

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

Il Ferragosto più buono parla CIOCIARO:
l'Olio EVO Cerquozzi e
la Mozzarella di bufala Nonna Pitta

Fiuggi rilancia il turismo outdoor, con il
nuovo Parco Avventura

Passare il miglior Ferragosto al Bio-
Agriturismo Velocci

La Car di Patrica vi regala la ricetta
per Ferragosto della Porchetta fatta in casa





Simone Taglienti

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



ALFIO MIRONE

Da Luppolo & Farina arrivano **Rinascimento umbro**, **La Pregiata** e **Mare e Monti**: tre interpretazioni nate dalla ricerca sulla materia prima e dalla voglia di alzare ancora una volta l'asticella. «Finalmente ho inserito il tartufo».

Simone Taglienti lo dice con la soddisfazione di chi questa scelta l'ha studiata a lungo. Da **Luppolo & Farina**, a Isola del Liri, il tartufo entra in menu con tre pizze molto diverse: **Rinascimento umbro**, **La Pregiata** e **Mare e Monti**.

Tre ricette che raccontano il lavoro di un maestro dell'arte bianca capace di rinnovare continuamente la proposta, senza cercare effetti facili. Ogni pizza nasce dalla qualità degli ingredienti, dalle prove e dalla ricerca dell'equilibrio giusto.

RINASCIMENTO UMBRO

È l'omaggio di Simone all'Umbria e ad alcuni dei suoi prodotti più rappresentativi. Il protagonista è il **tartufo nero pregiato di Norcia**, accompagnato dalla **cipolla rossa di Cannara**.

Della cipolla viene utilizzata anche la buccia, cotta ed essiccata prima di entrare nella preparazione. Una scelta che aggiunge sapore e consistenza e valorizza la quercetina naturalmente presente, sostanza nota per le sue proprietà antiossidanti.



FINALMENTE IL TARTUFO

LE TRE NUOVE PIZZE DI SIMONE TAGLIENTI

LA PREGIATA

Più ricca e golosa, **La Pregiata** unisce il **prosciutto di Bassiano**, il **pesto di nocciole siciliane**, la **granella di nocciole tartufate** e il **tartufo**.

Il prosciutto porta sapidità, le nocciole cremosità e croccantezza, mentre il tartufo lega l'intero assaggio. Una pizza importante, pensata per chi cerca un gusto pieno e intenso.

MARE E MONTI

La vera novità di agosto è **Mare e Monti**, probabilmente la più audace delle tre.

«Non è una pizza per tutti», ammette Simone. Qui il tartufo incontra un **salume di mare** e

un **formaggio erborinato**. Un abbinamento insolito, nel quale la parte marina porta sapidità, l'erborinato aggiunge cremosità e persistenza e il tartufo completa il profilo aromatico.

È una pizza destinata a incuriosire, sorprendere e forse anche dividere. Ma è proprio questa capacità di osare, mantenendo equilibrio e rispetto per la materia prima, a rendere riconoscibile il lavoro di Simone Taglienti.

Le tre pizze sono già disponibili nel menu di **Luppolo & Farina**, una delle pizzerie più ricercate della provincia di Frosinone e non solo.

Come ripete sempre Simone:

«Il buono è buono. Ma il meglio è meglio».

ECCELLENZE CIOCIARE



Cari lettori,

se questa notte, mentre dormivate, una banca avesse accreditato 86.400 euro sul vostro conto corrente, sono convinto che domattina correreste subito a controllare il saldo. Ma c'è una condizione. Ogni sera, allo scoccare della mezzanotte, quella banca cancella tutto ciò che non avete utilizzato. Nemmeno un euro può essere conservato. Nemmeno un euro può essere trasferito al giorno successivo. Nemmeno un euro può essere recuperato. Quello che non avete investito è perso per sempre.

Domani mattina, però, la banca vi accrediterà di nuovo altri 86.400 euro. Sono sicuro di una cosa: nessuno di noi lascerebbe inutilizzata nemmeno una parte di quella somma.

Eppure quella banca esiste davvero. Solo che non distribuisce denaro. Distribuisce 86.400 secondi.

Ogni mattina li accredita a ciascuno di noi. Ogni notte azzerà il conto. Quello che non abbiamo vissuto, quello che abbiamo rimandato, quello che abbiamo sprecato non torna più.

Il giorno dopo riceviamo un nuovo accredito, ma non potremo mai recuperare il saldo del giorno precedente. Ed è forse questa la forma più democratica di ricchezza che esista.

La vita non è uguale per tutti. Il denaro non è uguale per tutti. Le opportunità non sono uguali per tutti. Il tempo, invece, continua a esserlo.

Ogni mattina riceviamo esattamente la stessa quantità. La differenza non la fanno i secondi. La fanno le scelte.

C'è chi li lascia scivolare via senza accorgersene. Chi li consuma inseguendo obiettivi che non gli appartengono. E chi, invece, decide di investirli: in un'idea, in un libro, in un viaggio, in una passeggiata, in una persona, in un progetto, in un gesto di gentilezza. In tutto ciò che, un giorno, guardandosi indietro, gli farà dire: «Ne è valsa la pena». Viviamo in un tempo in cui sembra che quasi tutto possa essere comprato. Il tempo no. Può solo essere vissuto.

Agosto, forse più di ogni altro mese, ci offre la possibilità di accorgersene. Le giornate sembrano rallentare e, proprio quando rallentano, ci rendiamo conto di quanto, durante il resto dell'anno, abbiamo corso senza guardare davvero dove stavamo andando.

Domani mattina quella banca tornerà ad accreditarci altri 86.400 secondi. La vera domanda non è quanti ne riceveremo. È se questa sera potremo dire di aver trasformato almeno una parte di quel patrimonio in qualcosa che resterà davvero con noi.

l'Editore

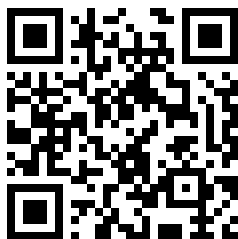
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio
e ci permettono di continuare
a realizzare il nostro Magazine

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





Agosto entra nel magazine con il sapore pieno dell'estate: la tavola si fa più generosa, il tempo invita a rallentare e il territorio si racconta tra cucina, turismo, imprese e luoghi da vivere. Dentro queste pagine ci sono la mozzarella di bufala con l'olio buono, le nuove pizze al tartufo di Luppolo & Farina, il liquore alla Mentuccia Sarandrea, il Ferragosto al Bio Agriturismo Velocci, Fiuggi, Roccasecca, la porchetta fatta in casa, Botanico Sociale e le storie che continuano a dare valore alla nostra idea di qualità.



Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIARIAECUCINA.IT

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



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



- 08 Bentornato Agosto
- 13 Mentuccia dell'appennino
la freschezza firmata Sarandrea
- 18 Agosto in Ciociaria
- 24 Ferragosto al bioagriturismo Velocci
- 29 Aurora, la prima colazione gourmet
- 30 Eccellenze Ciociare: Mozzarella e Olio
- 36 Cartolina di Ciociaria: Roccasecca
- 43 X TEN il dopocena che prolunga
l'estate di DF Gocce
- 48 Geografia del corpo di Stefania Corvi
- 50 Quando la terra dona più del
necessario di Botanico Sociale
- 54 Otvovision lancia la rottamazione
- 62 Il vino sottovoce di Alessia Mirone
- 66 Eccellenze Ciociare: Fattoria Lauretti
- 68 Viaggi diversi di Livia Gualtieri
- 72 Cosa preparo stasera a cena
- 76 Come alimentarsi di Alessia Feola
- 77 In Salute: di Antono Colasanti
- 78 Il mondo della Fermentazione
- 82 Ciociaria in arte di B.M. Valeri
- 86 Percorso del gusto

REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato AGOSTO

Agosto porta sui banchi del mercato tutta la ricchezza dell'estate. Pomodori, peperoni, melanzane e zucchine sono nel pieno della stagione, mentre angurie, meloni, pesche e fichi accompagnano le giornate più calde. Anche il mare offre una scelta ampia, soprattutto tra pesce azzurro e specie mediterranee adatte a preparazioni semplici.

Seguire la stagionalità permette di variare la spesa, scegliere prodotti legati al territorio e portare in tavola ingredienti raccolti o pescati nel periodo più adatto. Ad agosto la cucina richiede ricette fresche, veloci e facili da condividere, ma offre anche l'occasione per preparare conserve e trasformare una parte del raccolto estivo.



CIBO DI STAGIONE

Gli ortaggi di luglio

L'orto di agosto è generoso e riconoscibile. Pomodori, melanzane, peperoni e zucchine diventano la base di molti piatti della cucina italiana: dalla caponata alle verdure ripiene, dalle paste fredde alle grigliate. Cetrioli, lattughe e rucola aiutano a preparare insalate fresche, mentre fagiolini, bietole, carote e patate permettono di variare contorni e piatti unici.

È anche il periodo dei friggittelli, dei fiori di zucca e del mais fresco. Verso la fine del mese iniziano a comparire le prime zucche, ma restano ancora una presenza iniziale: i veri protagonisti sono gli ortaggi della piena estate.

Gli ortaggi di agosto:

pomodori, melanzane, peperoni, friggittelli, zucchine, fiori di zucca, cetrioli, fagiolini, bietole, carote, cipolle, lattuga, rucola, sedano, patate, mais e prime zucche



La frutta di luglio

Agosto offre una delle scelte di frutta più ampie dell'anno. Anguria e melone restano i frutti più legati alle giornate calde, mentre pesche, nettarine, albicocche tardive e susine arrivano a piena maturazione. È anche il momento dei fichi, delle more e dei mirtilli, da consumare freschi oppure da utilizzare in dolci e confetture.

Nella seconda parte del mese cominciano le prime raccolte di uva, mele e pere estive. La loro presenza può cambiare in base alla varietà e alla zona di produzione: agosto apre la stagione, che proseguirà con maggiore abbondanza a settembre.

