con l’obiettivo di valorizzare uno dei prodotti più rappresentativi della Valle dell’Amaseno: la mozzarella di bufala. Da allora l’appuntamento è cresciuto anno dopo anno, fino a diventare una delle manifestazioni estive più identitarie del paese.

La mozzarella resta il simbolo più immediato, il prodotto che racconta al primo assaggio il legame tra allevamento, latte e trasformazione. Intorno a lei, però, si è costruito un racconto più ampio: carne di bufala, formaggi, cucina locale, aziende agricole, caseifici, famiglie, visitatori, associazioni, volontari e produttori.

La bufala, ad Amaseno, porta con sé una memoria concreta. Ha abitato le campagne, ha accompagnato il lavoro agricolo, ha attraversato generazioni. Oggi torna al centro di una festa capace di unire gastronomia, cultura rurale e promozione del territorio.

Ed è proprio questo il punto più interessante: Ai Love Bufala non racconta soltanto un prodotto, ma una filiera. Dal campo alla stalla, dal latte alla mozzarella, dalla cucina di paese alla tavola condivisa. La Valle dell’Amaseno non fa da sfondo alla manifestazione: la contiene, la spiega, la rende credibile.

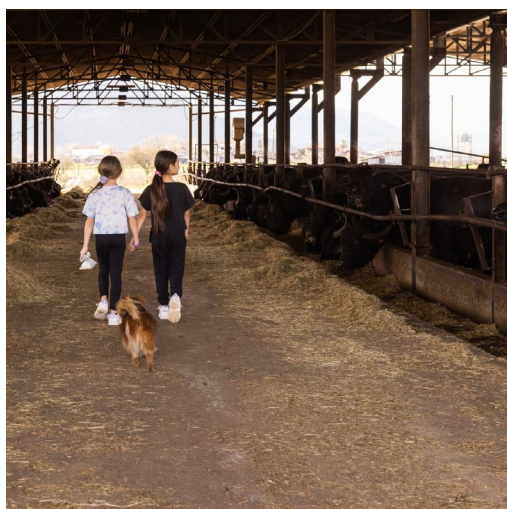
La Valle dell’Amaseno dentro una festa

C’è un motivo se questa festa riesce a parlare a pubblici diversi. Chi arriva per mangiare trova gli stand gastronomici “Rigorosamente bufala”, con piatti della cucina locale a base di carne e latte di bufala. Chi arriva con i bambini trova la Fattoria Biodiversa, la messa in sella, i giri in carrozza, il contatto diretto con gli animali e con il mondo rurale. Chi guarda al settore agricolo

trova il raduno dei trattori, la benedizione delle macchine agricole, le dimostrazioni, il convegno tecnico-scientifico e le visite guidate alle aziende e ai caseifici.

Non è poco. Perché una festa agricola, quando funziona davvero, non deve limitarsi a intrattenere. Deve far capire da dove viene il cibo, quanta storia c'è dentro un prodotto, quanta competenza serve per trasformare il latte in mozzarella, quanto lavoro c'è dietro una tavola apparecchiata.

Ai Love Bufala riesce a tenere insieme tutto questo con un linguaggio popolare, diretto, accessibile. Senza perdere la leggerezza della festa, ma senza svuotare il significato del territorio.



Tre giorni dentro la festa

Il venerdì è il giorno in cui Amaseno accende il Campo Sportivo e dà il primo segnale dell'edizione 2026. Si parte nel pomeriggio con l'apertura della manifestazione, gli stand espositivi, il Palio degli Asini, la Fattoria Biodiversa, la messa in sella e i giri in carrozza. Poi arriva il momento della tavola, con lo stand gastronomico "Rigorosamente bufala", e la serata prende il passo degli spettacoli: i Butteri delle Paludi Pontine, la Doma Vaquera con Mario De Carolis, gli artisti locali a cavallo e la musica in piazza con la Rosati Band.

Il sabato è probabilmente il cuore agricolo della festa. Al mattino entrano in scena i trattori, la Santa Messa e la benedizione

delle macchine agricole: gesti che sembrano semplici, ma raccontano bene l'origine di questa manifestazione. Non folklore da cartolina, ma memoria viva di un paese che conosce ancora il valore del lavoro nei campi.

Nel pomeriggio, tra sfilate, tiro del rimorchio e visite guidate gratuite alle aziende agricole e ai caseifici, Ai Love Bufala mostra la sua parte più interessante: quella che porta il visitatore dietro il prodotto, nei luoghi dove il latte diventa mozzarella. A questo si aggiungono il convegno tecnico-scientifico, il raduno Quad, le attività sportive e la dimostrazione di filatura della mozzarella realizzata con i caseifici di Amaseno. Qui la festa smette per un attimo di essere solo festa e diventa racconto del saper fare.

La domenica cambia passo, ma non perde intensità. Si comincia presto, a cavallo, poi arrivano il raduno Vespe, la passeggiata nelle campagne, gli stand, la Fattoria Biodiversa, le dimostrazioni con le macchine agricole e le nuove visite ai caseifici. Nel finale, prima dello spettacolo musicale in piazza con "Tanto pe' Cantà", c'è spazio anche per "Ammassa che Gara?", la sfida con la pasta sfoglia che riporta tutto alla manualità, al gesto, alla cucina fatta con le mani.



Il programma in breve

Venerdì 24 luglio

La festa si apre tra stand, animali e spettacoli equestri

Dalle 18.00 apertura della manifestazione e degli stand espositivi. Nel pomeriggio spazio al Palio degli Asini, alla Fattoria Biodiversa, alla messa in sella e ai giri in carrozza.

Alle 19.00 apre lo stand gastronomico "Rigorosamente bufala", con cucina locale a base di carne e latte di bufala. La serata prosegue con i Butteri delle Paludi Pontine, lo spettacolo di Doma Vaquera, gli artisti locali a cavallo e la musica in piazza con la Rosati Band.

Sabato 25 luglio

Il cuore agricolo della manifestazione

La giornata entra subito nel vivo con l'apertura degli stand, la Fattoria Biodiversa, il raduno dei trattori con i Trattoristi Amasenesi, la Santa Messa e la benedizione delle macchine agricole. A pranzo riapre lo stand gastronomico "Rigorosamente bufala". Nel pomeriggio spazio alla sfilata dei trattori, al tiro del rimorchio e alle visite guidate gratuite alle aziende agricole e ai caseifici, su prenotazione.

Nel tardo pomeriggio arrivano il raduno Quad, il convegno tecnico-scientifico, le attività sportive e la dimostrazione di filatura della mozzarella con i caseifici di Amaseno. La sera si chiude tra cena, spettacoli e musica in piazza con Luigi Solli.

Domenica 26 luglio

Cavalli, Vespe, caseifici e mani in pasta

La domenica parte presto, con la passeggiata a cavallo in collaborazione con Gessy Ranch e il raduno Vespe con passeggiata nelle campagne del paese.

Alle 10.00 aprono gli stand espositivi. Alle 10.30 torna la Fattoria Biodiversa, con la messa in sella, i giri in carrozza e le attività dedicate al mondo agricolo. A pranzo e a cena sarà ancora protagonista lo stand gastronomico "Rigorosamente bufala".

Nel pomeriggio spazio alle dimostrazioni con le macchine agricole, alle visite guidate gratuite presso aziende e caseifici, alla scuola cinofila e alla gara "Ammassa che Gara?", dedicata all'abilità con la pasta sfoglia. Gran finale in piazza con lo

spettacolo musicale "Tanto pe' Cantà".

Info utili

La manifestazione si svolgerà dal **24 al 26 luglio 2026 ad Amaseno**, in provincia di Frosinone.

Le attività principali, gli stand espositivi e lo stand gastronomico saranno nell'area del Campo Sportivo. Gli spettacoli musicali serali si terranno in Piazza XI Febbraio.

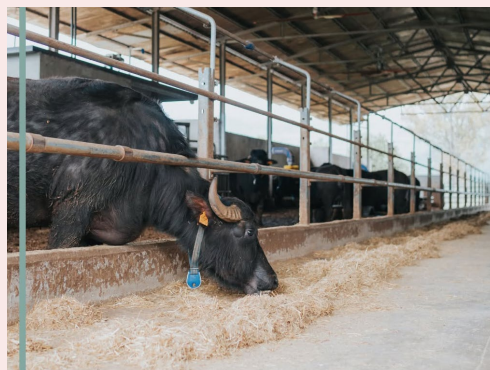
Lo stand gastronomico "Rigorosamente bufala" sarà aperto a cena tutte le sere, **dalle 19.00 alle 23.30**. Sabato e domenica sarà attivo anche a pranzo, **dalle 13.00 alle 14.30**.

Le visite guidate gratuite alle aziende agricole e ai caseifici sono previste sabato e domenica alle 16.45, con partenza dall'area stand. La durata è di circa due ore e la prenotazione è obbligatoria tramite i canali social ufficiali o via e-mail: lovebufala@libero.it.

Amaseno si racconta attraverso la sua festa. Ventisette edizioni costruiscono qualcosa. Non solo un appuntamento nel calendario: un'abitudine condivisa, un modo che il paese ha di mettersi in movimento ogni estate. Allevatori, caseifici, trattoristi, cuochi, famiglie, bambini, associazioni. La bufala tiene insieme tutto questo, dal campo alla tavola, dalla stalla alla piazza.

Dal 24 al 26 luglio 2026, Ai Love Bufala tornerà a fare quello che una festa di territorio dovrebbe sempre fare: accendere il paese, dare valore al lavoro agricolo, invitare le persone ad assaggiare, camminare, conoscere.

E tornare a casa con un pezzo di Amaseno nel ricordo.



Ai  Bufala



FATTORIA LAURETTI

LA FATTORIA LAURETTI

Il carattere *della carne*

Carne di bufala, maiale nero e bovini pregiati selezionati.

WWW.FATTORIA LAURETTI.IT



VIA CIRCONVALLAZIONE SNC, | 03021 AMASENO | 0775 658044



Ai  Bufala

27° FESTA DELL'AGRICOLTURA

24 - 25 - 26 LUGLIO 2026

Amaseno (FR)



Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684

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

ALA BALABYSHKINA



BRUSCHETTA DI PANE IN PANZANELLA CON STRACCIATELLA E POMODORO CONFIT

Una bruschetta estiva, fresca e sorprendente, pensata per portare in tavola il gusto semplice della panzanella con una veste più elegante. Il pane casareccio raffermo incontra una bagna profumata di pomodoro, cipolla rossa e aceto di vino, poi viene completato con la cremosità della stracciatella di bufala Nonna Pitta, i datterini confit e il basilico fresco.

Può essere servita come antipasto, ma anche come piatto unico leggero nelle giornate più calde.

CUCINA VEGETALE

INGREDIENTI

Per la bruschetta

- 200 g di pane casareccio raffermo (Forno Baldassarra)

Per la bagna del pane

- 400 g di pomodori maturi
- 100 g di cipolla rossa
- 30 g di aceto di vino
- 3 g di sale fino
- Pepe macinato al momento

Per completare il piatto

- 200 g di stracciatella fresca di bufala Nonna Pitta
- 20 datterini confit
- 20 foglioline di basilico fresco
- Olio al basilico
- Pepe macinato fresco

PROCEDIMENTO

Tagliate il pane a fette spesse circa 4 cm e grigliatelo su entrambi i lati. Tenetelo da parte.

Preparate la bagna tagliando grossolanamente i pomodori maturi e la cipolla rossa. Trasferite tutto in una brocca, aggiungete l'aceto, il sale e un pizzico di pepe, quindi frullate fino a ottenere un composto omogeneo.

Versate il composto in una pentola e, appena raggiunge il bollore, lasciate cuocere per circa 5 minuti. Filtrate il tutto e conservate solo il liquido ottenuto.

Disponete il pane grigliato in un recipiente basso e versate sopra la bagna ancora calda. Lasciate il pane in ammollo in frigorifero per circa 10 minuti.

IMPIATTAMENTO

Con l'aiuto di una spatola, prelevate delicatamente il pane e sistematelo sul piatto da portata. Completate la superficie con la stracciatella fresca, i datterini confit e qualche fogliolina di basilico.

Terminate con un filo di olio al basilico e una macinata di pepe fresco.

Servite freddo.

Per la preparazione dell'olio al basilico e dei datterini confit, potete consultare le ricette di Ala Balabyshkina pubblicate nelle uscite precedenti del magazine.



ALFIO MIRONE

UNA GIORNATA CON LO CHEF

Fondi, il raccolto e la cucina di Fausto

Con Fausto Ferrante tra le aziende agricole che riforniscono il suo ristorante, gli ortaggi raccolti al mattino, l'olio di famiglia e una cucina che nasce dal rispetto per la terra e per chi lavora.

Ci sono giornate in cui un piatto comincia molto prima della cucina. Comincia in una serra, con le scarpe sporche di terra, le mani che sfiorano le foglie, il caldo che sale piano tra i filari e il profumo del pomodoro maturo che arriva prima ancora di vederlo.

Con lo chef Fausto Ferrante, patron del ristorante Da Fausto a Fondi, siamo partiti da lì: dalla campagna. Da quelle aziende agricole che ogni giorno riforniscono la sua cucina e che raccontano, meglio di tante parole, il legame profondo tra un cuoco e il territorio che sceglie di portare nel piatto.

La prima tappa è stata nell'azienda di **Nicola Meschino**, conferitore della storica **Cooperativa Agricola San Leone**. Poi la visita è proseguita nell'azienda di **Vincenzo Ferrante**, padre dello chef, anche lui legato alla Cooperativa San Leone e tra i suoi fondatori, socio storico e figura centrale di una storia familiare che ancora oggi vive tra campagna, pomodori, olivi e tavola. Due realtà unite da una stessa idea di agricoltura: lavorare bene, rispettare i tempi della terra, dare valore alle persone che ogni mattina rendono possibile tutto questo.

In questa stagione il pomodoro è il **principe della tavola**. Nei filari lo vedi in tutte le sue forme: il cuore di bue, generoso e carnoso; i datterini, dolci e luminosi; i grappoli rossi, ancora tesi sulla pianta; le varietà più piccole, più profumate, più adatte alle preparazioni fresche. Ogni pianta racconta una cura precisa. La raccolta, la selezione, il controllo, la scelta del momento giusto: nulla è lasciato al caso.