La frutta di agosto:

anguria, melone, pesche, nettarine, albicocche tardive, susine, fichi, more, lamponi, mirtilli, pere estive e prime uve e mele.



Il pescato di luglio

Il pescato estivo offre molte possibilità, ma la disponibilità può cambiare da una costa all'altra e dipende anche dai periodi di fermo pesca. Per questo, oltre al mese, è sempre utile chiedere in pescheria la provenienza, il metodo di cattura e la freschezza del prodotto.

Tra le scelte più adatte ad agosto troviamo alici, sardine, sgombri, sugarelli, aguglie e palamite. È il momento giusto per riscoprire il pesce azzurro, saporito e versatile, da preparare alla griglia, al forno o in padella. Completano la scelta cefali, gallinelle, triglie, saraghi, ricciole, lampughe, naselli, totani e vongole.

Il pescato di agosto:

alici, sardine, sgombri, sugarelli, aguglie, palamite, cefali, gallinelle, triglie, saraghi, ricciole, lampughe, naselli, totani e vongole.

La stagionalità del pescato rappresenta un'indicazione generale: provenienza, taglia, stato degli stock e sistema di pesca restano elementi fondamentali per una scelta responsabile.



LE TRE RICETTE DI AGOSTO

Agosto offre tutto ciò che serve per costruire un menu completo seguendo la stagione. Dall'orto, dalla frutta e dal mare arrivano gli ingredienti delle tre proposte scelte per questo mese:

Melanzane ripiene alla mediterranea

Crostata morbida con fichi e mandorle

Palamita al forno con pomodorini, olive e capperi

MELANZANE RIPIENE ALLA MEDITERRANEA

Le melanzane sono tra gli ortaggi simbolo di agosto. In questa ricetta diventano un piatto completo, semplice da preparare e adatto anche a essere servito tiepido. Pomodorini, olive e formaggio completano un ripieno che richiama i sapori più familiari dell'estate mediterranea.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 4 melanzane medie • 250 g di pomodorini • 120 g di scamorza • 60 g di olive nere denocciolate • 50 g di pangrattato • 40 g di parmigiano grattugiato • 1 spicchio d'aglio • qualche foglia di basilico • olio extravergine d'oliva • sale • pepe



PREPARAZIONE

Lavate le melanzane, dividetele a metà nel senso della lunghezza e incidete la polpa senza tagliare la buccia. Sistematele su una teglia, conditele con poco olio e cuocetele a 190 °C per circa 20 minuti. Lasciatele intiepidire, poi prelevate una parte della polpa con un cucchiaino e tritatela grossolanamente. Fatela insaporire in padella con olio e aglio, quindi unite i pomodorini tagliati, le olive e qualche foglia di basilico. Cuocete per 5 minuti e regolate di sale e pepe.

Allontanate la padella dal fuoco e aggiungete la scamorza a cubetti, metà del pangrattato e il parmigiano. Riempite le melanzane, completate con il pangrattato rimasto e un filo d'olio.

Rimettetele in forno a 190 °C per altri 15 minuti, terminando con pochi minuti di grill per ottenere una superficie dorata.

CROSTATA CON FICHI E MANDORLE

I fichi sono tra i frutti più attesi di agosto. Dolci e profumati, permettono di preparare dessert semplici senza ricorrere a creme troppo pesanti. In questa crostata morbida incontrano le mandorle e il limone, che aiutano a rendere il gusto più equilibrato.

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 24 CM

• 300 g di fichi freschi • 2 uova • 120 g di zucchero • 200 g di farina 00 • 50 g di farina di mandorle • 100 ml di latte • 80 ml di olio di semi • 8 g di lievito per dolci • scorza grattugiata di un limone • 30 g di mandorle a lamelle • zucchero a velo

PREPARAZIONE

Lavorate le uova con lo zucchero fino a ottenere un composto chiaro. Aggiungete il latte, l'olio e la scorza di limone.

Incorporate la farina 00, la farina di mandorle e il lievito setacciato, mescolando fino a ottenere un impasto uniforme. Versatelo in uno stampo imburrato e infarinato.

Lavate delicatamente i fichi, asciugateli e tagliateli in quattro parti. Distribuiteli sulla superficie senza spingerli troppo nell'impasto e completate con le mandorle a lamelle. Cuocete in forno già caldo a 175 °C per circa 35 minuti. Verificate la cottura con uno stecchino, lasciate raffreddare e aggiungete poco zucchero a velo prima di servire.



PALAMITA AL FORNO CON POMODORINI, OLIVE E CAPPERI

La palamita appartiene alla famiglia del pesce azzurro e ha una carne saporita che richiede condimenti semplici. Pomodorini, olive e capperi aiutano a mantenerla morbida durante la cottura e danno al piatto un carattere mediterraneo, perfetto per una cena estiva.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 800 g di filetti di palamita • 300 g di pomodorini • 80 g di olive nere • 1 cucchiaino di capperi dissalati • 1 spicchio d'aglio • mezzo bicchiere di vino bianco • prezzemolo fresco • olio extravergine d'oliva • sale • pepe

PREPARAZIONE

Controllate i filetti di palamita ed eliminate con una pinzetta eventuali spine. Sciacquateli rapidamente e asciugateli con carta da cucina.

Disponete in una pirofila i pomodorini tagliati a metà, le olive, i capperi e lo spicchio d'aglio. Condite con olio, poco sale e pepe, quindi cuocete a 190 °C per 10 minuti.

Sistematici i filetti sopra il condimento, bagnate con il vino bianco e aggiungete un altro filo d'olio. Proseguite la cottura per circa 12-15 minuti, regolando il tempo in base allo spessore del pesce. Una cottura troppo lunga renderebbe la palamita asciutta.

Completate con prezzemolo tritato e servite con il fondo di pomodorini, olive e capperi.





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

MENTUCCIA DELL'APPENNINO

LA FRESCHEZZA FIRMATA SARANDREA

La Mentuccia dell'Appennino va servita fredda. Anzi, ghiacciata. È lì che il liquore cambia passo: appena esce dal congelatore, il profumo della pianta diventa più netto, la bevuta si fa morbida, la freschezza arriva subito e resta pulita.

Sarandrea ha costruito questo prodotto su una pianta piccola, familiare, molto legata all'Appennino e alla cucina del Centro Italia. La mentuccia non ha bisogno di effetti speciali: basta sentirla. Nel bicchiere porta una nota erbacea, balsamica, immediata, con quella freschezza che la rende perfetta soprattutto d'estate.

A Colleparado, dove l'azienda lavora da generazioni con le piante officinali, questo liquore racconta bene il modo Sarandrea di interpretare la tradizione: partire dall'erba, rispettarne il carattere, trasformarla in un prodotto leggibile, elegante, senza appesantirlo.

Il servizio ideale è diretto dal congelatore, in

piccoli bicchieri ben freddi. A quella temperatura la Mentuccia dell'Appennino diventa più avvolgente e precisa. La parte vegetale resta protagonista, la dolcezza accompagna, il finale rimane fresco e piacevole. È un liquore da fine pasto, certo, ma anche da conversazione estiva, da terrazza, da dopo cena all'aperto.

La sua forza sta proprio nella semplicità. Non cerca complessità inutili, non forza la mano. Ha un'identità chiara: mentuccia, Appennino, freschezza. Tre parole che bastano per capire il prodotto e il suo momento migliore di servizio. Oggi i liquori botanici stanno tornando anche nella **miscelazione contemporanea**. La Mentuccia dell'Appennino può entrare in un cocktail senza perdere la sua natura, purché resti protagonista. Soda fredda, poco limone, ghiaccio e foglie fresche bastano per costruire un drink estivo semplice, profumato, molto immediato.

MENTUCCIA FROZEN COOLER

INGREDIENTI PER UN BICCHIERE

- 5 cl Mentuccia dell'Appennino Sarandrea ghiacciata da congelatore
- 8/10 cl soda fredda
- 1 cl succo di limone fresco
- ghiaccio
- foglie di mentuccia fresca
- scorza di limone

PREPARAZIONE

Riempire un tumbler con ghiaccio. Versare la Mentuccia dell'Appennino ghiacciata, aggiungere il succo di limone e completare con soda molto fredda. Mescolare delicatamente e guarnire con foglie di mentuccia fresca e scorza di limone.

RISULTATO

Un drink fresco, aromatico, immediato. La mentuccia resta protagonista, il limone dà slancio, la soda alleggerisce la bevuta.





LA VERA CAPONATA

In versione più leggera, con le melanzane cotte in friggitrice ad aria e l'agrodolce finito in padella.

La caponata è uno dei piatti più rappresentativi della cucina italiana: nasce povera, diventa ricca nel sapore e trova la sua forza nell'agrodolce, in quel contrasto che la rende riconoscibile al primo assaggio.

In questa versione la caponata resta fedele al suo carattere, ma alleggerisce la cottura. Le melanzane passano in friggitrice ad aria, con meno olio rispetto alla frittura tradizionale, mentre la parte finale resta in padella, perché l'agrodolce ha bisogno di calore diretto e di controllo.

Il risultato non vuole sostituire la caponata di casa, quella fatta come comanda la tradizione. Vuole portarla in una cucina più quotidiana, più estiva, più leggera, senza perdere il piacere di un piatto che, servito a temperatura ambiente, dà il meglio di sé.

DIARIO DI CUCINA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 2 melanzane grandi • 1 cuore di sedano • 1 cipolla • 200 g di passata di pomodoro oppure pomodoro pelato schiacciato • 100 g di olive verdi denocciolate • 1 cucchiaio di capperi sotto sale • 1 cucchiaio di pinoli • 1 cucchiaio di uvetta, facoltativa • 80 ml di aceto di vino bianco • 30 g di zucchero • olio extravergine di oliva • basilico fresco • sale

PREPARAZIONE

Lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a cubetti non troppo piccoli. Raccoglietele in una ciotola, conditele con olio extravergine di oliva e un pizzico di sale, mescolando bene in modo che siano unte in maniera uniforme.