Quello che colpisce, però, va oltre il prodotto. È il modo in cui si lavora. Nei campi e nelle serre abbiamo incontrato persone concentrate, ordinate, parte di una filiera che vive di gesti ripetuti e responsabilità quotidiane. Il tema del lavoro agricolo, soprattutto in estate, non può essere liquidato con superficialità. Qui ci è stato raccontato un modello fatto di regolarità, attenzione e rispetto: lavoratori stranieri e italiani trattati con pari dignità, turni organizzati per evitare le ore più dure del caldo, pausa nelle ore centrali e ripresa nel pomeriggio, quando il clima torna più sopportabile.



Il raccolto del mattino

È un dettaglio che resta addosso. Perché un pomodoro buono non nasce soltanto da una terra fertile. Nasce anche da mani rispettate. Fausto cammina tra le piante con l'occhio di chi conosce il prodotto prima ancora di cucinarlo. Raccoglie, guarda, assaggia. Poi ti porge un pomodoro appena staccato e capisci subito perché uno chef scelga di venire personalmente qui. Il sapore è pieno, vivo, netto. C'è dolcezza, acidità, acqua, sole. C'è quella verità che spesso perdiamo quando pensiamo agli ingredienti come a semplici forniture.

Dopo la mattinata in azienda, il viaggio continua al ristorante. A Fondi, Da Fausto diventa il punto di arrivo naturale di tutto quello che abbiamo visto poche ore prima. I pomodori raccolti al mattino entrano in cucina e cambiano forma senza perdere identità.



La qualità passa anche dal lavoro

È un dettaglio che resta addosso. Perché un pomodoro buono non nasce soltanto da una terra fertile. Nasce anche da mani rispettate.

Arrivano piatti freschi, puliti, pensati per dare al pomodoro il ruolo che merita. Un'insalata di mare con pomodori di stagione, basilico e olio buono. Una preparazione con mozzarella, alici e pomodoro, dove sapidità e dolcezza si rincorrono senza coprirsi. Un piatto di pasta che profuma d'estate, con il pomodoro al centro, il formaggio grattugiato, il basilico e quella semplicità apparente che in cucina è sempre la cosa più difficile. E poi ancora il pomodoro lavorato alla brace, intenso, carnoso, servito con alici e piccoli tocchi aromatici: un piatto che sembra dire quanto può essere profondo un ingrediente quando viene trattato con rispetto.

La cucina di Fausto Ferrante ha questo passo: parte dalla materia, la ascolta, la accompagna. Il pomodoro non diventa decorazione, diventa racconto. Ogni piatto tiene insieme la campagna del mattino, il lavoro delle aziende, la memoria familiare e la mano dello chef.

Nel pomeriggio il racconto si sposta ancora, questa volta nell'azienda di famiglia, dove nasce l'olio extravergine di oliva da cultivar Itrana. Un olio di grande personalità, elegante, pulito, con quella nota vegetale che sa stare sia sulla materia cruda sia su un piatto costruito. A tavola lo ritrovi come filo conduttore: non copre, lega. Non spinge, accompagna. E quando un olio riesce a fare questo, merita davvero la lode.





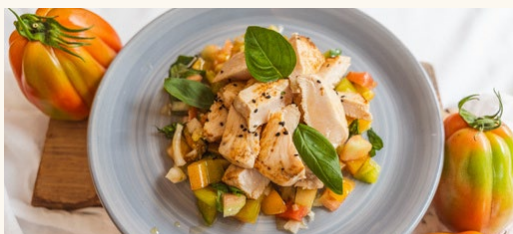
Vesuvio di Gragnano all'amatriciana di mare con Ventresca di Tonno datterini e pecorino romano



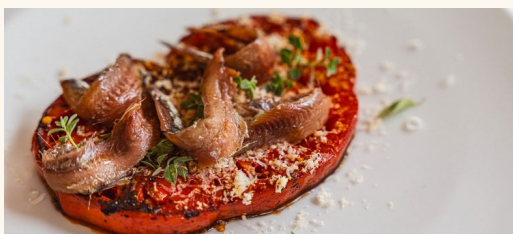
La caprese di mare



La catalana di sconcigli con datterino



La tagliata di pesce spada scottato



Cuore di buc alla brace con alici

L'olio chiude il cerchio

Questa giornata con lo chef ci ha ricordato una cosa semplice e spesso dimenticata: la cucina comincia fuori dalla cucina. Comincia da chi semina, da chi raccoglie, da chi seleziona, da chi consegna, da chi ogni giorno entra in serra quando molti ancora dormono. Poi arriva lo chef, con la sua tecnica e la sua sensibilità, e trasforma quel lavoro in esperienza.

Da Fausto, il territorio non è un'etichetta da mettere in carta. È una scelta quotidiana. È il pomodoro raccolto al mattino e servito poche ore dopo. È l'olio di famiglia che chiude un piatto. È il dialogo con le aziende agricole. È il rispetto per chi lavora.

Ed è proprio lì, tra una serra di Fondi e un tavolo del ristorante, che il pomodoro smette di essere soltanto un ingrediente estivo e diventa il simbolo di una filiera fatta bene: terra, mani, cucina, memoria.

Terra, mani, cucina

Una filiera fatta bene:
terra, mani, cucina, memoria.





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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





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





ABSINTHIUM SARANDREA LA FATA VERDE DI COLLEPARDO

L'assenzio ha sempre avuto un fascino particolare. Lo accompagna una storia fatta di riti, artisti, caffè letterari e suggestioni bohemien. Con Absinthium, Sarandrea riporta questa bevanda dentro una dimensione concreta: quella delle erbe, della ricetta e della distillazione. Prodotto a Colleparado secondo una ricetta di ispirazione ottocentesca, Absinthium è un liquore all'assenzio da 68 gradi, intenso e deciso, ottenuto con gli ingredienti e le piante della tradizione. Al centro c'è l'*Artemisia absinthium*, l'assenzio maggiore, pianta da cui nasce il carattere più riconoscibile del prodotto: erbaceo, amaricante, balsamico, persistente.

La forza di questo liquore sta proprio nella firma Sarandrea. L'azienda, conosciuta per la sua lunga esperienza nel mondo delle piante officinali, affronta l'assenzio con metodo erboristico e sensibilità liquoristica. Il risultato è una Fata Verde dal profilo netto, importante, pensata per essere servita con attenzione e raccontata senza

eccessi.

Le mode cambiano, i gusti tornano, e l'assenzio oggi sta ritrovando spazio anche nei banconi dei bartender professionisti. Non come semplice provocazione scenica, ma come ingrediente tecnico: poche gocce possono dare profondità, amaro, profumo erbaceo e una chiusura più elegante a molti cocktail.

La gradazione alcolica importante richiede un consumo consapevole. Absinthium non è un liquore da bere in fretta, ma un prodotto da preparare seguendo il rito classico. L'acqua ghiacciata, versata lentamente, modifica il colore e apre il ventaglio aromatico. Lo zucchero accompagna l'amaro naturale delle erbe e rende la bevuta più morbida.

Absinthium Sarandrea è un assenzio di carattere, legato alla tradizione ma ben radicato nella cultura dell'azienda. Un prodotto che porta nel bicchiere la storia della Fata Verde e la conoscenza delle erbe di Colleparado.

COME SERVIRLO: RITO CLASSICO

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

INGREDIENTI PER UN BICCHIERE

• 1 parte di Absinthium Sarandrea • 3/5 parti di acqua ghiacciata • 1 zolletta di zucchero • ghiaccio, se gradito

PREPARAZIONE

Versare Absinthium in un bicchiere adatto. Appoggiare sul bordo un cucchiaino forato con una zolletta di zucchero. Far scendere lentamente l'acqua ghiacciata sopra lo zucchero, lasciandola cadere nel liquore. Attendere qualche istante: l'assenzio diventerà opalescente e sprigionerà meglio le sue note erbacee e balsamiche.

IDEA COCKTAIL: ABSINTHIUM FRESH

INGREDIENTI

• 4 cl gin secco • 2 cl succo di limone fresco • 1,5 cl sciroppo di zucchero • 4/6 gocce di Absinthium Sarandrea • ghiaccio

PREPARAZIONE

Raffreddare una coppetta. Versare gli ingredienti nello shaker con ghiaccio, agitare bene e filtrare. L'Absinthium deve restare una nota aromatica, non coprire il drink. Il risultato è fresco, secco, erbaceo, con una chiusura elegante e persistente.

GIORGIO ALESSIO BRACAGLIA

POLLO AL TEGAME CON LIMONE, FINOCCHIETTO E OLIVE

Il segreto di questa preparazione sta nel doppio uso del limone e del finocchietto: in cottura cedono la struttura aromatica, a crudo restituiscono il profumo fresco. Non siate avari nella finitura, è lì che la ricetta prende vita.

Le olive nere di Gaeta o Itrana non sono intercambiabili con qualsiasi oliva: la loro polpa morbida e il gusto amarognolo sono parte integrante del piatto. Partire dal tegame freddo non è un dettaglio tecnico, è la differenza tra una carne che si arrende e una che tiene.



Ingredienti per 4 persone

- 6 sovracosce di pollo disossate
- zeste di 1 limone non trattato
- 2-3 rametti di finocchietto selvatico
- 100 g di olive nere di Gaeta
- 2 spicchi d'aglio in camicia
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Preparazione

Aprire le sovracosce a libro. Conditele internamente con le zeste di limone, il finocchietto tritato, sale e pepe.

Arrotolate stretto ogni sovracoscia e legate con spago da cucina.

Lasciate riposare i rotolini per 30 minuti.

Disponete i rotolini in un tegame di ghisa o rame stagnato freddo, ben compatti. Aggiungete gli spicchi d'aglio in camicia e un filo d'olio extravergine.

Avviate la cottura a fuoco dolcissimo e coprite con un coperchio. Cuocete per 35-40 minuti, girando ogni tanto per una doratura uniforme.

Negli ultimi 15 minuti unite le olive nere e lasciate restringere il fondo di cottura senza farlo asciugare troppo.

Togliete il coperchio negli ultimi minuti per ottenere una salsa lucida e ben legata.

Fuori dal fuoco, aggiungete altro finocchietto fresco tritato e una grattugiata finissima di scorza di limone: il profumo resta vivo e non si disperde.

DIARIO DI CUCINA



**LOCANDA
DEL CERTOSINO**
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

WWW.DFGOCCE.COM





DAL FIORE AL DISTILLATO: GIN & FIORÌ INCONTRA L'ESTATE

Ogni gin nasce dalla scelta delle botaniche, dal tempo concesso agli aromi, dalla capacità di costruire equilibrio senza forzare nulla. Nel caso di Gin & Fiori London Dry, nuova espressione della Linea K di DF Gocce, le botaniche sono diciotto, selezionate una ad una e lasciate riposare per quarantotto ore nell'alcol.

È durante questa lenta infusione che ogni ingrediente inizia a cedere la propria anima aromatica: il ginepro costruisce la struttura, il bergamotto illumina il profilo con la sua eleganza agrumata, mentre le altre botaniche lavorano in silenzio, creando profondità e armonia.

Solo quando il tempo ha fatto il suo lavoro arriva la distillazione.

La doppia distillazione in Pot Still elimina ogni asperità, lasciando emergere un distillato limpido, cristallino e perfettamente equilibrato.

È qui che nasce davvero Gin & Fiori.

Ed è proprio per questa sua natura pulita, secca e luminosa che trova nell'estate la stagione ideale. Perché l'estate chiede freschezza, ma non banalità. Chiede ghiaccio, agrumi, erbe aromatiche, drink essenziali, capaci di accompagnare un tramonto senza appesantire.

Gin & Fiori può essere gustato liscio e ben freddo, per coglierne la precisione aromatica; con ghiaccio, quando si vuole lasciare spazio alla sua parte più cristallina; oppure in un cocktail

asciutto e misurato, dove la tonica, il bergamotto e una nota balsamica non coprono il gin, ma lo accompagnano.

Perché un buon gin, in estate, non deve urlare.

Deve rinfrescare, restare elegante e lasciare memoria nel sorso.

K • SOLSTIZIO

Ingredienti – 1 drink

- 50 ml Gin & Fiori London Dry – Linea K
- 80 ml acqua tonica premium mediterranea
- 20 ml soda molto fredda
- 1 scorza di bergamotto
- 2 foglie di basilico fresco
- ghiaccio cristallino

Preparazione: Riempire un calice ballon con abbondante ghiaccio. Versare Gin & Fiori e aggiungere delicatamente la tonica. Completare con la soda per alleggerire il drink e renderlo ancora più dissetante.

Profumare con la scorza di bergamotto, spremendone gli oli essenziali direttamente sul bicchiere. Aggiungere due foglie di basilico appena battute tra le mani per liberarne gli aromi. Mescolare una sola volta.

Il consiglio del bartender: Non utilizzare garnish appariscenti. Gin & Fiori possiede già una struttura aromatica molto ricca: il basilico serve soltanto ad accompagnare il bergamotto, senza mai coprire il ginepro.

Servire tra i 6 e gli 8 °C.

ALESSIA MIRONE

GIODO

L'ESTATE CAMBIA ANCHE IL MODO DI VIVERE IL VINO



*Le serate si spostano all'aperto, il profumo della brace accompagna le conversazioni e la tavola diventa il luogo dove il tempo rallenta. È in uno di quei momenti che **Daniele Attini** mi propone di andare a Montalcino. «Per le carni importanti serve un grande vino», mi dice sorridendo.*

Aveva ragione.

IL VINO SOTTOVOCE

Montalcino appartiene a quei territori che ogni appassionato desidera conoscere da vicino per ciò che riesce ancora a trasmettere. Ogni collina racconta il Sangiovese con una sfumatura diversa, ogni produttore lo interpreta secondo la propria sensibilità, nel rispetto di una denominazione che appartiene alla storia del vino italiano.

Tra queste colline prende forma Giodo.

Il nome di Carlo Ferrini lo avevo incontrato molte volte prima di arrivare qui. Nel nostro mondo è impossibile ignorarlo. Dietro alcune delle etichette che hanno contribuito a raccontare l'enologia italiana degli ultimi decenni c'è il suo lavoro, la sua capacità di leggere un territorio e di accompagnarlo con misura.

Dopo una vita trascorsa accanto ai progetti di tanti produttori, nel 2002 Carlo Ferrini sceglie Montalcino per costruire qualcosa di profondamente personale.