Preriscaldate la friggitrice ad aria a 200 °C. Sistemate le melanzane nel cestello o in una teglia metallica, cercando di non sovrapporle troppo. Cuocetele a 180 °C per circa 18-20 minuti, mescolandole almeno due volte. Negli ultimi 4-5 minuti alzate a 200 °C, così da farle asciugare e dorare meglio all'esterno. Se necessario, procedete in due cotture: le melanzane devono respirare, altrimenti rischiano di restare molli.

Nel frattempo sciacquate bene i capperi per eliminare il sale in eccesso e metteteli da parte. Ammollate l'uvetta in poca acqua tiepida, se decidete di utilizzarla. Tagliate il sedano a pezzetti e sbollentatelo per pochi minuti in acqua leggermente salata, poi scolatelo. Deve

ammorbidirsi, ma restare ancora consistente.

In una padella larga versate un filo generoso di olio extravergine di oliva e fate appassire la cipolla tagliata sottile. Aggiungete la passata di pomodoro o i pelati schiacciati, regolate di sale e lasciate cuocere per una decina di minuti, finché il sugo sarà ristretto.

Unite il sedano, le olive verdi, i capperi, i pinoli e l'uvetta ben scolata. Mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto. Aggiungete quindi le melanzane cotte in friggitrice ad aria, muovendole con delicatezza per non romperle. Sciogliete lo zucchero nell'aceto e versate il composto in padella. Alzate leggermente la fiamma e lasciate evaporare, mescolando piano. L'agrodolce deve avvolgere le verdure senza lasciare un fondo troppo liquido.

Spegnete il fuoco, aggiungete qualche foglia di basilico fresco e lasciate riposare la caponata. Il consiglio è prepararla con qualche ora di anticipo: tiepida è buona, ma a temperatura ambiente diventa ancora più equilibrata.





LA VERA PARMIGIANA ESTIVA

La parmigiana è uno di quei piatti che entrano in tavola e cambiano l'umore del pranzo. Ha bisogno di calma, di strati ben fatti, di un sugo profumato e di quel riposo che permette ai sapori di compattarsi.

La versione tradizionale passa dalla frittura, e da lì arriva gran parte della sua golosità. In estate, però, anche i grandi classici possono trovare una strada più leggera. In questa versione le melanzane vengono grigliate e la cottura finale passa in friggitrice ad aria, usando una teglia piccola da 20x20 cm, perfetta per ottenere strati compatti, morbidi e ben gratinati.

Resta il piacere della parmigiana, con il sugo che avvolge, la mozzarella che si scioglie e quella superficie dorata che invita subito all'assaggio. Servita tiepida, o anche a temperatura ambiente, diventa una ricetta ideale per agosto: familiare, pratica e piena di sapore.

DIARIO DI CUCINA

INGREDIENTI PER UNA TEGLIA DA 20X20 CM

• 2 melanzane • 600 g di passata di pomodoro • 200 g di mozzarella • 2 cucchiai di Parmigiano grattugiato • 1 spicchio d'aglio • 2 foglie di basilico fresco • 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva • sale



PREPARAZIONE

Per prima cosa preparate il sugo. Versate l'olio extravergine di oliva in un pentolino, aggiungete lo spicchio d'aglio e lasciatelo insaporire a fuoco dolce per qualche minuto, senza farlo bruciare. Eliminate l'aglio, unite la passata di pomodoro e lasciate cuocere per circa 20 minuti, mescolando ogni tanto. Regolate di sale, aggiungete il basilico fresco e spegnete il fuoco quando il sugo sarà profumato e leggermente ristretto. Nel frattempo lavate le melanzane, asciugatele e tagliatele a fette sottili nel senso della lunghezza. Per ottenere fette regolari potete usare una mandolina, facendo attenzione allo spessore: non devono essere troppo sottili, altrimenti rischiano di seccarsi.

Scaldate bene una piastra e grigliate le melanzane per circa un minuto per lato, fino a quando compariranno le classiche righe scure.

Non serve cuocerle troppo: dovranno soltanto ammorbidirsi e prendere sapore.

Prendete una teglia da 20x20 cm adatta alla friggitrice ad aria e distribuite sul fondo un paio di cucchiai di sugo. Sistemate un primo strato di melanzane, senza sovrapporle troppo, e aggiungete un pizzico di sale.

Coprite con altro sugo, qualche pezzetto di mozzarella per pizza e proseguite con gli strati fino a terminare gli ingredienti. Sull'ultimo strato distribuite il sugo rimasto, la mozzarella e il Parmigiano grattugiato.

Inserite la teglia nella friggitrice ad aria e cuocete a 190 °C per circa 13 minuti, o comunque fino a quando la superficie sarà ben calda, filante e leggermente gratinata.

Lasciate riposare la parmigiana per qualche minuto prima di servirla. Sarà più facile da tagliare e i sapori avranno il tempo di assestarsi.

Ad agosto, a Fiuggi, si può anche saltare da un albero all'altro. Dentro la Fonte Anticolana, il più grande dei due parchi termali della città, è stato inaugurato un vero Parco Avventura. Percorsi sospesi, ponti tibetani e carrucole compongono una nuova esperienza pensata per bambini, famiglie, ragazzi e adulti pronti a mettersi alla prova.

È una notizia che va oltre il taglio del nastro. Fiuggi ha costruito la propria identità sull'acqua, sulle cure termali e su una tradizione alberghiera che dura da generazioni. Oggi quella storia si arricchisce di sport, attività all'aria aperta e occasioni di svago capaci di attirare anche chi sceglie la città per una sola giornata.

FIUGGI SI RIMETTE IN GIOCO

APRE IL PARCO AVVENTURA DELLA FONTE ANTICOLANA



AGOSTO IN CIOCIARIA



Il Parco Avventura è stato realizzato nel cuore della Fonte Anticolana, circondata dai boschi dei Monti Ernici. Le passerelle sospese tra gli alberi seguono differenti livelli di difficoltà: i percorsi più semplici sono dedicati ai bambini, mentre quelli per gli adulti possono superare le due ore e richiedono maggiore impegno, fiato e voglia di misurarsi con le varie prove.

A gestire l'impianto è **Native Escape**, società sportiva dilettantistica con sede a Ischia, specializzata nella conduzione di parchi avventura e attività outdoor.

Prima della partenza, ogni partecipante riceve le istruzioni necessarie per utilizzare l'attrezzatura e affrontare il percorso. Istruttori certificati seguono i gruppi e verificano il rispetto delle procedure di sicurezza. La presenza di personale qualificato rende l'esperienza accessibile anche a chi affronta per la prima volta questo tipo di attività.

Una scommessa sulle famiglie

La scelta di collocare il Parco Avventura all'interno di una struttura termale indica la direzione intrapresa da Fiuggi. La città prova ad ampliare il proprio pubblico, coinvolgendo famiglie, giovani, gruppi scolastici e appassionati di esperienze nella natura.

Per alberghi, ristoranti e attività commerciali può diventare un'opportunità per costruire soggiorni più completi e prolungare il tempo trascorso in città.

Una mattinata tra gli alberi, una passeggiata nel

centro storico, gli spazi della Fonte Anticolana e qualche ora dedicata al benessere: la giornata si riempie e aumentano le ragioni per fermarsi a Fiuggi.

Anche i due parchi termali definiscono meglio le rispettive funzioni. La Fonte Bonifacio VIII resta il principale riferimento per le cure idropiniche e inalatorie. La Fonte Anticolana rafforza la propria vocazione verso lo sport, il tempo libero e le iniziative culturali. Due proposte differenti che contribuiscono a rendere più articolata l'offerta delle Terme di Fiuggi.

Quanto costa e come funziona

Il biglietto per accedere ai percorsi è separato dall'ingresso ordinario alla Fonte Anticolana.

Le tariffe comunicate in occasione dell'apertura partono da **15 euro per il percorso Baby** e arrivano a **31 euro per il percorso completo riservato agli adulti**. Sono previste formule differenti in base all'età e al tipo di esperienza scelta.

Prima di raggiungere il parco è consigliabile verificare orari, disponibilità, eventuali promozioni e modalità di prenotazione attraverso i canali della società di gestione.

Il valore della novità sta nella capacità di partire dalla storia termale di Fiuggi e ampliare l'esperienza della città con attività capaci di occupare un'intera giornata. Un segnale concreto per il turismo locale e un buon punto di partenza per il nostro viaggio attraverso **"Agosto in Ciociaria"**.



**LOCANDA
DEL CERTOSINO**
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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



POMODORO ALLA BRACE

CON RICOTTA DI CAPRA MONTATA, CIPOLLA MARINATA E OLIO AL BASILICO

Alla Locanda del Certosino, la cucina di Giorgio Alessio Bracaglia continua a muoversi lungo una strada molto precisa: partire da ingredienti selezionati, riconoscibili, profondamente legati alla terra, e portarli nel piatto con una mano elegante, pulita, contemporanea.

Per il mese di agosto, lo chef sceglie il pomodoro cuore di bue, uno dei simboli più veri dell'estate. Non lo nasconde, non lo trasforma fino a renderlo irriconoscibile. Lo porta sulla brace, lo lascia segnare dal calore, gli dà una leggera nota affumicata e lo mantiene vivo nella sua consistenza. È un gesto semplice solo in apparenza: cuocere poco, rispettare molto, fermarsi al momento giusto.

Accanto al pomodoro arriva la ricotta di capra montata, morbida e leggermente sapida, capace di dare equilibrio alla parte vegetale e succosa del piatto. La cipolla marinata all'aceto di pomodoro aggiunge una nota agrodolce, fresca, croccante, mentre l'olio al basilico porta il profumo più immediato dell'estate italiana.