Cerca il luogo più adatto alla sua idea di Sangiovese e lo trova tra Sant'Angelo in Colle e Sant'Antimo, dove esposizione, altitudine e composizione dei suoli gli permettono di immaginare il vino che aveva sempre desiderato realizzare.

Il nome della cantina nasce da un gesto che mi ha colpita più di ogni altra cosa.

Giodo, nasce dall'unione di Giovanna e Donatello, i genitori di Carlo Ferrini.

In quelle cinque lettere c'è già tutta la filosofia dell'azienda.

Prima ancora del vino viene la riconoscenza.

Prima ancora della tecnica arrivano le persone.

Questo dettaglio mi ha aiutata a comprendere meglio anche tutto il resto.

Passeggiando tra le vigne si percepisce una precisione continua. I sei ettari coltivati a Sangiovese sono il risultato di anni di osservazioni, confronti e scelte. Carlo Ferrini ha selezionato soltanto gli otto cloni che, durante tutta la sua esperienza professionale, gli avevano dato le risposte più convincenti. È come se tutta la conoscenza accumulata in oltre trent'anni fosse confluita qui, in questo piccolo angolo di Montalcino.

Durante la visita una parola torna spesso nelle sue riflessioni... Eleganza.

La usa come criterio di lavoro, dalla vigna alla cantina. La ritrovo nella selezione dei grappoli, nella cura della vinificazione, nei lunghi tempi di affinamento, nella scelta di aspettare il vino fino al momento giusto.

Accanto a Carlo oggi c'è sua figlia Bianca.

La osservi parlare dell'azienda e comprendi subito la naturalezza con cui sta raccogliendo un'eredità costruita con pazienza, studio e passione, aggiungendo il proprio sguardo a un progetto che continua ad evolversi mantenendo la propria identità.

A questo punto il Brunello smette di essere soltanto una denominazione.

Diventa il modo con cui questa famiglia racconta se stessa.





GIODO

BRUNELLO DI MONTALCINO



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

IL BRUNELLO CHE RACCONTA GIDO

Il primo vino che desidero raccontare è naturalmente **Giodo Brunello di Montalcino**, perché rappresenta il cuore di questo progetto e, in fondo, anche il punto di arrivo di un percorso iniziato molti anni prima.

Qui arrivano soltanto i grappoli migliori di Sangiovese. Ogni pianta viene osservata per tutta la stagione, la raccolta è manuale e la selezione continua anche in cantina. La fermentazione in acciaio lascia poi spazio a un lungo periodo di maturazione nei legni francesi, seguito da un passaggio in cemento e da un anno di affinamento in bottiglia. Ogni fase accompagna il vino verso il suo equilibrio naturale.

Nel calice il Brunello di Giodo si apre lentamente, concedendo tempo a chi lo osserva.

I profumi cambiano minuto dopo minuto. La ciliegia matura lascia spazio alla viola, arrivano leggere sfumature di tabacco, erbe aromatiche, pepe nero, una nota balsamica che rende il quadro ancora più raffinato. È un vino che continua a raccontarsi mentre resta nel bicchiere.

L'assaggio conferma la stessa impressione.

La struttura è importante e rimane sempre composta. Il tannino accompagna il sorso con naturalezza, la freschezza sostiene ogni passaggio e la persistenza nasce dall'armonia con cui ogni elemento trova il proprio posto. In quel momento comprendo il significato della parola eleganza, tanto cara a Carlo Ferrini. È il risultato di decine di decisioni prese bene, una dopo l'altra.

Nelle sere d'estate immagino questo Brunello al centro della tavola, quando arrivano le carni importanti. Una bistecca alla fiorentina, una costata ben marezzata cotta sulla brace, un

filetto di manzo, un carré d'agnello alle erbe aromatiche, una cinta senese arrosto. Piatti che chiedono un vino capace di accompagnarli con profondità. Accanto a un Brunello come questo trovano spazio anche pecorini toscani ben stagionati e preparazioni a base di selvaggina, dove intensità ed equilibrio riescono a dialogare con naturalezza.

C'è poi un dettaglio che mi ha fatto sorridere.

L'etichetta raffigura un piccolo uomo stilizzato che sostiene il mondo del vino. È il Sangiovese, unico protagonista del Brunello di Montalcino, rappresentato come il vitigno che regge la propria denominazione. Un'immagine essenziale che racconta, con semplicità, tutta l'identità di questo vino.



UNA FAMIGLIA CHE PARLA LA STESSA LINGUA

Attorno al Brunello ruota una collezione di vini che mantiene una direzione precisa, pur mostrando caratteri differenti.

Rosso di Montalcino rappresenta il primo incontro con Giodo. Ha la freschezza e l'energia del Sangiovese più giovane, conserva precisione aromatica e una piacevolezza che lo rende perfetto anche nelle cene estive, quando la tavola alterna salumi, carni alla griglia e primi saporiti.

La Quinta Rosso Toscana IGT prende il nome dalla quinta vigna impiantata da Carlo Ferrini. Qui il Sangiovese si esprime con maggiore libertà. L'affinamento tra grandi tini, anfora di cocciopesto e bottiglia restituisce un vino dinamico, fragrante, con un frutto vivo sostenuto da una freschezza che invita continuamente al sorso. Anche la sua etichetta racconta qualcosa: il piccolo uomo-Sangiovese

vive all'interno del mondo del vino, libero di esprimersi oltre i confini di una sola denominazione. Con **Prètto Brunello di Montalcino**, il cui nome significa "vero, schietto, sincero", Carlo Ferrini propone una lettura diversa dello stesso territorio. Le uve provengono dalle medesime vigne del Brunello Giodo; durante l'affinamento vengono selezionate le partite capaci di esprimere maggiore immediatezza e una trama tannica più accessibile. Il risultato è un Brunello pensato per avvicinare anche le nuove generazioni alla profondità di Montalcino.



IL VIAGGIO PROSEGUE POI LONTANO DALLA TOSCANA

L'amore di Carlo Ferrini per l'Etna dà vita ad Alberelli di Giodo, un progetto nato tra i terrazzamenti vulcanici della Sicilia. Nerello Mascalese e Carricante trovano spazio in piccoli appezzamenti coltivati prevalentemente ad alberello, tra i 560 e gli 850 metri di altitudine. Il terreno di pomice e la forte escursione termica regalano vini dalla marcata impronta minerale, mostrando come la stessa ricerca dell'eleganza possa trovare espressioni diverse in territori profondamente lontani.



UN VIAGGIO CHE CONTINUA

Ogni mese questa rubrica mi offre l'opportunità di conoscere aziende diverse tra loro, unite da un'idea precisa di vino.

Questo nuovo viaggio nasce grazie a Cantine Mida e a Daniele Attini, che continuano a farmi



scoprire realtà capaci di raccontare il proprio territorio con autenticità.

Di Giodo porterò con me molte immagini: le colline di Montalcino, i filari di Sangiovese, il silenzio della cantina, la passione condivisa tra Carlo e Bianca.

Più di tutte, però, resterà una parola... **Eleganza.**

Dopo aver conosciuto questa famiglia e i suoi vini, ho capito che appartiene al modo in cui Carlo Ferrini ha scelto di vivere il vino, ogni giorno.



IL CALDO METTE ALLA PROVA IL TUO LABORATORIO. RISTOR IMPIANTI C'È, ANCHE AD AGOSTO



Trentacinque gradi fuori. Il laboratorio acceso, il forno che gira, il personale che non si ferma. E i frigoriferi, celle e armadi, che lavorano senza sosta, spingendo al massimo compressori e condensatori per mantenere le temperature di sicurezza.

È in questi giorni che si capisce se un impianto è davvero in forma. Perché il caldo non perdona: una guarnizione usurata, un filtro intasato, un livello di gas non verificato diventano problemi seri quando le temperature esterne salgono e il carico di lavoro non cala.

Il risultato? Consumi che aumentano, prestazioni che calano, e nel caso peggiore un guasto improvviso nel momento meno opportuno. Chi ha vissuto un fermo frigo in piena estate sa esattamente di cosa si parla: prodotti a rischio, clienti da gestire, stress che si aggiunge a stress.

La manutenzione preventiva non richiede grandi interventi. Un controllo programmato prima che arrivi il picco del caldo è sufficiente per individuare criticità, ottimizzare l'efficienza e mettere in sicurezza l'impianto per tutta la stagione estiva.

Un tecnico qualificato vede quello che a occhio

non si vede: lo stato del circuito frigorifero, l'efficienza del condensatore, la tenuta delle guarnizioni, il corretto funzionamento dei sistemi di controllo elettronico. Piccoli interventi che, fatti in tempo, evitano fermi macchina costosi e situazioni di emergenza.

Ristor Impianti offre questo servizio con la stessa serietà con cui seleziona e installa le attrezzature. Interventi puntuali, soluzioni concrete, professionisti che conoscono i laboratori dall'interno, perché ci lavorano da anni.

Durante la settimana di chiusura estiva di agosto, il servizio di assistenza tecnica di Ristor Impianti rimane attivo. Una scelta precisa, pensata per chi non può permettersi di restare senza supporto nei giorni più critici dell'anno.

L'estate è la stagione in cui tutto si complica: il caldo al massimo, i ritmi invariati, e spesso meno personale disponibile per gestire un'emergenza. Sapere che dall'altra parte del telefono c'è qualcuno che risponde e che interviene, fa una differenza concreta.

Non aspettare il primo guasto. Contatta Ristor Impianti adesso e prenota il controllo del tuo impianto prima che l'estate entri nel vivo.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

È ARRIVATO IL CALDO

il tuo laboratorio è
davvero pronto



RISTOR IMPIANTI

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

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



AL PEPE ROSA



LA ZUPPA ESTIVA DEL PEPE ROSA

Pane raffermo, bieta, zucchine, fagioli e cipolla frita nel piatto ciociaro
firmato da Paolo Spaziani

GUSTO CIOCIARO

Paolo Spaziani non spreca parole. Neanche sulle ricette. Eppure questo piatto dice tutto quello che lui non dice: viene dalla cucina povera della Ciociaria, da quando il pane di ieri diventava il pranzo di oggi, e le verdure dell'orto facevano il resto. Zucchine, bieta, fagioli, cipolla. Pane bruschettato a fette. Niente di complicato. Niente di superfluo. La sorpresa è nel dettaglio che cambia tutto: mangiatela tiepida. Non calda. Tiepida. Ed è un piatto estivo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 400 g Pane raffermo (tipo casereccio) • 300 g Bieta • 2 Zucchine medie • 200 g Fagioli borlotti cotti • 1 Cipolla dorata o rossa grande • 4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva • Sale • Pepe nero



PREPARAZIONE

Pulite la bieta e tagliatela grossolanamente. Lavate le zucchine e tagliatele a rondelle o a piccoli pezzi.

In una pentola capiente lessate la bieta e le zucchine in acqua leggermente salata. Quando le verdure saranno morbide, unite i fagioli già lessati e lasciate insaporire per qualche minuto. Il composto dovrà restare umido, quasi brodoso, ma non troppo liquido.

Nel frattempo tagliate il pane raffermo a fettine sottili e bruschettatelo leggermente, fino a renderlo croccante e profumato.

A parte, affettate finemente la cipolla e fatela soffriggere in olio extravergine di oliva fino a quando diventa dorata e saporita. Aggiungetela poi alle verdure con i fagioli, mescolando delicatamente.

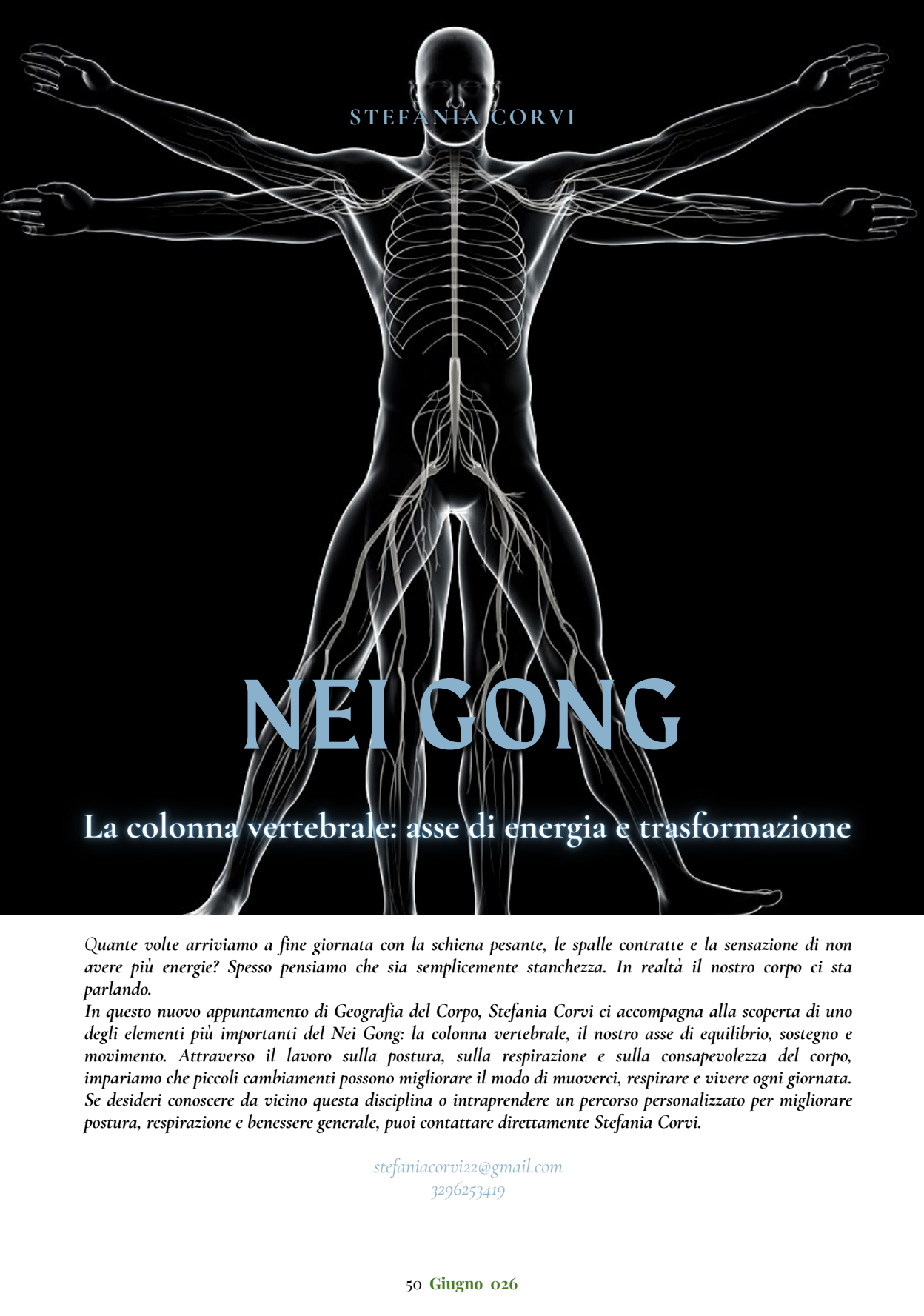
In una pirofila o in un piatto fondo alternate

strati di pane bruschettato e verdure con fagioli, bagnando il pane con il liquido di cottura. Lasciate riposare qualche minuto, così che il pane assorba i sapori senza disfarsi completamente.