Il risultato è un antipasto che racconta bene la filosofia di Giorgio: una cucina rurale nella sostanza, elegante nella forma, costruita su pochi elementi scelti con attenzione. Un piatto che sa di orto, brace, erbe fresche e tavola di stagione, pensato per aprire il pasto con intensità senza appesantire.

Servito con una focaccia calda alla brace, diventa ancora più conviviale: un invito a raccogliere il condimento, a sentire il profumo del basilico, a ritrovare nel pomodoro il gusto pieno dell'agosto in Ciociaria.

DIARIO DI CUCINA



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL POMODORO • 4 pomodori cuore di bue maturi ma sodi • Olio extravergine d'oliva • Sale • Pepe nero

PER LA RICOTTA MONTATA • 250 g di ricotta di capra ben scolata • 30 g di olio extravergine d'oliva • Sale • Scorza di limone, facoltativa

PER LA CIPOLLA MARINATA • 2 cipollotti freschi • oppure 1 cipolla bianca dolce • 100 g di aceto di pomodoro • 100 g di acqua • 10 g di zucchero • 4 g di sale

In alternativa all'aceto di pomodoro si può usare un aceto di mele delicato oppure aceto di riso.

PER L'OLIO AL BASILICO • 300 g di olio extravergine d'oliva dal gusto delicato • 100 g di foglie di basilico fresco, comprese le parti più tenere dei gambi

PER FINIRE • Foglie di basilico fresco • Focaccia calda alla brace, facoltativa ma consigliata

PREPARAZIONE

OLIO AL BASILICO: Lavate bene le foglie di basilico e sbollentatele per 8-10 secondi in acqua bollente.

Raffreddatele subito in acqua e ghiaccio, poi strizzatele delicatamente e asciugatele molto bene con carta assorbente.

Frullate il basilico con l'olio per 3-4 minuti, cercando di raggiungere una temperatura di 55-60 °C. Se il frullatore non scalda abbastanza, portate il composto a bagnomaria fino alla temperatura indicata, continuando a frullare.

Lasciate in infusione per 20-30 minuti. Filtrate prima con un colino fine, poi con una superbag o un filtro da caffè, senza pressare il basilico.

Conservate in frigorifero in una bottiglia scura. Prima del servizio riportate l'olio a temperatura ambiente.

CIPOLLA MARINATA: Portate a bollire acqua, aceto, zucchero e sale.

Tagliate il cipollotto in quarti e versate sopra il liquido bollente.

Lasciate raffreddare completamente e fate riposare almeno 12 ore prima dell'utilizzo.

La cipolla dovrà restare croccante, meno pungente e piacevolmente agrodolce.

RICOTTA MONTATA: Frullate la ricotta di capra con l'olio extravergine d'oliva e un pizzico di sale fino a ottenere una crema liscia e leggera. A piacere aggiungete poca scorza di limone grattugiata.

Trasferite la ricotta montata in una sac à poche.

POMODORO ALLA BRACE: Tagliate i pomodori cuore di bue in fette spesse circa 3 cm. Conditeli con poco olio extravergine d'oliva.

Cuoceteli su brace o su griglia in ghisa molto calda per circa 1-2 minuti per lato.

Il pomodoro dovrà prendere una leggera affumicatura e una marcatura esterna, mantenendo la sua consistenza interna.

Terminate con sale e una macinata di pepe nero.

IMPIATTAMENTO: Disponete il pomodoro alla brace al centro del piatto.

Aggiungete la ricotta di capra montata, la cipolla marinata e qualche goccia di olio al basilico.

Completate con foglie di basilico fresco e servite, se possibile, con focaccia calda alla brace.



RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali



Montapanna



Ready

...molto di più di
una **macchina**

PROMOZIONE

CARPIGIANI



Nuvia

RISTOR IMPIANTI

Via Maria, 357, loc. Castelmassimo

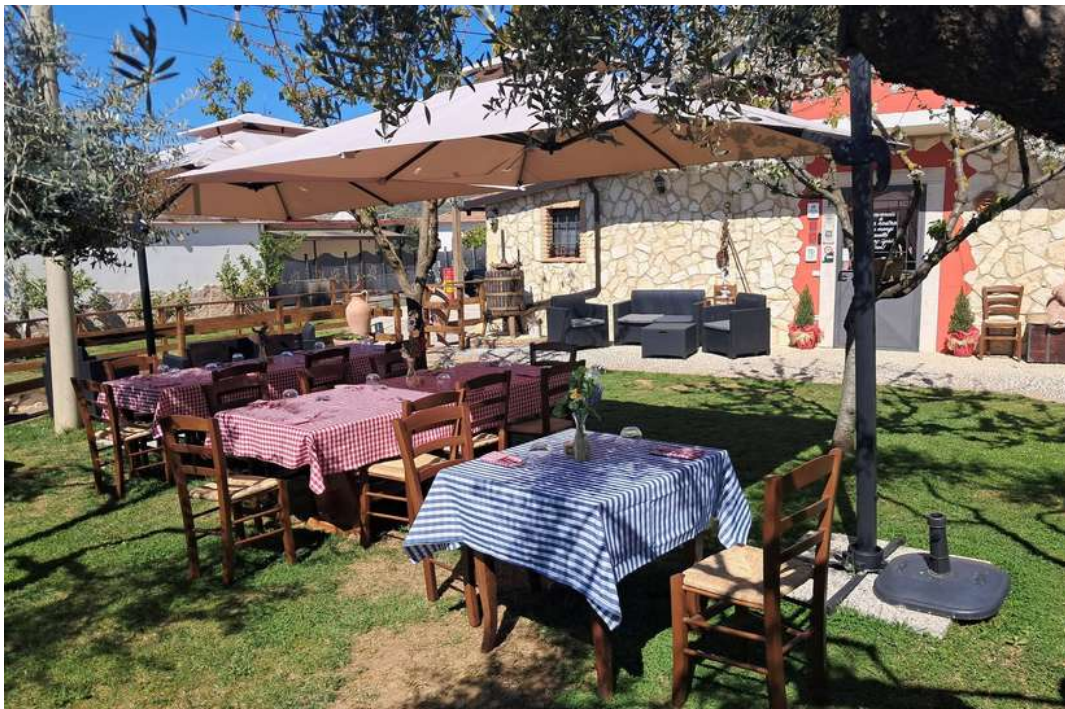
03029 VEROLI (FR)

Tel. 0775 434 599

mail: info@ristorimpianti.com



FERRAGOSTO AL BIO AGRITURISMO VELOCCI



Tra sapori del territorio e relax in piscina

Sabato 15 e domenica 16 agosto il Bio Agriturismo Velocci apre i suoi spazi per due giornate dedicate alla cucina di campagna, alla vita all'aria aperta e al piacere di ritrovarsi intorno alla tavola. Si potrà scegliere tra pranzo e cena, con prenotazione obbligatoria, nella sede di località Girate a Monte San Giovanni Campano. Il Ferragosto pensato dall'azienda agricola segue l'identità che Velocci porta avanti durante tutto l'anno: prodotti di stagione, preparazioni riconoscibili, brace e ingredienti capaci di raccontare il territorio. I tavoli sistemati nel verde e la possibilità di accedere alla piscina privata completano una proposta rivolta alle famiglie, alle coppie e ai gruppi di amici.

Il menu del 15 e 16 agosto

Il pranzo o la cena inizieranno con un antipasto di salumi, formaggi e verdure di stagione.

Per il primo piatto gli ospiti potranno scegliere tra due preparazioni. La prima è rappresentata dalle fettuccine ai funghi porcini e tartufo, il piatto simbolo di questo Ferragosto. La seconda proposta sono gli gnocchi con crema di zucchini e mentuccia selvatica, più freschi e legati ai profumi dell'orto estivo. A seguire sarà servita la tagliata di vitello alla brace, accompagnata da patate novelle al forno oppure cicoria ripassata in padella. Il menu comprende un calice di vino, acqua e pane.

Il costo è di 50 euro a persona, mentre per i bambini è previsto un menu dedicato a 20 euro.



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

MARCO VELOCCI

Fettuccine, porcini e tartufo

Le fettuccine con porcini e tartufo riuniscono alcuni degli elementi più riconoscibili della cucina dell'entroterra ciociaro. La pasta fresca all'uovo offre consistenza e capacità di raccogliere il condimento; i porcini portano nel piatto il profumo del bosco; il tartufo, aggiunto durante la mantecatura e al momento del servizio, completa la preparazione con la sua intensità aromatica.

È un primo generoso, adatto alla tavola di Ferragosto, dove la qualità degli ingredienti conta più di qualsiasi costruzione elaborata. La cremosità nasce dall'acqua di cottura della pasta, dai funghi e da una mantecatura eseguita direttamente in padella.



BIO AGRITURISMO VELOCCI



IL PIATTO DELLA NOSTRA TERRA

del Bio Agriturismo Velocci

INGREDIENTI

per 4 persone

400 g di fettuccine fresche all'uovo

450 g di funghi porcini

35-40 g di tartufo nero estivo

1 spicchio d'aglio

40 g di burro

2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

sale

pepe nero

acqua di cottura della pasta

PREPARAZIONE

Pulite i porcini eliminando delicatamente la parte terrosa del gambo. Passate sulla superficie un panno leggermente umido e tagliateli a pezzi regolari.

Scaldare l'olio extravergine in una padella capiente insieme allo spicchio d'aglio. Aggiungete i porcini e lasciateli rosolare a fiamma vivace per qualche minuto. Regolate di sale, abbassate leggermente il fuoco e proseguite la cottura fino a quando saranno morbidi. Eliminate l'aglio.

Cuocete le fettuccine in abbondante acqua salata e scolatele al dente, conservando una parte dell'acqua di cottura. Trasferitele nella padella con i porcini, aggiungete un mestolino d'acqua e una parte del burro.