Servite la zuppa tiepida: è proprio questa temperatura a trasformarla in un piatto estivo, contadino e sorprendente.

NOTE DELLO CHEF

Il segreto non è nella tecnica. È nell'attesa. Questa zuppa non si mangia appena fatta: ha bisogno di riposare, di assestarsi. Il pane assorbe, le verdure cedono, i sapori si mescolano. Servitela tiepida, d'estate, magari la sera quando il caldo si abbassa un po'. È un piatto povero che non ha fretta.



STEFANIA CORVI

NEI GONG

La colonna vertebrale: asse di energia e trasformazione

Quante volte arriviamo a fine giornata con la schiena pesante, le spalle contratte e la sensazione di non avere più energie? Spesso pensiamo che sia semplicemente stanchezza. In realtà il nostro corpo ci sta parlando.

In questo nuovo appuntamento di Geografia del Corpo, Stefania Corvi ci accompagna alla scoperta di uno degli elementi più importanti del Nei Gong: la colonna vertebrale, il nostro asse di equilibrio, sostegno e movimento. Attraverso il lavoro sulla postura, sulla respirazione e sulla consapevolezza del corpo, impariamo che piccoli cambiamenti possono migliorare il modo di muoverci, respirare e vivere ogni giornata. Se desideri conoscere da vicino questa disciplina o intraprendere un percorso personalizzato per migliorare postura, respirazione e benessere generale, puoi contattare direttamente Stefania Corvi.

stefaniacorvi22@gmail.com

3296253419

Il viaggio nel Nei Gong continua approfondendo il potere della colonna vertebrale come asse centrale del corpo. Molto spesso a fine giornata ci sentiamo doloranti e privi di energia con la mente distratta e confusa; questo accade perchè nella quotidianità, durante il lavoro o anche nel corso di una semplice passeggiata, adottiamo un assetto posturale scorretto e accumuliamo un peso mentale ed emotivo generato dagli avvenimenti che affrontiamo. Coltivare esclusivamente l'aspetto fisico nelle attività sportive può aiutare momentaneamente a scaricare pensieri e a tonificare la massa muscolare, ma l'effetto tende a durare poco. Attraverso lo studio del lavoro interno si sviluppa un nuovo modo di muoversi, eliminando le tensioni inutili e utilizzando solo ciò che è appropriato per sostenere la nostra struttura fisica e mentale. La colonna vertebrale svolge, a tal proposito, un ruolo fondamentale ed è per questo che deve essere allenata in modo adeguato. Grazie ad esercizi mirati e sequenziali essa diventa elastica e flessibile, sviluppando anche una notevole capacità torsiva. In questo modo non solo ci sostiene in maniera corretta, ma funge da canale di distribuzione dell'energia dal centro del nostro corpo verso la periferia (arti inferiori e posteriori). I movimenti partono dunque dal dantian basso che diventa il nostro propulsore e

si diramano tramite l'asse (la colonna), creando così un alleggerimento degli arti e riducendo il carico sulle articolazioni che saranno più libere di muoversi. Lo studio e l'attenzione necessari per percepire il proprio assetto posturale in trasformazione, coinvolgono profondamente la mente riducendone la dispersione e favorendo una maggiore presenza. In definitiva un corpo elastico e potente, un pensiero focalizzato e un respiro profondo rappresentano una meta facilmente raggiungibile se si sceglie di dare priorità al nostro benessere, coltivando con metodo e serietà un percorso capace di modificare il nostro modo di muoverci, percepirci, vivere. Al termine di un seminario il Maestro George Xu mi disse una frase che ricorderò per sempre: "Remember, Zhong Ding (asse centrale) makes job" per sottolineare l'importanza che riveste nella pratica l'approfondimento di questo argomento. Un esercizio che vi consiglio per iniziare a comprendere il collegamento fra la colonna vertebrale e il ventre è il seguente: sdraiatevi supini sul tappetino con le gambe piegate e i talloni posti vicino ai glutei; da questa posizione iniziate a respirare con il ventre, cercando allo stesso tempo di ridurre la curva lombare portando la parte bassa della schiena a contatto con il tappetino. Eseguite tre serie da nove respirazioni ciascuna. Buona pratica





dolce o salato
Aurora



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





IL GELATO CHE NASCE DALLA TERRA

Alla Gelateria Aurora, tra Tecchiena e Alatri, Donata, Manuela ed Emanuela fanno un gelato artigianale che sa dove vuole andare: alla materia prima. Solo d'estate. Sempre con convinzione.

La strada tra Tecchiena e Alatri ci passi perché devi andarci, o perché qualcuno te l'ha detto. La Gelateria Aurora sta lì, in mezzo a quella Ciociaria di gente che si conosce e di posti che durano perché meritano. Entri, assaggi, e capisci subito perché la gente ci torna. E ci porta qualcuno.

Dietro il bancone ci sono **Donata, Manuela ed Emanuela**. Tre pastry chef. Tre persone che vengono dalla pasticceria e portano nel gelato la stessa mentalità: prima la materia prima, poi tutto il resto.

È una scelta che si vede negli ingredienti, nei fornitori con cui lavorano, nel fatto che certi gusti li fanno solo quando la stagione lo permette, non quando il calendario commerciale lo richiede.

La pasticceria artigianale le ha formate. Il rigore della lavorazione del cioccolato, la precisione delle temperature, il rispetto per i tempi di riposo: tutto quello che nella pasticceria non si può sbagliare, loro lo portano dentro ogni vaschetta di gelato.

La gelateria si apre solo d'estate. E basta. In un momento in cui il settore spinge sempre di più verso la destagionalizzazione, il gelato tutto

l'anno, in ogni mese, in ogni clima, loro fanno il contrario.

Non è nostalgia. È coerenza. Il gelato estivo ha una ragione d'essere che va oltre il caldo: è il momento in cui certa frutta è al suo massimo, in cui certi abbinamenti hanno senso, in cui il prodotto fresco trova il suo contesto naturale. Aprire solo d'estate significa poter lavorare con quello che la stagione offre davvero. Senza forzature.

E si sente.

Quello che distingue un buon gelato da uno grande non è quasi mai la ricetta. È quello che ci metti dentro. La qualità del latte, la provenienza della frutta, il tipo di cioccolato, la pasta di pistacchio o di nocciola che si prepara in laboratorio, che costa il doppio di quella industriale e si sente.

Donata, Manuela ed Emanuela questo lo sanno bene. Lo hanno imparato nella pasticceria, dove ogni ingrediente conta e niente si nasconde sotto coperture o aromi artificiali. Lo stesso principio lo applicano al gelato: niente che non sia riconoscibile, niente che non abbia un'origine precisa.

polselli
LA FARINA ITALIANA

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

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

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

 *farina di*
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte
Bianca che 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 geneticamente 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, un senso tutto la sua
proprietà organoleptica 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



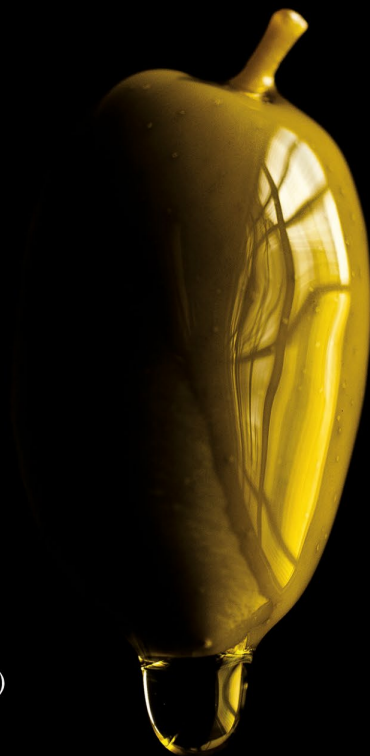


FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it



LIVIA GUALTIERI

FESTA DI TANABATA

L'ARTE DI LIBERARE I SOGNI

C'è una notte in cui il cielo smette di essere una fredda distesa di corpi celesti e si trasforma in un palcoscenico emotivo. Ogni anno, in Giappone, il 7 di Luglio, la festa di Tanabata - che significa settima notte - mette in scena il connubio perfetto tra la solennità del mito antico e la delicatezza della speranza umana. Questa ricorrenza, nota come "Festa delle stelle innamorate", non è solo una celebrazione estiva, ma un riflesso antropologico del modo in cui le diverse culture dialogano con l'invisibile e gestiscono l'intimità dei propri sogni. Il cuore della festa risiede in un racconto sospeso tra le costellazioni. Orihime, la principessa tessitrice figlia del Re del Cielo Tentei, simbolo della stella Vega, era una bellissima giovane molto abile nella sua arte. Giorno e notte tesseva le vesti degli dei e, per questo, non aveva mai conosciuto l'amore. Il padre le presentò Hikoboshi, il mandriano celeste, simbolo della stella Altair, e lei se ne innamorò perdutamente, ricambiata. I due giovani si sposarono, ma la loro passione li spinse a trascurare i propri doveri, cosicché non c'erano più vesti per gli dei e la mandria celeste, senza guida, era dispersa nei cieli. Il Re del Cielo, adirato, divise i due innamorati relegandoli ai due lati opposti del cielo, separati da Hamaogawa, il Fiume celeste, che noi chiamiamo Via Lattea. La giovane, disperata, pianse talmente tanto che il padre si mosse a compassione e concesse ai due sposi di incontrarsi solo una volta all'anno, la notte del settimo giorno del settimo mese, purché il resto dell'anno lavorassero alacremente. In questa notte uno stormo di gazzie marine stende le ali a formare un ponte fluttuante che riunisce i due innamorati. La notte del 7 Luglio, se il cielo è limpido, si possono vedere le due stelle vicine. E si dice che, per la gioia di essersi riunite, esaudiscano i desideri degli umani. Proprio attorno al superamento di questa distanza, si innesca il cortocircuito culturale tra Oriente e Occidente. Nella tradizione occidentale, il desiderio è un atto profondamente intimo. Quando esprimiamo un auspicio - che sia spegnendo le candeline su una torta o vedendo una stella cadente nella notte di San Lorenzo - la regola aurea è non rivelarlo a nessuno, pena la perdita della sua efficacia.

VIAGGI DIVERSI

L'Occidente custodisce il sogno nel segreto dell'Io, come se la parola pubblica potesse corromperne la magia o attirare la sfortuna. Il Tanabata ribalta completamente questo paradigma. In Giappone il desiderio si fa collettivo, visibile e comunitario. Viene scritto sui Tanzaku, strisce di carta colorata che rappresentano i fili di seta tessuti da Orihime, appese alla luce del sole sui rami di bambù, una pianta che, con i suoi rami lunghissimi e flessibili, si pensa possa arrivare al cielo e farsi portatrice dei desideri presso gli dei. Chiunque può passare, leggere le speranze altrui e dividerne il peso emotivo. Questa esposizione

si è spostata dalla sopravvivenza agricola al miglioramento personale, ma ha conservato intatta la struttura sociale della condivisione. I colori stessi dei tanzaku non sono casuali, ma rispondono alla teoria cosmologica dei cinque elementi, legno, fuoco, terra, metallo e acqua e rappresentano una specifica area della vita per la quale esprimere gratitudine o formulare un auspicio. Blu o verde per lo sviluppo della virtù; rosso per esprimere gratitudine e affetto per i propri antenati; giallo per la sincerità delle relazioni; bianco per il rispetto delle regole e della morale, viola o nero per il



pubblica non è percepita come una vulnerabilità, ma come una forza: l'atto di esteriorizzare il sogno lo trasforma in un impegno manifesto verso se stessi e la comunità, un nodo di parole che unisce la terra al cielo. Dietro questa dinamica si nasconde un nucleo antropologico legato ai riti agrari. Originariamente, il Tanabata faceva parte dei riti di purificazione per l'arrivo dell'autunno e avvicinava al festival degli antenati (Obon). Invocare le divinità stellari serviva a garantire un raccolto abbondante per tutto il villaggio. Con il passaggio alla modernità urbana, l'attenzione

successo accademico e professionale. Accanto ad essi, piccoli capolavori in origami evocano salute, prosperità e protezione, rendendo le città giapponesi foreste pulsanti di sogni di carta. In un'epoca dominata dalla velocità digitale, il Tanabata resiste come un presidio di delicatezza. Ricorda all'essere umano che, per quanto la quotidianità possa separarci e creare distanze apparentemente insormontabili, esiste sempre una notte in cui è possibile costruire un ponte di stelle e ricongiungersi con ciò che si ama.

REDAZIONE DEL GUSTO

LA FERMENTAZIONE NON VA IN VACANZA

Marie Joveneau si è presa una pausa. Lo merita.

In questi mesi ci ha portati dentro un mondo che molti di noi avevano dimenticato di conoscere: la fermentazione. Quella lenta, silenziosa, quasi invisibile, che non ha bisogno di rumore per cambiare profondamente le cose.

Ma la fermentazione, appunto, non va in vacanza. E nemmeno noi.

Quello che Marie ci ha insegnato non è una moda da chef stellato, né un vizzo da cucina contemporanea. È una pratica antica, nata nelle case, nelle cantine, nelle dispense di campagna. È quello che facevano le nostre nonne senza chiamarlo tecnica, senza fotografarlo, senza spiegarlo troppo. Sapevano che il tempo, il sale, l'acqua e la pazienza potevano trasformare un prodotto semplice in qualcosa di più ricco, più vivo, più interessante.

L'estate è uno dei momenti migliori per provarci. La frutta è matura, gli orti sono pieni, il caldo accelera i processi. Serve solo un po' di attenzione, perché fermentare non significa abbandonare un barattolo al caso. Significa accompagnarlo.

Due preparazioni semplici, concrete, alla portata di tutti. Non per riempire la dispensa di stranezze, ma per scoprire due ingredienti capaci di cambiare un piatto con un solo cucchiaino.

IL MONDO DELLA FERMENTAZIONE

PESCHE, ALBICOCCHE E PRUGNE IN SALAMOIA LEGGERA

Sembra strano, lo so. La frutta sotto sale. Eppure è proprio lì che accade qualcosa di inaspettato. La fermentazione lattica, quella che lavora con acqua, sale e tempo, non cancella il sapore della frutta: lo sposta. Il dolce resta, ma viene attraversato da un'acidità viva, brillante, quasi elettrica. La pesca non diventa marmellata, l'albicocca e la prugna non diventano conserva. Restano frutta, ma in una versione più adulta, più profonda, più gastronomica.

Bisogna scegliere frutti maturi ma ancora sodi. Non troppo molli, non ammaccati. Si lavano bene, si elimina il nocciolo e si tagliano a metà o in quarti.

Per la salamoia: un litro d'acqua e 20 grammi di sale non iodato, meglio se sale marino fino o sale da conserve. L'acqua, se possibile, deve essere filtrata o lasciata riposare qualche ora, perché il cloro può disturbare una fermentazione delicata. Si mette la frutta in un barattolo pulito, si copre completamente con la salamoia e si tiene tutto sotto liquido con un peso. Questo è il passaggio più importante: nulla deve galleggiare fuori

dall'acqua.

Il barattolo va chiuso senza bloccare completamente la fuoriuscita dei gas. L'ideale sarebbe un tappo con valvola; in alternativa si può appoggiare il coperchio e aprirlo brevemente una volta al giorno. La fermentazione produce anidride carbonica, ed è normale vedere piccole bollicine.

A temperatura ambiente bastano spesso due o tre giorni. Se la cucina è molto calda, meglio assaggiare già dopo 24 ore. Quando l'acidità è piacevole e la frutta conserva ancora una buona consistenza, si mette tutto in frigorifero.

Non è una conserva da dimenticare mesi in dispensa. È un fermentato fresco, vivo, da tenere al freddo e consumare nel giro di qualche settimana.

Come usarla? Qui arriva la parte più bella.

Una pesca fermentata può stare accanto a una stracciatella o a una ricotta fresca, al posto della solita confettura. Una prugna fermentata può dare carattere a un piatto di arrosto freddo, a un'insalata di pollo, a una fetta di prosciutto



tagliato sottile. L'albicocca, con la sua acidità, è meravigliosa con un formaggio di capra, con un primo sale, oppure sopra una bruschetta con olio

buono e qualche foglia di basilico.

Il segreto è non usarne troppa. I fermentati non devono coprire il piatto. Devono accenderlo.

POMODORI VERDI FERMENTATI

Il pomodoro verde è uno di quegli ingredienti che in Ciociaria esistono da sempre, ma che spesso non guardiamo davvero.

Si raccoglie quando la pianta è stanca, quando l'estate comincia a cambiare passo e alcuni frutti non arrivano più a maturazione. A volte finiscono in una salsa, altre volte in qualche ricetta di recupero. Spesso, purtroppo, vengono scartati.

Invece meritano attenzione. Anzi, meritano un barattolo tutto loro.

Il pomodoro verde ha struttura, acidità, una

Si lavano bene. Se sono piccoli si possono lasciare interi, incidendoli leggermente; se sono più grandi, meglio tagliarli a spicchi.

Per la salamoia: un litro d'acqua e 25-30 grammi di sale non iodato. Nel barattolo si possono aggiungere uno spicchio d'aglio, qualche grano di pepe, una foglia di alloro, un pezzetto di peperoncino, oppure semi di finocchio per un richiamo più mediterraneo.

Anche qui vale la regola fondamentale: tutto deve restare sotto salamoia. Il peso non è un dettaglio, è la differenza tra una fermentazione



nota erbacea che lo rende perfetto per la fermentazione. Non ha la dolcezza piena del pomodoro rosso maturo, ma proprio per questo sviluppa un sapore più teso, più complesso, quasi umami. Dopo qualche giorno in salamoia diventa croccante, sapido, acidulo, con quella punta vegetale che pulisce la bocca e invita al boccone successivo.

Si scelgono pomodori verdi piccoli, sodi e sani.

riuscita e un barattolo da buttare.

Si lascia fermentare a temperatura ambiente, lontano dal sole diretto, per tre-cinque giorni ma in estate, con caldo, anche meno. Se profuma di acido buono, di verdura viva, di salamoia pulita, siamo sulla strada giusta. Se invece sulla superficie si forma una patina biancastra e polverosa, non allarmarti: è il lievito di kahn, innocuo ma dal sapore leggermente amaro, che

si può rimuovere con un cucchiaino. Se invece compaiono muffe colorate (verdi, nere, rosa), cattivo odore o consistenza viscosa, non si assaggia: si butta.

Quando il sapore è equilibrato, i pomodori verdi vanno in frigorifero. Il freddo rallenta la fermentazione e aiuta a conservarli più a lungo, sempre ben coperti dalla loro salamoia.

A tavola sono molto più di un contorno.

Stanno bene con una carne alla brace, con il bollito freddo, con una salsiccia cotta alla griglia, con un tagliere di salumi. Sono perfetti sopra

una bruschetta con olio extravergine e pecorino grattugiato. Funzionano benissimo anche tritati finemente e mescolati a maionese, yogurt greco o formaggio spalmabile per creare una salsa acida e saporita da servire con patate lesse, uova sode o verdure grigliate.

Ma l'abbinamento più ciociaro resta forse il più semplice: pomodori verdi fermentati e pecorino stagionato. Uno porta acidità e freschezza, l'altro porta sale, grasso e profondità. Insieme si incontrano come due caratteri forti che non hanno bisogno di spiegarsi troppo.

E LA SALAMOIA CHE RESTA?

Non si butta. È parte del fermentato.

Quel liquido acidulo, sapido e profumato conserva una parte importante del lavoro fatto dal tempo. Serve prima di tutto a tenere frutta e verdure coperte, quindi va lasciato nel barattolo e conservato in frigorifero insieme al fermentato.

Quando il barattolo finisce, può diventare un piccolo ingrediente di cucina: poche gocce in un'insalata di patate, in una vinaigrette, in una salsa allo yogurt, sopra una ricotta fresca, in una marinatura per pollo o verdure grigliate.

Non va usato come se fosse una salamoia nuova per conserve da tenere in dispensa. Ma in cucina, a freddo e con misura, è oro liquido: porta acidità, sale, memoria e carattere.

E IL VIAGGIO NON FINISCE QUI.

Se questo mese abbiamo messo sotto salamoia frutta estiva e pomodori verdi, il prossimo faremo un passo ancora più fresco: entreremo nel mondo delle bevande fermentate.

Parleremo di **kefir d'acqua**, leggero e frizzante, perfetto da aromatizzare con limone, menta, frutta estiva o zenzero. Scopriremo la **kombucha**, il tè fermentato che negli ultimi anni è tornato sulle tavole di chi cerca bevande più vive e meno scontate. E poi ci sarà spazio anche per il **tepache**, bevanda messicana a base di ananas, semplice, profumata, naturalmente rinfrescante.

Non saranno pozioni miracolose, né scorciatoie per il benessere. Saranno, più semplicemente, bevande vive: fresche, acidule, leggere, capaci di accompagnare l'estate con un gusto diverso e con quella piccola magia che solo la fermentazione sa regalare.

PICCOLE REGOLE PER NON SBAGLIARE

La fermentazione è semplice, ma non è distratta.

I barattoli devono essere puliti. La verdura e la frutta devono essere sane. Il sale non va ridotto a piacere, perché non serve solo al gusto: aiuta a guidare il processo. La

salamoia deve coprire sempre tutto. Il barattolo non deve stare al sole. In frigorifero il fermentato va conservato nella sua salamoia, usando sempre posate pulite per prenderlo.

E poi bisogna imparare ad

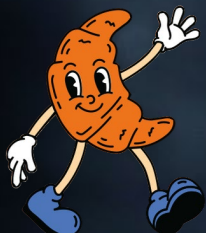
assaggiare. La fermentazione non segue l'orologio come una torta in forno. Dipende dalla temperatura, dalla maturazione del prodotto, dalla quantità di zuccheri, dal taglio, dal barattolo, dalla stagione.



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



BOTANICO SOCIALE
la rubrica che ascolta la terra

L'ACQUA CHE ACCOMPAGNA LA VITA

A luglio basta guardare un vaso sul balcone per capirlo. Se lo lasci senza acqua, la pianta si affloscia. Se esageri, la terra resta pesante, le radici soffrono e le foglie perdono forza. La differenza sta quasi sempre nella mano, nel momento, nella quantità.

Nell'orto succede la stessa cosa, solo con conseguenze più visibili. Il caldo asciuga il terreno in poche ore, il sole indurisce la superficie, le foglie cambiano posizione durante il giorno. Alcune piante chiedono acqua con evidenza, altre resistono più a lungo. Un pomodoro, una zucchina, un cetriolo, un peperone non reagiscono allo stesso modo. Conoscerli significa anche imparare a capire quando intervenire e quando fermarsi.

L'acqua, in questo periodo, non è un gesto automatico. Non basta aprire un tubo e bagnare. Serve osservare la terra, infilare le dita nel terreno, guardare se la pianta è davvero in sofferenza o se sta semplicemente proteggendosi dal caldo. Chi coltiva lo sa: a volte una foglia abbassata nelle ore centrali non è sete, è difesa.

È qui che il Botanico Sociale entra nel mese di luglio. Non per spiegare come si irriga un orto, ma per ricordare che il cibo nasce anche da una relazione precisa con l'acqua. Ogni ortaggio estivo porta dentro di sé il modo in cui è stato accompagnato. Un pomodoro cresciuto con acqua data bene ha una consistenza diversa, una buccia più tesa, un sapore più concentrato. Un cetriolo raccolto al momento giusto racconta freschezza, ma anche equilibrio. Una zucchina irrigata senza eccessi resta compatta, non si svuota, non perde tono.

In campagna l'acqua non è mai stata una cosa da usare senza pensarci. Si conservava, si distribuiva,

si aspettava il momento giusto. Si bagnava presto, quando la terra era ancora fresca, oppure la sera, quando il sole aveva smesso di bruciare. Si copriva il terreno con paglia, foglie secche, erba tagliata, per trattenere umidità e proteggere le radici. Oggi la chiamiamo pacciamatura, ma nelle campagne era semplicemente buon senso.

Quel buon senso oggi torna necessario. Luglio è il mese in cui lo spreco si vede subito. Un getto lasciato aperto, un'irrigazione fatta nelle ore sbagliate, un terreno nudo sotto il sole diventano perdita reale. L'acqua evapora, non arriva dove deve arrivare, lascia la pianta più fragile e il suolo più povero.

La questione non riguarda solo chi ha un orto grande. Anche un balcone insegna molto. Un vaso piccolo asciuga prima, una cassetta troppo esposta chiede più cura, una pianta aromatica in pieno sole può perdere profumo se viene stressata. Basilico, menta, prezzemolo, peperoncini, pomodorini: tutto cambia in base a dove stanno, a quanta luce ricevono, a quanta acqua riescono a trattenere.

Il rapporto con l'acqua diventa così un modo concreto per capire cosa significa coltivare. Non si tratta di produrre di più, ma di accompagnare meglio. Dare acqua nel momento giusto, proteggere il terreno, recuperare quella piovana quando possibile, evitare di bagnare per abitudine: sono gesti piccoli, ma cambiano il risultato.



E poi l'acqua arriva nel piatto. Entra nella polpa dei pomodori, nella croccantezza dei cetrioli, nella freschezza dell'anguria, nella morbidezza delle zucchine, nel profumo delle erbe estive. Quando mangiamo un ortaggio di luglio, assaggiamo anche il modo in cui è stato coltivato. La cucina arriva alla fine, ma il sapore comincia molto prima. Per questo il tema dell'acqua non è tecnico. È culturale. Parla di come trattiamo una risorsa

che rende possibile tutto e che troppo spesso consideriamo disponibile per definizione. In estate, invece, l'acqua torna a farsi vedere proprio quando manca, quando il terreno si spacca, quando una pianta rallenta, quando un frutto resta piccolo o perde sapore.

Il Botanico Sociale guarda qui: alla distanza tra il gesto quotidiano e la conseguenza che porta. Un'annaffiatura può essere cura o spreco. Dipende da quanto conosciamo ciò che abbiamo davanti.

QUANDO L'ACQUA DIVENTA CULTURA: BIO AGRITURISMO VELOCCI



Quando la famiglia Velocci ha aperto il proprio Bio Agriturismo, la scelta del biologico non è arrivata dopo. Era già il punto di partenza. Non una risposta a una moda, né una strategia commerciale, ma un modo preciso di intendere l'agricoltura e il rapporto con la terra.

Coltivare in biologico significa accettare che la natura abbia i suoi tempi e i suoi equilibri. Significa rinunciare alle scorciatoie, osservare di più, intervenire meno e conoscere meglio ciò che cresce. È una scelta che richiede presenza quotidiana, perché ogni decisione ricade sul terreno, sull'acqua, sulle piante e, alla fine, anche sul cibo che arriva in tavola.

Qui l'acqua non viene considerata una semplice risorsa da utilizzare, ma parte di un equilibrio più ampio. Ogni irrigazione è pensata in funzione della stagione, delle esigenze delle colture e della capacità del terreno di trattenere umidità senza sprechi. È un modo di lavorare che nasce dall'esperienza e che mette al centro il rispetto dell'ambiente prima ancora della produzione.

Passeggiando tra gli orti del Bio Agriturismo Velocci si comprende che il biologico non è soltanto un metodo di coltivazione. È un modo di guardare la terra. L'acqua, gli alberi, gli ortaggi, gli insetti utili e il suolo fanno parte dello stesso racconto. Separarli significherebbe perdere il senso di tutto il lavoro.