Unite una piccola quantità di tartufo grattugiato e mantecate fino a ottenere un fondo morbido e ben legato. Distribuite le fettucci



Ferragosto al Bio Agriturismo Velocci



15 e 16
agosto



Pranzo
e cena



Tra cucina del
territorio e relax
in piscina



Menu €50 a persona



Menu bambini €20

Prenotazione obbligatoria - 345 3520393

📍 Via Arasciarra 36, località Girate - Monte San Giovanni Campano

➔ Fettuccine con funghi porcini e tartufo tra i piatti protagonisti ➔





dolce o salato
Aurora



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





PASTICCERIA AURORA

LA PRIMA COLAZIONE GOURMET DELLA PROVINCIA

La colazione della Pasticceria Aurora ha un rumore preciso: quello della sfoglia che si rompe sotto le dita. Arriva prima del caffè, prima della crema, prima ancora del morso. È il dettaglio che racconta il lavoro di laboratorio meglio di molte parole. Da Aurora, il banco del mattino è diventato negli anni un piccolo manifesto di pasticceria contemporanea. Lievitati importanti, sfogliature nette, dorature intense, farciture generose e una cura estetica capace di fermare lo sguardo appena si entra.

Chiamarla colazione gourmet, qui, ha un senso concreto. Burro lavorato bene, tempi di lievitazione rispettati, impasti curati, creme pensate per accompagnare la sfoglia senza coprirla. Ogni proposta nasce con una sua identità e con quella voglia precisa di trasformare il primo momento della giornata in qualcosa da ricordare.

Lo sfogliato artigianale racconta bene questa direzione. Strati sottili, croccantezza, profumo, cuore cremoso. Si sceglie con gli occhi, si spezza con calma, si assaggia lasciando parlare la materia. In un territorio dove la colazione è spesso legata alla tradizione più classica, Aurora ha alzato l'asticella e ha portato in provincia un'idea più ricercata, più scenografica, più vicina alla grande viennoiserie.

Dietro questa identità ci sono Manuela, Donata ed Emanuela, con un laboratorio che continua a lavorare su gusto, tecnica e riconoscibilità. Ogni creazione mantiene il piacere della pasticceria italiana, aggiungendo però personalità, ricerca e una forte presenza visiva.

Cappuccino, caffè, lievito appena scelto, profumo di burro e crema. La mattina, ad Alatri, può cominciare così: con una colazione che vale il viaggio, anche solo per un morso.



ALFIO MIRONE

IL FERRAGOSTO PIÙ BUONO PARLA CIOCIARO

Mozzarella Nonna Pitta e olio EVO Cerquozzi

Amaseno incontra Boville Ernica in un abbinamento fresco, territoriale e perfetto per le tavole d'agosto. Una grande mozzarella di latte di bufala, un olio extravergine scelto con cura e il pranzo può cominciare.

Il 15 agosto, con il caldo che allunga i pranzi e riduce la voglia di stare ai fornelli, basta portare in tavola una mozzarella fresca, aprirla davanti agli ospiti e completarla con un giro d'olio extravergine d'oliva.

Il coltello incontra la superficie compatta, l'interno lascia uscire il latte e l'olio scivola lentamente sul bianco. È uno di quei piatti che conquistano ancora prima dell'assaggio. Nessuna preparazione complicata, nessun ingrediente messo lì per fare scena: soltanto due prodotti scelti bene.

Per il Ferragosto di quest'anno, Ciociaria&Cucina mette sulla stessa tavola la mozzarella di Nonna Pitta e l'olio EVO del Frantoio Cerquozzi.



ECCELLENZE CIOCIARE

DA AMASENO, LA FRESCHEZZA DI NONNA PITTA

La mozzarella Nonna Pitta nasce ad Amaseno dal latte delle bufale allevate dall'azienda. Una filiera che parte dalla fattoria e arriva al caseificio, accompagnata dall'attenzione per il benessere animale e da una storia familiare passata di generazione in generazione.

La mozzarella si presenta bianco perla, con una superficie consistente e un cuore morbido, lattiginoso e naturalmente dolce. È disponibile in diversi formati, dalle porzioni più piccole fino alle grandi

pezzature pensate per essere condivise durante un pranzo in famiglia o una cena tra amici. L'azienda realizza oltre trenta prodotti utilizzando il latte delle proprie bufale, mantenendo la mozzarella al centro della sua identità.

A Ferragosto può aprire il pranzo, diventare il piatto principale di una tavola informale oppure accompagnare un aperitivo preparato all'aperto. Va servita intera, lasciando agli ospiti il piacere di tagliarla e dividerla.

DA BOVILLE ERNICA, IL CARATTERE DEL FRANTOIO CERQUOZZI

Il secondo protagonista arriva da Boville Ernica. La famiglia Cerquozzi lavora nel mondo dell'olio da sei generazioni e concentra la propria attività sulla produzione di olio extravergine d'oliva 100% italiano.

La selezione delle olive, il controllo delle fasi di lavorazione e l'estrazione a freddo permettono di ottenere oli con profili differenti, dal delicato all'intenso. Sulla mozzarella sceglierei il Cerquozzi Delicato, capace di accompagnare la dolcezza del latte senza coprirlo, oppure il Classico per chi cerca una presenza leggermente più decisa.

Il risultato è un assaggio pulito e completo: la freschezza della mozzarella, il profumo vegetale dell'olio, una fetta di pane casareccio e, volendo, qualche pomodoro maturo raccolto nell'orto.



DUE AZIENDE, UNA SOLA TAVOLA

La promozione più credibile nasce quando i prodotti entrano davvero nella vita delle persone. Nonna Pitta e Frantoio Cerquozzi rappresentano due lavorazioni diverse e una stessa idea di qualità: materie prime riconoscibili, esperienza e legame con la provincia di Frosinone.

Ciociarria&Cucina li riunisce per suggerire un Ferragosto semplice da preparare e difficile da dimenticare. Perché, davanti a una grande mozzarella condita con un eccellente olio EVO, il primo gesto è sempre lo stesso: prendere un pezzo di pane e avvicinare il piatto.



**Nonna
Pitta**

Formaggi e latticini
genuini come
le nostre bufale

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

Via Selvina, 9, 03021 Amaseno FR
329 417 7684



FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



www.frantoiocerquozzi.it

ALA BALABYSHKINA

MILLEFOGLIE CROCCANTE DI FIORI DI ZUCCA

*Fiori di zucca, ricotta di bufala, limone e menta: la nuova ricetta di **Ala Balabyshkina** gioca sulle consistenze e sugli equilibri. La millefoglie viene preparata con sottili strati di fiori in tempura, cotti fino a diventare croccanti, e farcita con una crema fresca e profumata. A completare il piatto, la zuccina marinata nella soia aggiunge una delicata nota orientale.*



CUCINA VEGETALE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA MILLEFOGLIE • 500 g di fiori di zucca biologici

PER LA TEMPURA • 300 g di acqua frizzante molto fredda • 80 g di farina 00 • 80 g di farina di riso • 50 g di olio d'oliva • 4 g di sale fino

PER LA CREMA DI RICOTTA • 250 g di ricotta di bufala • 50 g di panna fresca • la scorza di 1 limone biologico • 1 rametto di menta • 2 rametti di prezzemolo • 2 g di pepe macinato fresco • 1 g di sale

PER LA ZUCCHINA ALL'ORIENTALE • 1 zuccina biologica • 10 g di salsa di soia



PREPARAZIONE

LA MILLEFOGLIE

Pulite delicatamente i fiori di zucca, eliminate il pistillo e apriteli a libro.

Riunite in una ciotola le due farine, il sale, l'acqua frizzante molto fredda e l'olio. Mescolate velocemente con una forchetta fino a ottenere una pastella.

Immergete i fiori nella tempura, uno alla volta, e sistemateli su una teglia rivestita di carta da forno, formando uno strato uniforme senza sovrapporli.

Coprite con un secondo foglio di carta da forno, appoggiate sopra un'altra teglia ed esercitate una leggera pressione. Cuocete in forno ventilato preriscaldato a 220 °C per circa 35 minuti, controllando la doratura. Proseguite la cottura, se necessario, fino a ottenere una lastra sottile e croccante.

Lasciate intiepidire e ritagliate 12 rettangoli da 10 x 4 centimetri.

LA CREMA DI RICOTTA

Setacciate la ricotta e amalgamatela con la panna, il prezzemolo e la menta tritati e la scorza grattugiata del limone.

Regolate di sale e pepe, trasferite la crema in una sac à poche e conservatela in frigorifero

fino al momento dell'utilizzo.

LA ZUCCHINA IN OSMOSI

Con un pelapatate ricavate dalla zuccina delle strisce lunghe e sottili, simili a fettuccine.

Inseritele in un sacchetto per il sottovuoto, aggiungete la salsa di soia, sigillate e lasciate marinare in frigorifero per almeno 30 minuti. Questo passaggio può essere preparato anche in anticipo.

ASSEMBLAGGIO

Per ogni porzione utilizzate tre rettangoli di millefoglie.

Distribuite alcuni ciuffetti di crema di ricotta sul primo rettangolo, coprite con il secondo e ripetete l'operazione. Chiudete con il terzo strato.

Trasferite la millefoglie sul piatto e completate con le strisce di zuccina arrotolate e qualche fogliolina di menta.

Servite fresca, come antipasto o aperitivo vegetariano.

LA CURIOSITÀ

I fiori di zuccina possono essere maschili o femminili. Quelli femminili rimangono attaccati alla zuccina, mentre quelli maschili crescono su un lungo stelo e hanno il compito di produrre il polline necessario alla fecondazione.