È anche per questo che il Bio Agriturismo Velocci rappresenta bene la filosofia del Botanico Sociale. È questo che il Botanico Sociale riconosce nel lavoro della famiglia Velocci: un'agricoltura che produce cibo prendendosi cura, ogni giorno, dell'ambiente da cui quel cibo nasce.



PER SENTIRTI A CASA.

BIOAGRITURISMO A CONDUZIONE FAMILIARE CON EVENTI ALL'APERTO.

VIA ARASCIARRA 36
MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO (FROSINONE)
AZIENDAAGRITURISTICAVELOCCI.COM
T. 345 352 0393

CHEF DI C&C

SCRIGNO BURGER

L'hamburger che si chiude, si cuoce e si scopre al primo taglio.

Una nuova tendenza da costruire insieme

Lo Scrigno Burger non vuole sostituire l'hamburger classico. Lo interpreta in modo diverso.

Porta in tavola una forma nuova, più scenografica, adatta alla cottura in forno o in friggitrice ad aria. Aiuta il lettore a sperimentare a casa. Offre alle macellerie uno spunto per dialogare con la clientela, suggerire idee, valorizzare hamburger artigianali.

Noi di Ciociaria&Cucina lo proponiamo così: come una ricetta nata dall'incontro tra cucina di casa, mestiere del macellaio e creatività degli chef. Una preparazione semplice, moderna, concreta, dove la novità non sta nell'eccesso, ma nella capacità di far venire voglia di provare qualcosa di buono.

Lo Scrigno di Burger parte dal banco della macelleria e finisce sulla tavola di casa. In mezzo ci sono il consiglio giusto, una buona carne e il piacere di aprire un piccolo involucro dorato che custodisce sapore.



Ciociaria&Cucina sta lavorando con i suoi chef su nuove proposte da realizzare mese dopo mese. Le novità sono quelle che accendono curiosità, fanno parlare, possono diventare virali e aiutano anche chi lavora nel food a distinguersi.

Lo Scrigno di Burger ha una doppia possibilità: a casa permette di divertirsi con una spesa contenuta; per street food, gastronomie, botteghe e piccole attività può diventare una proposta “scaccia crisi”, facile da raccontare e capace di attirare l'attenzione del cliente.

Per questo consigliamo di rivolgersi a una macelleria di fiducia. Lo spiega bene Giovanni Fedeli della **Macelleria La Car a Patrica**, che nelle sue preparazioni mette al centro carne scelta, farciture equilibrate e consigli di cottura.

Un hamburger già cotto e poi riscaldato rischia di diventare asciutto. Meglio scegliere la base giusta, chiedere consiglio e completare la preparazione a casa o nel proprio laboratorio.

Seguiteci ogni mese: gli chef di Ciociaria&Cucina hanno tante nuove idee, ma ve le racconteremo una alla volta.

Gli errori da evitare: Lo Scrigno Burger funziona quando resta equilibrato. Il rischio principale è riempirlo troppo.

Troppa salsa bagna la pasta. Verdure troppo acquose rendono il ripieno pesante. Un hamburger già cotto completamente prima del passaggio in forno può diventare asciutto. Una fetta di rolo troppo alta può cuocere male al centro.

La pasta deve essere abbastanza sottile da non coprire il ripieno, ma abbastanza resistente da trattenere la carne. La chiusura va sigillata bene, perché durante la cottura formaggio e succhi interni tendono a spingere.

Per questo il consiglio più semplice resta il più importante: chiedere alla macelleria quale base usare. Un hamburger artigianale ben fatto o un rolo di carne macinata farcito con equilibrio possono cambiare completamente il risultato.

IL CONSIGLIO DEGLI CHEF DI CIOCIARIA&CUCINA

Questa ricetta nasce per essere personalizzata, ma con misura. Gli chef di Ciociaria&Cucina suggeriscono di partire sempre dalla carne e costruire il resto intorno. Con l'hamburger si può giocare con formaggi, cipolla stufata, verdure grigliate asciutte o una salsa leggera.

Chi ama i sapori più territoriali può scegliere una scamorza, una provola, un pecorino usato con attenzione, cicoria ripassata ben asciutta o verdure di stagione. Ogni aggiunta deve avere un senso. Lo scrigno non deve diventare un contenitore confuso, ma un modo nuovo per valorizzare un buon prodotto di macelleria.



Il consiglio degli chef di Ciociaria&Cucina

Questa ricetta nasce per essere personalizzata, ma con misura. Gli chef di Ciociaria&Cucina suggeriscono di partire sempre dalla carne e costruire il resto intorno.

Con l'hamburger si può giocare con formaggi, cipolla stufata, verdure grigliate asciutte o una salsa leggera.

Chi ama i sapori più territoriali può scegliere una scamorza, una provola, un pecorino usato con attenzione, cicoria ripassata ben asciutta o verdure di stagione. Ogni aggiunta deve avere un senso. Lo scrigno non deve diventare un contenitore confuso, ma un modo nuovo per valorizzare un buon prodotto di macelleria.

SCRIGNO BURGER

INGREDIENTI

- 4 hamburger artigianali da 100/120 g ciascuno
- 400 g di pasta per pizza già lievitata
- 4 fette di scamorza, provola o altro formaggio fondente
- 1 cipolla rossa stufata e ben asciutta, facoltativa
- poca salsa a piacere, facoltativa
- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di latte
- semi di sesamo
- sale
- pepe

PROCEDIMENTO

Scaldare bene una padella e scottare gli hamburger per poco tempo, giusto per creare una leggera crosticina esterna. La carne deve restare indietro di cottura, perché finirà poi di cuocere dentro lo scrigno.

Lasciare intiepidire gli hamburger per qualche minuto. Questo passaggio aiuta a non stressare la pasta e a chiudere meglio la preparazione.

Dividere la pasta per pizza in quattro parti e stenderla formando dischi non troppo sottili. Al centro sistemare una fetta di formaggio, poi l'hamburger. Chi desidera può aggiungere poca cipolla stufata ben asciutta oppure una piccola quantità di salsa.

Chiudere la pasta portando i lembi verso il centro e sigillare con attenzione. Girare ogni scrigno con la chiusura verso il basso.

Spennellare con tuorlo e latte, aggiungere i semi di sesamo e cuocere in forno caldo a 190 °C per circa 18-22 minuti, fino a doratura.

In friggitrice ad aria cuocere a 180 °C per circa 12-15 minuti, controllando la doratura esterna e la cottura interna.

Lasciare riposare due minuti prima di servire.



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



MARCO SARGENTINI



TRATTORIA DA PAOLO

QUANDO L'IDEA SI ESTINGUE LA PAROLA BRILLA

“Del resto, era assurdo che non prendessi coscienza di quello che mi succedeva, ruggì, visto che mi succedeva sempre la stessa cosa un infinito numero di volte. In tutte le vite che ho vissuto sono stato ucciso da Arthur Dent. In qualsiasi pianeta sia capitato, in qualsiasi corpo mi sia trovato, in qualsiasi epoca abbia abitato, non facevo in tempo a sistemarmi un po' per bene che tac, arrivava Arthur Dent a uccidermi”.

D.Adams

GUIDA ENOGASTRONOMICA PER AUTOSTOPPISTI

C'è un momento, nel viaggio, in cui le mappe diventano inutili. Le recensioni si assomigliano tutte, gli itinerari si sfaldano come tovaglioli bagnati e perfino le idee, quelle che ci eravamo portati dietro con tanta cura, si consumano. È allora che accade qualcosa di interessante: quando l'idea si estingue la parola brilla.

La parola, in questo caso, è "Trattoria".

Una parola semplice, quasi antica, che a Roma viene pronunciata spesso ma realizzata raramente fino in fondo. Per trovarne una versione autentica bisogna infilarsi nelle pieghe di Trastevere, lasciando che il rumore turistico si perda alle spalle e che il quartiere torni a raccontare la sua storia fatta di sampietrini, panni stesi e tavole apparecchiate. Dopo qualche passo che porta a perdersi tra anfratti che uniscono profonda spiritualità a una vivace movida, si arriva in Via San Francesco a Ripa, una delle strade più iconiche e affascinanti di Trastevere che collega Piazza di San Cosimato a Piazza di Porta Portese. Qui nel luogo che prende il nome dall'omonima basilica, sorta dove si trovava l'antico ospizio che ospitò il Santo, dal 1972, resiste la Trattoria da Paolo @trattoria_da_paolo.

Resiste è il verbo giusto. Perché in una città che cambia continuamente pelle, quarant'anni sarebbero già un miracolo; più di mezzo secolo appartiene invece alla categoria delle testimonianze storiche. La Trattoria da Paolo non sembra interessata alle mode gastronomiche, alle rivoluzioni concettuali o alle costruzioni estetiche da social network. Qui il tempo ha scelto una velocità diversa.

La Guida Enogastronomica per Autostoppisti, una volta arrivata a Via San Francesco a Ripa, lo capisce subito.

Le pareti parlano di Roma prima ancora che lo facciano i camerieri. I tavoli sono quelli che servono per mangiare, non per essere fotografati. Le sedie accolgono residenti, viaggiatori, habitués e curiosi con la stessa indifferente cortesia che rappresenta una delle più raffinate forme di ospitalità romana.

La cucina segue la medesima filosofia. I piatti arrivano senza proclami. Carbonara, amatriciana, cacio e pepe, saltimbocca, abbacchio: nomi che non hanno bisogno di aggettivi. Ma soprattutto arrivano gli involtini alla romana.

A Roma esistono piatti che arrivano in tavola

come protagonisti e altri che vi si accomodano con la discrezione dei caratteristi. Gli involtini alla romana appartengono a questa seconda categoria: non cercano l'applauso immediato, eppure finiscono spesso per conquistare la memoria. Una preparazione che racconta una Roma domestica, lontana dalle cartoline e dalle grandi celebrazioni gastronomiche. La città delle cucine di casa, dove nulla andava sprecato e dove il pranzo della domenica rappresentava una piccola festa familiare. L'involentino nasce proprio da questa filosofia: trasformare ingredienti ordinari in qualcosa di sorprendente. Per questo gli involtini alla romana possiedono qualcosa di profondamente narrativo. Ogni fetta tagliata



in diagonale rivela un interno nascosto, come l'apertura di un libro. Ogni spirale mostra strati di ingredienti che convivono e si sostengono a



vicenda. La cucina, qui, diventa architettura della memoria.

Nelle trattorie storiche di Roma, come nelle case delle nonne, gli involtini arrivano spesso accompagnati da quel sugo che nel frattempo è diventato quasi importante quanto loro. C'è chi lo raccoglie con il pane e chi lo conserva per condire la pasta. Nessuno lascia che ne resti una goccia.

L'Autostoppista dovrebbe fermarsi un istante prima dell'assaggio e osservare il piatto. Perché gli involtini alla romana insegnano una lezione preziosa: le cose migliori non sempre si mostrano subito. A volte bisogna attraversare uno strato, sciogliere un nodo, aprire un involucro. Solo allora con un ottimo vino rosso il cuore della storia si rivela. Sinibbio Nero D'Avola Terre Siciliane, vino rosso siciliano prodotto con uve Nero d'Avola, il vitigno a bacca rossa più rappresentativo della Sicilia. È classificato come Terre Siciliane IGT e viene descritto come un rosso semplice, diretto e tipicamente mediterraneo. Nel calice si presenta generalmente con un colore rosso rubino intenso. Il profilo aromatico è dominato da ciliegia e amarena mature, prugna, frutti di bosco scuri con leggere note speziate e liquirizia.

Al palato offre normalmente una buona struttura, tannini morbidi e una piacevole rotondità, con un finale fruttato e caldo. caratteristiche che hanno reso il Nero d'Avola uno dei vini simbolo dell'enologia siciliana.

La tradizione qui non è una strategia commerciale ma una lingua madre. Ogni ricetta sembra raccontare che il segreto



della cucina romana non consiste nell'inventare qualcosa di nuovo, bensì nel ricordare perfettamente ciò che già esiste.

Eppure, sarebbe un errore ridurre la Trattoria da Paolo a un mero museo del gusto.

Una trattoria autentica non conserva il passato: lo mette in tavola ogni giorno. Il profumo del soffritto, il rumore delle forchette, le conversazioni che rimbalzano tra i tavoli sono fenomeni vivi, in continuo movimento. Chi entra diventa parte del racconto, anche solo per la durata di un pranzo.

Per questo motivo la Trattoria da Paolo occupa un posto speciale nella Guida Enogastronomica per Autostoppisti.

Non perché sia perfetta. Le trattorie memorabili non lo sono mai. Sono invece luoghi dotati di gravità propria, capaci di attirare persone, storie e appetiti attorno a un centro comune.

Luoghi che esisterebbero anche senza marketing, classifiche o influencer.

Alla fine del pasto, uscendo nelle strade di Trastevere, ci si accorge che il viaggio non consisteva nel raggiungere una destinazione ma nel trovare una voce.

E quella voce, da oltre cinquant'anni, continua a parlare il dialetto universale della buona tavola romana.

Quando l'idea si estingue la parola brilla.

A Trastevere, in questa parte di Trastevere, la parola continua a essere "Trattoria".

LA RICETTA DELLO CHEF:

Disponi le fettine di carne sul piano di lavoro. Su ogni fetta adagia una fetta di prosciutto, un po' di prezzemolo e, se gradito, un pezzetto molto piccolo di aglio. Arrotola le fettine formando gli involtini e fermali con uno stuzzicadenti o dello spago da cucina. In una casseruola scalda l'olio e rosola gli involtini su tutti i lati. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol. Aggiungi la passata di pomodoro, regola di sale e pepe. Copri e fai cuocere a fuoco basso per circa 45-60 minuti, finché la carne sarà tenera e il sugo ben ristretto.





I ricercatori dell'Istituto di Immunologia di Newfoundland, in Canada, hanno presentato una pillola su cui lavorano da anni. Non hanno ancora svelato la formula esatta, ma il risultato è chiaro: i vecchietti sotto trattamento sono tutti più arzilli.

In realtà, dentro quella capsula ci sono vitamine - A, B5, B12, C, D - microelementi e aminoacidi. Roba che dovrebbe già esserci in una dieta equilibrata. Eppure funziona in modo egregio.

I soggetti esaminati avevano tutti più di 65 anni.

Nei mesi successivi al trattamento si sono ammalati meno dei loro coetanei a cui era stata data una pillola finta.

Dentro e fuori, ringiovaniti.

I ricercatori canadesi l'hanno chiamata Elixir di Lunga Vita e della Giovinezza.

Nome ambizioso. Ma se le signore anziane

sotto trattamento pretendono di andare tutte le sere in discoteca e i loro consorti cominciano a insidiare le infermiere... be', a quel punto il problema non è più la longevità. È gestire le conseguenze.

Scherzi a parte: quello che questo studio ci dice è semplice e antico quanto la medicina stessa. Il corpo ha bisogno di nutrimento vero. Vitamine, minerali, aminoacidi, non sono supplementi del benessere, sono i mattoni della vita. Quando mancano, l'organismo invecchia prima. Quando ci sono, resiste, reagisce, riparte.

Non serve aspettare una pillola miracolosa dal Canada.

Serve mangiare bene. Mangiare vero. Mangiare con coscienza.

La buona notizia, quella sì, per il mondo intero, è che l'elisir di lunga vita esiste da sempre. Si chiama alimentazione consapevole. E non si compra in farmacia.

IN SALUTE



COLAZIONI ESTIVE

Con il caldo siamo tutti alla ricerca di una colazione fresca, che ci dia anche energia.

Fa al caso nostro il kefir e vi do la ricetta per prepararlo in casa. Versate 2 cucchiaini di granuli di kefir in un contenitore di vetro con mezzo litro di latte vaccino (o di capra se lo gradite). Coprite il contenitore e fate riposare per 48 ore a temperatura ambiente e al buio. Quando vedete che si sono formati dei grumi sulla superficie, filtrate per separare i granuli dalla parte liquida. La bevanda si conserva in frigorifero per una settimana circa, facendo attenzione al sapore acido che man mano assumerà.

Il kefir preparato in casa è il più genuino. La ricetta in casa sfrutta la fermentazione del latte attraverso i suoi granuli. E questo è importantissimo poiché spiega i benefici sul nostro organismo, grazie ai fermenti lattici che vengono prodotti dalla reazione: riequilibrio della flora intestinale e rafforzamento del sistema immunitario. Inoltre, durante la fermentazione il lattosio viene in gran parte scomposto e quindi il kefir risulta più digeribile del latte e più tollerabile anche da chi è intollerante al lattosio. Risulta più digeribile anche nei confronti dello yogurt, perché contiene un numero maggiore di microrganismi.

Il kefir fornisce calcio, magnesio e vitamina K utili alla salute delle ossa. Inoltre, è una bevanda

che contiene poche calorie (40 Kcal per 100 g). Tutti questi benefici permettono di definirlo un “longevity food”, confermato anche dal fatto che nelle zone del mondo dove si consuma abitualmente c'è un'alta percentuale di centenari.

Tre colazioni con il kefir per iniziare l'estate bene

Ciotola fresca con kefir, frutti di bosco e granola

Versate 150 ml di kefir in una ciotola. Aggiungete una manciata di frutti di bosco freschi — mirtillo, lamponi, fragole — e una cucchiainata di granola. Se vi piace, un filo di miele. Pronti in tre minuti. È colazione, è freschezza, è leggerezza.

Frappè kefir e pesca gialla

Frullate 200 ml di kefir con una pesca gialla matura, quattro cubetti di ghiaccio e mezzo cucchiaino di zenzero in polvere. Dolce, profumato, dissetante. D'estate la pesca gialla ha un sapore che non si discute.

Tartine al kefir con menta e cetriolo

Frullate 100 ml di kefir con sei foglie di menta fresca e mezzo cetriolo. Regolate di sale. Spalmate su fette di pane di segale tostato. Aggiungete qualche fettina di cetriolo sopra. Salata, fresca, con una punta erbacea che sveglia. Per chi la mattina ha già voglia di sapori decisi.

COME ALIMENTARSI

BIANCAMARIA VALERI



CALENDARI FIGURATI

*LA MISURAZIONE DEL TEMPO
NEL MEDIOEVO A CECCANO*

CIOCIARIA IN ARTE

La città di Ceccano in provincia di Frosinone sorge su un colle dalle pendici ripide, su cui si aggrappano le case del borgo antico. Su tutte si erge maestoso e “terribile” il Castello dei Conti de Ceccano, un monumento di spicco del borgo grazie anche al recente restauro che ne ha permesso una maggiore fruizione da parte del pubblico. Le prime notizie del Castello risalgono all'XI-XII secolo, quando la rocca assunse grande importanza per essere della famiglia dei Conti de Ceccano, tra le casate di assoluto rilievo nell'area periferica dello Stato della Chiesa, essendo a baluardo dei suoi confini.

Fu centro nevralgico della contea dei Conti de Ceccano, un territorio a cavaliere tra i Monti Lepini e la bassa Valle del fiume Amaseno. Dopo

circa cinque secoli di dominio su Ceccano la famiglia Conti si estinse e il Castello e le sue pertinenze passarono ai Caetani ed in seguito, fino al 1816, ai Colonna. Dal 1734, anno in cui vi fu impiantato il tribunale generale, venne trasformato in carcere. Alla fine dell'800 i beni dei Colonna vennero acquisiti dal marchese Filippo Berardi, fautore della sua modernizzazione.

Il castello, che continuava a restare carcere, venne restaurato secondo lo stile neogotico. Venne innalzato di un piano e vennero aggiunte finestre a trifora ed una merlatura sul tetto e sulla torre. Dopo la chiusura del carcere nel 1973, seguì un lungo periodo di abbandono della struttura, che alla fine degli anni '90 del secolo scorso fu acquistato dal Comune e sottoposto a restauro.



Ceccano (FR), Il Castello dei Conti, sullo sfondo a destra Frosinone

Durante i restauri sono emerse frammentarie decorazioni in due diversi ambienti situati al piano nobile della rocca, nel corpo di fabbrica addossato alla torre. In una stanza sono emersi i resti di un fregio narrativo, il Ciclo dei Mesi, e, in un'altra, di una zoccolatura in forma di velario a rotae tangenti. *“La sequenza si presenta a registri sovrapposti su un comune fondo rosso, a dischi alternativamente cerchiati di blu e campiti di verde, o cerchiati di ocre e campiti di blu e includenti rosoni con petali frastagliati e bottone mediano, in risalto su fondo blu o su fondo bianco. Una tessitura romboidale rosso-blu contenente semicirconferenze più piccole si distingue appena in basso, dove scorre con accostamento regolare e intervallato tra due cornici a fascia rossa”* (Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, 2020, *Mélanges de l'École française de Rome. Moyen Âge*).



Ceccano (FR), Castello, camera picta, zoccolatura ricostruzione del motivo (Eugenio Furnari) in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit.



Fondi, Castello Caetani, decorazione parietale della camera picta

In un ambiente orientato a sud-ovest è affiorata, invece, la porzione di un ciclo illustrante i Mesi, di cui restano quasi integre solo le due allegorie dei mesi di gennaio e febbraio. Il rinvenimento di tale emergenza artistica è molto importante perché ci testimonia uno dei rari esempi superstiti di ciclo pittorico “profano” in area laziale, che trova esempio imponente nella camera picta del Palazzo Caetani di Fondi (1299 circa).



Ceccano (FR), Castello, Camera dei Mesi, gennaio e febbraio, visione d'insieme



Ceccano (FR), Castello, Camera dei Mesi, gennaio e febbraio, parete sud in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit.

Prima di passare alla descrizione dei due superstiti riquadri del più ampio ciclo dei mesi, affrescato nel Castello dei Conti di Ceccano, è bene fare un breve riferimento al senso del tempo e alla sua misurazione nel Medioevo. In tale periodo (*mille anni, secondo la convenzione storiografica*) la misurazione del tempo non era precisa e matematica come quella odierna; era fortemente legata ai cicli naturali, alle stagioni e alle esigenze della Chiesa. La vita quotidiana dei medievali, in massima parte addetti ai lavori agricoli, non era regolata dai numeri, ma dal suono delle campane delle chiese e dei monasteri, che scandivano le ore della preghiera (dette “*ore canoniche*” perché obbedivano a regole fisse, stabilite liturgicamente). Insieme alla regolazione della giornata si rappresentava figurativamente il correre dei mesi e delle stagioni: il calendario, che era anche un complesso sistema per ordinare la vita religiosa, agricola e civile. Il Medioevo, questo millennio ingiustamente definito come l’età dei “secoli bui”, ci ha lasciato testimonianze artistiche relative alla scansione dell’anno di livello incommensurabile, testimonianza d’arte “minore”, ma non per questo meno importante e rappresentativa di una civiltà complessa, variegata e vivace.

Il calendario illustrato con il *Ciclo dei Mesi* era un calendario visivo; si rinviene nelle cattedrali, nei Libri d’Ore miniati, nella decorazione ad affresco di case nobili e castelli. In esso ogni mese dell’anno era associato a uno specifico lavoro agricolo o attività stagionali. L’anno scorreva attraverso i simboli allegorici

di ogni mese: **Gennaio**: il riposo, il fuoco e il banchetto; **Febbraio**: la potatura delle viti o il taglio della legna; **Marzo**: la zappatura e la preparazione dei campi; **Aprile**: il risveglio della natura, la fioritura e i tornei cortesi; **Maggio**: la falciatura dell’erba o la partenza per la guerra/caccia (mese dei nobili); **Giugno**: la mietitura del grano; **Luglio**: la trebbiatura del grano; **Agosto**: la raccolta della frutta o il riposo dal caldo; **Settembre**: La vendemmia; **Ottobre**: la semina autunnale e la pigiatura dell’uva; **Novembre**: la raccolta delle ghiande per i maiali nei boschi; **Dicembre**: l’uccisione del maiale e la conservazione della carne per l’inverno.

In Italia abbiamo esempi grandiosi di tali *Cicli dei Mesi*; un nobile esempio lo troviamo nelle sculture che adornavano, nella cattedrale di Ferrara, l’antica Porta dei Pellegrini. Tale capolavoro della scultura duecentesca (1225-1230 circa) fu realizzato dal misterioso *Maestro dei Mesi*, artista che subì l’influenza di Benedetto Antelami. Le formelle offrono uno spaccato realistico della vita medievale, celebrando le attività agricole e le stagioni legate al lavoro umano e colpiscono l’immaginazione del fruitore per l’altissima qualità dei dettagli naturalistici, come i tessuti degli abiti o i tendini e le vene in rilievo sulle mani dei contadini.

In area laziale abbiamo la meraviglia rinvenuta “miracolosamente” a Roma nell’Aula Gotica del Monastero dei Ss. Quattro Coronati. Il salone “gotico” si trova al primo piano della Torre Maggiore ed era l’ambiente più prestigioso del

palazzo cardinalizio di Stefano Conti (nipote di Innocenzo III, cardinale di S. Maria in Trastevere, *Vicarius Urbis* nel 1245).

In tale salone si svolgevano ricevimenti e si gestiva la giustizia. Gli affreschi fanno parte di un unico ciclo pittorico eseguito fra il 1235 e il 1247, opera di diversi artisti, alcuni dei quali rintracciabili in altri cicli pittorici coevi del Lazio, quali quello del Sacro Speco di Subiaco (1228) o della cripta del Duomo di Anagni (1227-1231 o 1250). Nei dipinti dell'Aula Gotica si individuano più mani tra le quali quella del Maestro Ornatista e quella del Terzo Maestro; ma forse anche Giunta Pisano, attivo a Roma sicuramente nel 1239, collaborò alla realizzazione.

L'impareggiabile bellezza e la vivacità



Roma, Monastero dei Ss. Quattro Coronati, Aula Gotica (1227-1231 o 1250) Allegoria del mese di ottobre



Roma, Monastero dei Ss. Quattro Coronati, Aula Gotica (1227-1231 o 1250) Allegoria del mese di marzo

cromatica oltre che iconografica della romana Aula Gotica non può essere messa a confronto con i lacerti del ciclo dei mesi rinvenuti nel Castello di Ceccano, espressione artistica, in ambito provinciale, di un comune modo di sentire e sentire con sentimenti laici il correre del tempo.

Nell'Aula Gotica gli affreschi testimoniano il momento in cui la pittura in Roma fonde la tradizione bizantina con un raffinato recupero della classicità antica e con l'incipiente stilema gotico. Si nota con evidenza il tratto riferibile al Terzo Maestro operante nella cripta di S. Magno in Anagni, detto l'ornatista. L'aula gotica si è preservata quasi integralmente, nonostante la scialbatura che subì e che coprì per molti secoli, fino alla fine del secolo scorso, lo splendore della decorazione. Ancora oggi mostra la bellezza intatta del momento in cui uscì dalle mani del suo artista.

In Ceccano, nel castello dei Conti, le raffigurazioni dei mesi e delle attività che li individuano, sono ancora inserite in geometriche cornici rettilinee, tracciate con colore rosso e in assenza di prospettiva. Sembra che le figure fluttuino nello spazio vuoto.

A Ceccano è rimasta quasi completa la decorazione dei mesi di gennaio e febbraio; degli altri riquadri è rimasto qualche lacerto frammentario, come anche frammentaria è la decorazione dello zoccolo parietale e della zona soprastante i riquadri dei mesi. Non si può esprimere un giudizio di valore, perché il ciclo di Ceccano ci è arrivato deturpato dalla violenza dei secoli e degli uomini;

al contempo non si può minimizzare la sua importanza e la finezza decorativa, giunta in stato frammentario, ma frutto della committenza dei Conti de Ceccano.



Ceccano (FR), Castello, camera dei Mesi, gennaio, parete sud in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit.

L'allegoria del mese di gennaio ci mostra un uomo, un contadino, seduto e con i piedi nudi, che si scalda al fuoco generato da legna bruciata su una graticola, una sorta di rudimentale focolare. Indossa una tunica di colore ocre coperta da una scamiciata con cappuccio di colore rosso bordeaux orlata con sottile linea bianca, ondulata, quasi a dare sensazione di pannello. Dalla tunica ocre escono le maniche bianche di una camicia.