REDAZIONE TURISMO

ROCCASECCA

Dalla rocca di San Tommaso alle Gole del Melfa

La strada che sale verso Roccasecca lascia presto la pianura alle spalle. Le case accompagnano il pendio, la Valle del Liri si allarga nello specchietto e, sopra il paese, compaiono i resti del Castello dei Conti d'Aquino.

La posizione spiega la nascita di Roccasecca. Dal Monte Asprano si controllavano la valle e gli accessi verso la Valle di Comino, lungo passaggi naturali che per secoli hanno avuto un'importanza militare e commerciale. Nel 994 l'abate Mansone di Montecassino fece costruire qui una fortificazione, intorno alla quale si svilupparono il borgo e il potere della famiglia d'Aquino.



Oggi Roccasecca si divide tra il centro, il Borgo Castello, Caprile e lo Scalo. Sono parti diverse dello stesso paese, unite dalla montagna, dalla storia e da una rete di strade e sentieri che conduce alle chiese, agli eremi e alle Gole del Melfa.

Il nome più importante è quello di Tommaso d'Aquino, nato secondo la tradizione nel castello di famiglia intorno al 1225. La sua presenza accompagna tutta la visita, ma Roccasecca conserva anche un patrimonio più ampio: chiese rupestri, architetture barocche, antichi cammini, musica e una cucina ancora legata ai prodotti della terra.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

Il Castello dei Conti d'Aquino

Il percorso verso il castello attraversa la parte più antica di Roccasecca. Salendo, il paese si fa più raccolto e il panorama acquista profondità. Dall'area della fortezza lo sguardo segue la Valle del Liri e aiuta a comprendere il castello fu fondato nel 994 dall'abate Mansone di Montecassino per difendere i possedimenti dell'abbazia. In seguito passò ai Conti d'Aquino, la famiglia alla quale apparteneva Tommaso.

Dell'antico complesso restano mura, ingressi, alcuni ambienti e una grande cisterna per la raccolta dell'acqua piovana. All'esterno si alza la Torre del Cannone, punto di osservazione e difesa. La tradizione racconta che vi sarebbe stato rinchiuso anche Tommaso d'Aquino, dopo la sua decisione di entrare nell'Ordine domenicano contro il volere della famiglia.

La salita richiede scarpe adatte, ma il panorama sulla valle ripaga ogni passo.

Sulle tracce di San Tommaso

Nel Borgo Castello si trova l'edificio tradizionalmente indicato come Casa di San Tommaso. Un grande arco a sesto acuto, una bifora trilobata e una monofora con archi ogivali conservano i caratteri dell'architettura medievale.

Poco più in basso sorge la Chiesa di San Tommaso d'Aquino, costruita tra il 1323 e il 1325, negli anni immediatamente successivi alla canonizzazione. È considerata una delle prime chiese edificate in suo onore e conserva testimonianze pittoriche del Quattrocento.

All'ingresso del centro storico si incontra invece una rappresentazione contemporanea del Santo. La grande statua realizzata da Giuliano Vangi nel marmo di Coreno restituisce a Tommaso una figura slanciata, lontana dall'iconografia tradizionale del teologo seduto tra i libri.



Caprile e la chiesa nella roccia

Caprile si sviluppa alle pendici del Monte Asprano, sotto la rupe del castello. Qui si trova uno dei luoghi più suggestivi di Roccasecca: la chiesa rupestre di San Michele Arcangelo.

Per raggiungerla bisogna seguire un percorso che entra nella vegetazione e si avvicina alla parete rocciosa. La costruzione sfrutta una cavità naturale, adattata nel corso dei secoli alle esigenze del culto. La presenza del sito è documentata già alla fine del X secolo ed è probabile che la grotta fosse stata inizialmente utilizzata come rifugio eremitico.

La chiesa conserva opere pittoriche di interesse storico e mostra il modo in cui gli abitanti hanno trasformato la montagna in un luogo di preghiera e protezione.

Nella stessa frazione si trova la Chiesa di Santa Maria delle Grazie, dove sono conservati alcuni affreschi provenienti dalla vicina chiesa rupestre. Le pareti rocciose della zona sono frequentate anche dagli appassionati di arrampicata.

Le chiese del centro storico

Scendendo verso il centro, il percorso continua nella Chiesa della Santissima Annunziata, ricostruita in forme barocche nel Settecento. Sulla facciata si trovano le statue di San Tommaso d'Aquino e di San Pietro Martire, patrono del paese. L'interno, articolato in tre navate, conserva decorazioni, dipinti e un antico organo.

La Chiesa di Santa Margherita presenta anch'essa un impianto barocco a tre navate e custodisce



opere del Seicento. Sulla strada verso Colle San Magno si incontrano invece la Chiesa e il Convento di San Francesco, complesso già esistente alla fine del Quattrocento e immerso nel verde ai margini dell'abitato.

Questi edifici permettono di attraversare secoli diversi, dal Medioevo del castello al Barocco del centro storico.

Le Gole del Melfa e il Tracciolino

Accanto alla grande statua di San Tommaso comincia una delle strade più spettacolari della provincia di Frosinone. Il Tracciolino collega Roccasecca a Casalvieri attraversando le Gole del Melfa.

La strada segue il corso del fiume tra pareti rocciose, boschi, grotte e improvvise aperture sul paesaggio. Per secoli questo passaggio ha collegato la Valle del Liri alla Valle di Comino. Oggi è frequentato da escursionisti, ciclisti e viaggiatori alla ricerca del lato più selvaggio della Ciociaria.



All'imbocco delle gole si trova l'Eremo dello Spirito Santo, ricavato all'interno di una cavità naturale. Una rete di canaletti permetteva di raccogliere l'acqua piovana e convogliarla in una cisterna.

Il Tracciolino va percorso con prudenza. La carreggiata è stretta in diversi punti e il paesaggio merita soste lente, nei luoghi consentiti, più che una traversata frettolosa.



Roccasecca lungo i cammini

Roccasecca è una tappa del Cammino di San Benedetto, l'itinerario che unisce Norcia, Subiaco e Montecassino.

I pellegrini arrivano da Arpino attraversando il territorio delle Gole del Melfa e ripartono verso Cassino e l'abbazia di Montecassino. Il passaggio restituisce al paese il ruolo storico di collegamento tra vallate, abbazie e comunità.

Roccasecca è legata anche ai percorsi della Via Francigena del Sud e agli itinerari dedicati a San Tommaso d'Aquino. Chi arriva a piedi trova quindi un territorio in cui spiritualità, fatica e paesaggio procedono insieme.





La Big Bench sul Monte Camarda

Sul Monte Camarda si trova la Big Bench numero 408. La grande panchina guarda verso la Valle del Liri, il Castello di San Tommaso e Colle San Magno.

Il percorso per raggiungerla permette di attraversare la montagna e guadagnare gradualmente il panorama. Durante l'estate sono indispensabili acqua, scarpe adatte e orari lontani dalle ore più calde.

Severino Gazzelloni, il Flauto d'oro

Severino Gazzelloni nacque a Roccasecca nel 1919 e divenne uno dei più importanti flautisti del Novecento. Collaborò con grandi compositori contemporanei e contribuì a rinnovare il repertorio del suo strumento, guadagnandosi il soprannome di "Flauto d'oro".

Roccasecca gli dedica il Festival Internazionale Severino Gazzelloni, una rassegna che porta concerti e iniziative musicali in diversi luoghi del territorio. Gli appuntamenti estivi aggiungono alla visita di agosto un motivo in più per fermarsi.

Totò e Roccasecca al cinema

Il legame tra Roccasecca e Totò nasce dal cinema. Nel Medico dei pazzi il personaggio interpretato dall'attore viene presentato come sindaco di Roccasecca, mentre ne Gli onorevoli Totò veste i panni di Antonio La Trippa, candidato parlamentare originario del paese.

Roccasecca ha ricambiato questo curioso rapporto dedicandogli una piazza e collocando una statua nei pressi della stazione ferroviaria.

La frionza e i broccoletti roccaseccani

A Roccasecca la cucina tradizionale parte dai broccoletti. La varietà locale è protagonista di minestre, primi piatti e ricette contadine.

Il piatto più rappresentativo è la frionza, preparata con broccoletti, pane raffermo, aglio e olio extravergine di oliva. Nasce da una cucina domestica capace di utilizzare bene ogni ingrediente, senza sprecare il pane avanzato.

All'inizio di dicembre la Festa del Broccoletto celebra il prodotto lungo le strade del paese. In autunno, invece, Le Cantine de 'na Vota riapre le antiche cantine del Borgo Castello, dove il vino accompagna ricette e prodotti della tradizione.



Esperienza consigliata

La mattina può iniziare dal Borgo Castello, con la Chiesa di San Tommaso e la salita verso la fortezza. Dopo pranzo si può raggiungere Caprile e, verificando l'apertura, visitare la chiesa rupestre di San Michele Arcangelo. Il pomeriggio prosegue nel centro storico, tra la Santissima Annunziata e Santa Margherita. Prima del tramonto si può scegliere tra una passeggiata all'imbocco delle Gole del Melfa e il percorso verso la Big Bench.

Con due giorni a disposizione, la seconda giornata può essere dedicata al Tracciolino, all'Eremo dello Spirito Santo o a un tratto del Cammino di San Benedetto.

In un giorno si vede Roccasecca. In due si capisce come sono unite tutte le sue parti.

DOVE MANGIARE

Dopo aver visitato il Borgo Castello, percorso il Tracciolino o raggiunto le Gole del Melfa, Roccasecca offre proposte diverse, dalla cucina della tradizione alle pizze contemporanee, fino ai locali ideali per una colazione o un aperitivo. La scelta dipende dal momento della giornata e dall'esperienza che si desidera vivere.

Per un pranzo o una cena

Clandestino Ristorante

Un ambiente curato dove la cucina valorizza materie prime del territorio con una proposta contemporanea.

Il Caveau

Ristorante che unisce tradizione e creatività, ideale per chi vuole conoscere la cucina locale reinterpretata con equilibrio.

Ristorante Col Gioioso

Una scelta adatta a chi cerca una cucina legata ai sapori della Ciociaria in un contesto immerso nel verde.

Casa Magnolia

Atmosfera raccolta e cucina che mette al centro stagionalità e prodotti del territorio.

Per una pizza

PizzaArt Roccasecca

Per chi preferisce una pausa informale senza rinunciare alla qualità dell'impasto e degli ingredienti.

PER UNA COLAZIONE, UN DOLCE O UNA PAUSA

Sabot Bakery Café

Perfetto per iniziare la giornata, concedersi una pausa pomeridiana o fermarsi per un caffè accompagnato da prodotti da forno e pasticceria.

Peccati di Gola

Un punto di riferimento per gli amanti della pasticceria e delle specialità dolci.

DOVE DORMIRE

Chi decide di fermarsi una notte scoprirà che Roccasecca cambia volto quando il borgo si svuota e il Castello torna a dominare il silenzio della valle. È il momento ideale per vivere il paese con ritmi più lenti e partire il giorno successivo alla scoperta delle Gole del Melfa o del Cammino di San Benedetto.

La Locanda del Castello

Per chi desidera soggiornare a pochi passi dal cuore storico del paese.

Summa Resort

Una struttura immersa nel verde, indicata anche per chi cerca relax dopo una giornata tra borghi e sentieri.

Il Rifugio del Tempo

Accoglienza familiare e posizione strategica per visitare Roccasecca e i dintorni.

Monte Asprano

Una soluzione ideale per chi vuole vivere la montagna e utilizzare Roccasecca come punto di partenza per escursioni e itinerari naturalistici.

LA CARTOLINA DI CIOCIARIA

Da vedere: Castello dei Conti d'Aquino, Chiesa di San Tommaso, San Michele Arcangelo, Gole del Melfa, Big Bench.

Da vivere: il Cammino di San Benedetto, il Tracciolino, il Borgo Castello.

Da assaggiare: frionza, broccoletti roccaseccani e la cucina della tradizione.

Per fermarsi una notte: vale la pena. Solo così si riesce a visitare il borgo con calma e dedicare il giorno successivo alla natura che circonda Roccasecca.

DF[®]

GOCCE

LIQUORI & DISTILLATI

WWW.DFGOCCE.COM





Il dopocena che prolunga l'estate

Agosto ha un'abitudine che si ripete ogni anno. La tavola si allunga, la grigliata è finita da un pezzo, qualcuno porta ancora un piatto di cocomero, altri continuano a raccontare storie mentre l'aria diventa finalmente più fresca. È il momento in cui nessuno ha più fretta di andare via.

È quello il momento in cui qualcuno prende la bottiglia, riempie i bicchieri e la serata ricomincia da capo.

X TEN di DF Gocce accompagna quel momento con la discrezione dei prodotti che non hanno bisogno di mettersi in mostra. Nasce da un **Brandy** invecchiato 25 anni e ne conserva il carattere, scegliendo una veste più morbida e piacevole da condividere, ideale per chiudere una cena estiva tra amici o il pranzo di Ferragosto con un sorso che invita a restare ancora qualche minuto insieme.

Nel bicchiere regala un colore ambrato intenso e una piacevole rotondità che conquista lentamente, senza eccessi. È il classico liquore che non interrompe la conversazione, anzi la accompagna, trasformando il dopocena in uno di quei ricordi che restano legati all'estate.

Come ogni creazione firmata DF Gocce, anche X TEN nasce da una lavorazione seguita con attenzione in ogni dettaglio. La qualità delle materie prime, il tempo dedicato alla produzione e l'esperienza maturata dall'azienda danno vita a un prodotto che mette al centro l'equilibrio e il piacere della degustazione.

In fondo è questo il bello delle sere d'agosto: non conta quanto è stata ricca la tavola, conta quanto a lungo si rimane seduti insieme.

E un buon bicchiere di X TEN, spesso, è il motivo per cui quella serata continua ancora un po'.



PEPERONI BABY RIPIENI VEGETALI IN SALSA DI DATTERINO GIALLO

La Piana di Fondi, nei mesi estivi, è un grande orto aperto. Peperoni, zucchine, melanzane, cipollotti e pomodori arrivano sulle tavole con colori accesi, profumi intensi e quella freschezza che invita a cucinarli senza trasformatli troppo.

È da questa ricchezza agricola che nasce la nuova ricetta dello chef Fausto Ferrante. I peperoni baby diventano piccoli scrigni colorati, farciti con verdure saltate, pane raffermo, pecorino, scamorza affumicata e olive di Gaeta. Una preparazione che recupera il pane, valorizza gli ortaggi di stagione e riunisce nel piatto sapori familiari della cucina laziale e mediterranea.

La cottura lenta nella salsa di datterino giallo rende i peperoni morbidi e avvolgenti, mentre il ripieno conserva consistenza e carattere. Il risultato è un piatto estivo completo, da servire come antipasto, secondo vegetariano o portata principale. E la salsa che rimane sul fondo non va sprecata: può diventare un ottimo condimento per la pasta.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 8 peperoni baby colorati • 1 zuccina • 1 peperone • 1 melanzana piccola • 1 cipollotto fresco • 200 g di pane raffermo • Latte q.b. • 100 g di pecorino grattugiato • 100 g di scamorza affumicata • 100 g di olive di Gaeta • denocciolate • 400 g circa di salsa di datterino giallo • Olio extravergine di oliva • Sale • Pepe • Stuzzicadenti



DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



PREPARAZIONE

Preparate i peperoni

Lavate accuratamente i peperoni baby e asciugateli. Tagliate la parte superiore con il picciolo, conservandola perché servirà come coperchio.

Eliminate delicatamente i semi e i filamenti interni, facendo attenzione a non rompere i peperoni.

Preparate il ripieno vegetale

Lavate la zucchina, il peperone e la melanzana. Pulite il cipollotto e tritate tutte le verdure finemente.

Scaldare un filo di olio extravergine di oliva in una padella, aggiungete le verdure e fatele saltare a fuoco medio. Dovranno ammorbidirsi leggermente, rimanendo però ancora consistenti. Regolate di sale e pepe, quindi toglietele dal fuoco e lasciatele intiepidire.

Mettete il pane raffermo in una ciotola e bagnatelo con poco latte. Quando sarà morbido, strizzatelo leggermente e sbriciolatelo.

Aggiungete le verdure saltate, il pecorino grattugiato, la scamorza affumicata tagliata a piccoli cubetti e le olive di Gaeta tritate. Mescolate accuratamente fino a ottenere un ripieno uniforme e ben amalgamato.

Farcite i peperoni

Trasferite il composto in un sac à poche con apertura larga oppure utilizzate un cucchiaino. Riempite i peperoni senza pressare eccessivamente il ripieno.

Richiudeteli con la parte superiore tenuta da parte e fissatela con uno o due stuzzicadenti.

Preparate la salsa di datterino giallo

Versate un filo di olio extravergine di oliva in una casseruola abbastanza ampia da contenere tutti i peperoni.

Aggiungete la salsa di datterino giallo, regolate leggermente di sale e portatela dolcemente a bollore.

Cuocete i peperoni

Quando la salsa avrà raggiunto il bollore, adagiate delicatamente i peperoni ripieni nella casseruola.

Coprite con il coperchio e lasciate cuocere a fuoco molto basso per circa un'ora, girandoli con attenzione durante la cottura, finché saranno morbidi e ben insaporiti.

Controllate di tanto in tanto che la salsa non si asciughi eccessivamente. Se necessario,



aggiungete qualche cucchiaio di acqua calda.

Impiattamento

Al termine della cottura, spegnete il fuoco e lasciate riposare i peperoni per alcuni minuti.

Disponeteli nei piatti e completate con abbondante salsa di datterino giallo. Possono essere serviti caldi, tiepidi oppure a temperatura ambiente, come antipasto o secondo piatto vegetariano.

La salsa avanzata sarà perfetta anche per condire un piatto di pasta, raccogliendo tutti i profumi delle verdure e del ripieno.



STEFANIA CORVI

NEI GONG

Il Neo gong nella vita di tutti i giorni

Molti associano il nei gong esclusivamente alla pratica delle arti marziali relegando la sua efficacia agli esercizi praticati durante le lezioni. In realtà il suo valore emerge soprattutto quando i principi appresi diventano parte integrante del nostro modo di muoverci nella vita quotidiana. Tale arte infatti educa il corpo a utilizzare la propria struttura in modo più efficiente, riducendo gli sforzi inutili e migliorando la qualità del movimento.

*stefaniacorvi22@gmail.com
3296253419*

CAMMINARE CON CONSAPEVOLEZZA

Camminare è uno dei gesti più naturali ma spesso viene eseguito con poca attenzione: ci muoviamo in fretta, accumulando tensioni o distribuendo il peso in modo sbilanciato, con il rischio di sovraccaricare tensioni, favorendo l'insorgenza di disturbi e dolori.

Attraverso la pratica sviluppata con continuità si acquista la capacità e l'abitudine di organizzare e di ascoltare il corpo durante la camminata in modo tale da creare un movimento più fluido e armonioso e meno dispendioso da un punto di vista energetico.

STARE SEDUTI SENZA SOVRACCARICARE LA SCHIENA

Molte persone trascorrono ore sedute davanti ad una scrivania creando tensioni a spalle, collo, colonna e bacino.

Attraverso le consapevolezze sviluppate nello studio del Nei Gong, impariamo a rilassare le parti del corpo che spesso rimangono contratte inutilmente e a utilizzare in modo più efficiente l'asse vertebrale, le anche e il bacino. Queste strutture vengono allenate attraverso la muscolatura profonda, favorendo il mantenimento di una postura

più equilibrata e funzionale.