Il personaggio è seduto su di un disadorno

sgabello, posto su un suppedaneo, coperto da un tappeto con decori geometrici a losanghe. La denominazione del mese, IANUARIUS, anche se lacunosa, si legge, scritta verticalmente in caratteri maiuscoli e gotici in alto a destra, in prossimità del volto del personaggio, di cui si intravedono le fattezze somatiche, ben disegnate anatomicamente, e i capelli corti e di colore biondastro.

Quello che colpisce nell'osservare il volto è la cura anatomica e realistica, elementi che possono aiutare nella datazione del ciclo ceccanese, richiamando lo stile e l'arte di raffigurazioni coeve, come quella della cripta di S. Magno in Anagni



Ceccano (FR), Castello, camera dei Mesi, allegoria del mese di febbraio, parete sud in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit

e dell'Aula Gotica in Roma: metà del XIII secolo e, quindi, ci potrebbero far congetturare che la decorazione pittorica superstite di Ceccano, ancorché molto deteriorata, è giunta a noi a livello di stesura iniziale del disegno e del colore.

Subito dopo la raffigurazione del mese di gennaio segue quella di febbraio. L'analisi attenta dell'affresco ci porta e rinvenire la denominazione indicata dall'autore, al momento della realizzazione del dipinto, nell'angolo in alto a sinistra, dove, nonostante una piccola lacuna, si legge, distintamente in caratteri gotici maiuscoli, disposti in verticale, la scritta: FEB(...)IUS, FEBRUARIUS ossia febbraio. Se ci richiamiamo alla ripartizione generale di riferimento per identificare i lavori svolti in ciascun mese, nei due affreschi superstiti di Ceccano, si riesce a identificare in gennaio l'allegoria del riposo e del fuoco; mentre l'allegoria del mese di febbraio ci indica che in tale periodo dell'anno, in cui la natura si sta per rigenerare dopo la lunga e fredda stagione invernale, nei campi l'agricoltore procede alla potatura delle viti con la roncola (di cui, nell'affresco ceccanese, è riprodotto solamente la sagoma indicata con linee giallo-verdi) o al taglio della legna.

Nella scena raffigurata per il mese di febbraio il contadino sta potando una vite, arbusto che si riconosce per la presenza di pampini stilizzati e di cirri o viticci, organi questi ultimi a forma di spirale che permettono alla pianta di arrampicarsi ai sostegni. Nei climi miti la potatura secca della vite avviene tra gennaio e febbraio: nell'allegoria

raffigurata nel castello di Ceccano è confermata la tradizione iconografica, considerando il mese di febbraio anticipazione della primavera e periodo in cui inizia la rigenerazione della natura. Il contadino indossa una corta tunica oca, cinta alla vita; lavora a mani nude e indossa una calzamaglia nera che gli copre piedi e gambe. Dallo scollo della tunica esce un cappuccio rosso bordeaux, che gli copre il capo e lo ripara dai rigori della stagione fredda, che si fa sentire con i suoi morsi. I caratteri somatici del contadino sono rappresentati con una certa perizia anatomica, anche se evidenziati con forti linee nerastre nella parte alta del volto. La linea di contorno scura, ben visibile in quanto rimane dell'affresco antico, ci indica l'espedito tecnico usato dall'artista di tracciare, prima che l'intonachino seccasse, la guida per la stesura del colore, servendosi di un pennello intinto in un pigmento scuro, spesso terra nera, terra d'ombra o oca bruciata. E che sia plausibile quanto affermato è dato dalla constatazione del forte contrasto tra le morbide forme delle gote e del mento e lo scuro contorno delle orbite oculari, visibilissime anche nel personaggio che raffigura il mese di gennaio; come pure nelle pesanti linee nere per indicare i panneggi della tunica oca nell'allegoria del mese di febbraio. Purtroppo il ciclo pittorico è stato vistosamente scalpellato, distrutto in più parti, con perdita del colore anche nello sfondo dei riquadri.

Il mese di marzo deve leggersi nel riquadro immediatamente successivo a quello di febbraio ed è purtroppo

quasi completamente perduto, tranne che per il superstite intonaco rosso riferibile all'abito. Tale lacerto può essere identificato a buon ragione nel mese di marzo, essendo la decorazione della stanza a ciclo continuo, con la rappresentazione dei mesi realizzata in successione cronologica e senza soluzione di continuità. Nel medesimo modo deve identificarsi l'altro lacerto posto alla sinistra del mese di gennaio, nella parete a ovest, frammento identificabile come parte superstite del mese di dicembre. Possiamo immaginare lo sviluppo completo della decorazione della stanza ed anche ipotizzarne le sue dimensioni, considerando che i riquadri sono tutti delle medesime dimensioni e che su ogni parete dell'aula sono state raffigurate non più di tre allegorie. Era, quindi, una stanza di contenute dimensioni, sicuramente uno studiolo, dove nella parete a sud è stata raffigurata la sequenza Gennaio (incipit)-Febbraio-Marzo; nella parete a ovest quella Aprile-



Ceccano (FR), Castello, camera dei Mesi, allegoria del mese di agosto, parete nord in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit.

Maggio Giugno; nella parete a nord quella Luglio-Agosto-Settembre; nella parete a est quella Ottobre-Novembre-Dicembre. Del Ciclo dei Mesi si è salvato, miracolosamente, anche un frammento riferibile al mese di agosto.

L'identificazione del soggetto è permessa dall'iconografia tipica del mese: la figura di un uomo dormiente, con la testa poggiata presumibilmente su un cuscino di colore rosaceo. È la raffigurazione del mese di agosto rappresentata dall'immagine di un uomo, dalla capigliatura a calotta di colore scuro, che si riposa e si difende dal caldo del solleone. La fisionomia dell'uomo dormiente è tracciata con linee di contorno compendiarie di colore scuro e giallo (sul mento) e su una gota con un vistoso e compatto pomello rosso, lo zigomo sinistro. Dell'affresco è rimasta traccia del disegno preliminare, in cui con pochissimi segni grafici e geometrici sono stati definiti i punti chiave del volto: la linea della mascella, il ponte del naso (unito in un unico blocco con l'arcata sopraccigliare, tipico dello stile bizantino) e la mandorla degli occhi. Il colore ocre è riferibile all'abbigliamento del contadino che si riposa.

Restano nella Camera con il Ciclo dei Mesi, altresì, alcuni lacerti di decorazione della zoccolatura, che copriva per un'altezza di circa due metri la parte bassa della parete. In questa sono riprodotti i panneggi di un velario di stoffa pregiata, fissata a festoni in una striscia continua di colore uniformemente rossastro, partitura dello spazio decorativo che si rileva anche nella camera picta del

Castello Caetani di Fondi. La stoffa è decorata a riquadri con ritmo alternato di linee e complesse figure geometriche colorate in giallo e rosa. Tale decorazione è impreziosita, nello spazio superiore ad ogni festone, dalla raffigurazione di fioroni esalobati stilizzati rossi e blu di varia grandezza con sei lobi ciascuno; il fiore centrale, più grande, è abbellito da pistilli che emergono dalle giunzioni tra i lobi. Tutta la decorazione della sala è realizzata usando pochissimi colori: privilegiatamente rosso, rosa e giallo.

Soprastanti la fascia rossa, sono affrescate due fasce che riproducono decorazioni naturalistiche stilizzate e complesse. Queste due fasce sembrano quasi il piano di calpestio delle raffigurazioni dei mesi: la prima fascia è costituita da un motivo a zolle sollevate come onde azzurre, al cui interno corrono due fasce curvilinee bianche e rosse richiamanti il rosso degli stilizzati riccioli vegetali, che si innestano al centro della sommità dell'onda. Su una linea sottile verde pallido, quasi un prato stilizzato, è raffigurata una vegetazione di foglie, forse di acanto, e fiori in boccio scandita e replicata ritmicamente per tutto il corso della decorazione parietale. Visione sintetica degli elementi primordiali che costituiscono la Natura: aria, acqua, terra e fuoco. In questa decorazione sono spariti gli elementi astrologici, i segni zodiacali, che invece sono raffigurati, facendone parte integrante, nelle raffigurazioni del ciclo dei mesi negli esempi di Ferrara (Cattedrale), di Anagni (Cripta di S. Magno), nell'Aula Gotica (Roma, Santi Quattro Coronati).



Ceccano (FR), Castello, camera dei Mesi, fregio sommitale parete sud in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit.

I segni zodiacali nel Ciclo dei Mesi di Ceccano sono messi in secondo piano dalle allegorie dei lavori agricoli stagionali; i simboli astrologici, ereditati dalla classicità romana, lasciano il posto a scene di vita quotidiana, come la vendemmia, la mietitura o la macellazione del maiale, per tre ragioni fondamentali: Cristianizzazione del tempo, in quanto nel calendario cristiano il focus si spostò sul lavoro dell'uomo, inteso come strumento di redenzione dal peccato originale; il tempo cosmico diventava tempo sacro; Funzione didascalica: sostituire il segno zodiacale con il lavoro agricolo del mese rendeva il calendario immediatamente comprensibile e utile alla vita pratica della comunità; celebrazione della creazione in quanto i mesi attraverso le attività umane e i

ritmi della terra servivano a mostrare la perfetta armonia del creato. "Al sommo della parete la decorazione si chiude con una fascia di coronamento a linearistici girali di colore grigio-verde sottilmente lumeggiati di bianco, in spicco su un fondo giallo ocra e inserita tra due bande di vivido colore azzurro" (in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit.). Tutta la scena delle opere e dei giorni è coperta e racchiusa del Cielo, all'interno delle sfere celesti. Ma al centro dell'universo c'è l'Uomo, il suo Lavoro ed anche il momento necessario del suo Riposo, refrigerio dell'anima e del corpo. Non è un caso che l'anonimo artista abbia scelto di raffigurare figure umane di dimensioni possenti e monumentali all'interno della narrazione di ogni mese. L'Uomo è figlio

di Dio e fratello di Gesù Cristo; con la sua vita continua l'azione redentiva di Cristo e consente la realizzazione del Regno di Dio.

Dal Ciclo dei Mesi, anche se giunto a noi in modo frammentario, l'ignoto decoratore del Castello di Ceccano si è ispirato ai più felici interventi decorativi di altri artisti più altolocati di lui, che, invece, operava in ambiente periferico e di confine nello Stato della Chiesa, pur commissionato da una potentissima famiglia quale quella dei Conti de Ceccano, influente non solo nel territorio ma anche a Roma e nelle strutture politiche e amministrative della Chiesa. Al contempo ha voluto inserire un elemento di novità nella raffigurazione artistica: adesione più convinta ad una nuova modalità di concepire il tempo e lo spazio e l'azione dell'Uomo nella Storia. Per il castello di Ceccano e per la decorazione nelle sue sale può essere suggerito, come possibile committente, Landolfo II de Ceccano, fedelissimo della Chiesa romana e del Papato, i cui limiti cronologici si collocano tra il 5 aprile 1224, data in cui compare nel testamento del padre, il conte Giovanni I da Ceccano, e il termine del 19 agosto 1264 con il rogito del suo testamento. La sua morte o l'uscita definitiva dalla scena politica si colloca nei mesi successivi, intorno al 1265.

Pertanto probabilmente la decorazione delle sale del castello venne realizzata alla metà del XIII secolo, sicuramente da maestranze cistercensi di Fossanova abbazia per la quale Landolfo manifestò sempre particolare devozione e

protezione.

Nella decorazione parietale che orna la parte sottostante alla raffigurazione del mese di gennaio, inizio della serie dei mesi, sotto la bordura superiore del primo festone si nota un elemento geometrico molto interessante. È raffigurato un rombo o losanga al cui interno è inscritto un altro rombo di più piccole dimensioni; la losanga esterna reca elementi sferici (forse "bisanti" o "tortelli" o "palle") caricati in posizione mediana ai quattro lati.

Che cosa rappresenta tale modulo geometrico, isolato, che non si ripete più nella prosecuzione della decorazione, e in diretta prossimità della raffigurazione del mese di gennaio? L'analisi del contesto monumentale ne impone una lettura storico-artistica che lo riconduce alla categoria del *signum* magistri o marchio d'atelier. La natura non reiterata del simbolo esclude radicalmente la funzione di mero riempitivo ornamentale o di fregio seriale, isolando l'elemento come un *unicum visivo* e concettuale all'interno dello spazio affrescato. A sostegno della tesi che identifica in questa figura la firma cifrata del maestro pittore concorrono due dati oggettivi di stringente valore scientifico. In primo luogo, l'evidenza topografica: la collocazione del marchio all'altezza dell'alveo cronologico di gennaio risponde a una precisa logica di incipit del cantiere, legando indissolubilmente il sigillo d'autore alla "porta del tempo" e all'avvio metodologico dell'intero ciclo. In secondo luogo, il dato chimico-materiale offre la prova definitiva



Ceccano (FR), Castello, camera dei Mesi, fregio sommitale parete sud in: Alessandra Acconci, Frammenti di un ciclo dei Mesi a Ceccano, cit.

della contemporaneità d'esecuzione: il pigmento rosso bordeaux impiegato per la tracciatura della losanga mostra una perfetta omogeneità cromatica con il lotto pittorico steso sul mantello di gennaio. Questa identità del legante e della terra attesta che l'elemento geometrico è nato nella medesima giornata di lavorazione dell'intonaco fresco, escludendo l'ipotesi di graffiti successivi o interventi di restauro. Ci

troviamo di fronte a una consapevole rivendicazione intellettuale e corporativa da parte di un maestro anonimo del XIII secolo, profondamente aggiornato sulle geometrie delle maestranze cistercensi, probabilmente provenienti da Fossanova, e romane, che ha inteso sigillare indelebilmente la propria opera all'apertura del percorso visivo commissionato dai Conti de Ceccano.



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

CEPRANO

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

COLLEPARDO

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

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
CAFFETERIA DE MATTHAEIS - Piazzale De
Matthaeis 41 - Tel. 327 4889070

GUARCINO

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

PATRICA

DAL PATRICANO - S.S. Monti Lepini,
Km 11, 300 Tel. 0775 222459

PIGLIO

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

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



GROSSIMPIANTI

**CATERING
EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

PIGLIO

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

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

CEPRANO

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

COLLEPARDO

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

LA FORMA - SERRONE

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

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

L'AVVENTURA - Località Civitella, 3
Tel. 0775 503051

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA -
Via Selvapiana, 44
Tel. 366 1481059

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

ROCCA DI RIVITURO - S.S. per
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