SOLLEVARE UN PESO IN MODO EFFICIENTE

Attraverso la pratica del Nei Gong impariamo a sollevare un peso utilizzando il corpo come un sistema integrato, evitando di affidare tutto lo sforzo ai singoli gruppi muscolari. La struttura ossea, l'asse vertebrale, il bacino e le gambe collaborano per distribuire il carico in modo più armonioso.

Rilassando le tensioni inutili e attivando la muscolatura profonda, il movimento diventa più stabile, coordinato ed economico. Il peso viene gestito attraverso una migliore organizzazione del corpo, riducendo lo stress sulle articolazioni e favorendo un uso più efficiente della forza.

Concludendo, non si tratta di controllare ogni gesto ma di sviluppare una presenza corporea e mentale che scardina le nostre abitudini errate e ci porta a vivere e a muoverci meglio.

Un consiglio che vi posso dare prima di iniziare a fare una passeggiata è il seguente: distribuite il peso bene nel corpo e guardate un punto lontano davanti a voi; questo piccolo suggerimento vi aiuterà ad avere una postura più allineata.



A woman with blonde curly hair, wearing a wide-brimmed straw hat and a blue denim shirt, is shown in profile, looking down and smiling as she smells a bunch of ripe red tomatoes still on the vine. The background is a soft-focus garden scene with green foliage.

BOTANICO SOCIALE

QUANDO LA TERRA DONA PIÙ DEL NECESSARIO

Agosto è il mese dell'abbondanza.

Basta attraversare un orto per rendersene conto. I pomodori maturano quasi tutti insieme, le zucchine continuano a produrre, melanzane e peperoni riempiono i cesti, il basilico cresce con una forza sorprendente. Anche un piccolo orto di famiglia, in poche settimane, può offrire molto più di quanto si riesca a consumare.

È una scena che si ripete da generazioni e che racconta una verità semplice: la natura non distribuisce il raccolto secondo i nostri programmi. Segue il proprio ritmo e, quando arriva il momento giusto, offre tutto quello che ha.

Proprio in quel momento entra in gioco la responsabilità dell'uomo.

Accogliere l'abbondanza significa prendersene cura.

CONSERVARE SIGNIFICA AVERE RISPETTO

Per secoli le famiglie italiane hanno dedicato giornate intere alla preparazione delle conserve. La salsa di pomodoro, le verdure sott'olio, le marmellate, la frutta essiccata o congelata non nascevano da una moda né da una ricerca gastronomica. Erano il modo più intelligente per rispettare il lavoro della terra.

Ogni vasetto riempito rappresentava una scelta precisa: evitare lo spreco e custodire una stagione.

Oggi, in un'epoca in cui acquistare qualsiasi prodotto è possibile in ogni periodo dell'anno, quel gesto conserva ancora un significato profondo. Preparare una passata con i pomodori maturati al sole, congelare il pesto preparato con il basilico appena raccolto o mettere sott'olio le melanzane significa mantenere un legame diretto con ciò che la stagione ci ha donato.

Conservare non vuol dire fermare il tempo. Vuol dire accompagnarlo.



IL VALORE DELL'ABBONDANZA

La natura insegna anche un'altra lezione. L'abbondanza non autorizza lo spreco.

Ogni pomodoro lasciato marcire inutilmente, ogni frutto dimenticato sull'albero, ogni raccolto trattato come qualcosa di scontato racconta un rapporto sempre più distante dalla terra.

Chi coltiva un orto lo sa bene. Dietro ogni

peperone ci sono mesi di attesa. Dietro una melanzana ci sono acqua, sole, lavoro quotidiano e attenzione costante. Quando il raccolto arriva, il suo valore va oltre quello economico.

Per questo conservare diventa un gesto di gratitudine.

È il modo con cui riconosciamo il tempo che la natura ha impiegato per arrivare fino a noi.

UNA FILOSOFIA CHE CONTINUA A TAVOLA



Al Bio Agriturismo Velocci questa idea accompagna da sempre il lavoro della famiglia. Coltivare seguendo il metodo biologico significa osservare i ritmi delle stagioni, raccogliere ogni prodotto nel momento della sua piena maturazione e valorizzare ciò che la terra offre senza forzature.

L'abbondanza estiva non viene vissuta come un eccesso da gestire, ma come una ricchezza da rispettare. Una parte arriva direttamente in cucina, dove ortaggi ed erbe aromatiche diventano protagonisti dei piatti preparati con ingredienti dell'azienda. Un'altra continua il proprio percorso attraverso conserve e trasformazioni che permettono ai sapori dell'estate di accompagnare anche i mesi successivi.

È una scelta che parla di sostenibilità molto più di tante parole. Significa utilizzare ogni raccolto con intelligenza, ridurre gli sprechi e riconoscere il valore di ciò che la terra ha richiesto mesi di lavoro per offrire.

Alla fine, forse, è proprio questo il messaggio che agosto porta con sé.

La ricchezza di una stagione non si misura da quanto raccogliamo.

Si riconosce da quanto sappiamo custodire.

Tre gesti semplici per conservare l'estate

- Passata di pomodoro fatta in casa: scegli pomodori ben maturi, trasformati nelle ore successive alla raccolta e conserva il sapore autentico dell'estate.
- Pesto di basilico da congelare: preparalo con foglie appena colte e dividilo in piccole porzioni, pronte per l'inverno.
- Verdure grigliate sott'olio: melanzane, zucchine e peperoni possono continuare a raccontare la bella stagione anche molti mesi dopo il raccolto.



ZED |  

ZEDSTORE.COM



NEW
collection
SUMMER

ELEH

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



OTOVISION LANCIA LA ROTTAMAZIONE OCCHIALI: IL VECCHIO VALE FINO A 500 EURO



Ci sono occhiali che restano per anni nel cassetto. Montature superate, lenti graffiate, modelli che non ci rappresentano più, oppure semplicemente occhiali che continuiamo a usare anche quando ormai avremmo bisogno di qualcosa di nuovo, più comodo, più adatto alla nostra vista e al nostro stile di vita.

Otovision parte proprio da qui con la nuova campagna dedicata alla rottamazione occhiali, un'iniziativa pensata per chi vuole finalmente dire addio ai vecchi occhiali e trasformarli in un vantaggio concreto per l'acquisto di un nuovo modello.

Il messaggio è diretto, estivo, facile da ricordare: "I tuoi occhi amali. I tuoi vecchi occhiali rottamali!"

Nei centri Otovision di Frosinone, Sora e Cassino, infatti, è possibile portare i propri vecchi occhiali e scoprire il valore riconosciuto per l'acquisto di un nuovo occhiale, con un vantaggio che può arrivare fino a 500 euro. Un'occasione utile soprattutto per chi rimanda da tempo il momento del cambio: lenti ormai rovinate, montature consumate, vista cambiata o semplicemente il desiderio di scegliere qualcosa di più attuale.

Vedere bene non è un dettaglio. È il modo in cui affrontiamo ogni giornata: al lavoro, alla guida,

davanti a uno schermo, durante il tempo libero, in vacanza, nelle piccole abitudini quotidiane. Per questo cambiare occhiale non significa solo rinnovare un accessorio, ma prendersi cura del proprio benessere visivo con una scelta più consapevole.

La campagna Otovision riguarda sia gli occhiali da vista sia quelli da sole, offrendo ai clienti la possibilità di scegliere tra un assortimento ampio e aggiornato. L'iniziativa nasce con un tono leggero e immediato, perfetto per l'estate, ma risponde a un'esigenza molto concreta: aiutare le persone a sostituire occhiali vecchi, danneggiati o non più adatti, rendendo il passaggio al nuovo più semplice e conveniente.

"Quando i tuoi vecchi occhiali sono arrivati alla frutta", recita una delle comunicazioni della campagna, "è il momento di separartene". E Otovision invita a farlo nel modo più intelligente: portandoli in negozio e trasformandoli in un bonus per il nuovo acquisto.

Per conoscere il valore dei propri vecchi occhiali e scoprire tutti i dettagli dell'iniziativa, basta recarsi in uno dei centri Otovision di Frosinone, Sora e Cassino oppure contattare il Numero Verde 800 500 569.

Perché gli occhi meritano attenzione ogni giorno. E questa estate può essere il momento giusto per guardarci meglio.

 **Otovision**

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



ANDREA RICCIARDI

A PIAZZA REGINA - FRASCHETA CON CUCINA

Piazza Regina Margherita, 14 - Alatri (FR) - tel.: 351 662 1396

ZITI NAPOLETANI ALLA GENOVESE SBAGLIATA CON FRIGGITELLI

La genovese vuole tempo. Le cipolle devono cuocere lentamente, quasi sciogliersi, mentre la carne diventa tenera e cede al fondo tutto il suo sapore. Andrea Ricciardi, chef della Frascchetta con cucina A Piazza Regina di Alatri, parte da questa preparazione profondamente napoletana e introduce un ingrediente che cambia l'equilibrio del piatto: i friggitelli.

Nasce così la sua genovese sbagliata, dove la dolcezza delle cipolle incontra il gusto vegetale e leggermente amarognolo dei piccoli peperoni verdi. Una variazione estiva, riconoscibile e personale, capace di alleggerire al palato un condimento tradizionalmente ricco senza privarlo della sua intensità.

Gli ziti napoletani, spezzati a mano come vuole la consuetudine, raccolgono il fondo cremoso e trattengono i pezzetti di carne e friggitelli. Il risultato è un primo piatto generoso, da portare in tavola senza fretta, lasciando che siano il profumo delle cipolle e il colore dei peperoni a presentarlo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 360 g di ziti napoletani • 500 g di muscolo di manzo • 800 g di cipolle ramate • 300 g di friggittelli • 1 carota • 1 costa di sedano • 1 spicchio d'aglio • 100 ml di vino bianco secco • 50 g di pecorino grattugiato • olio extravergine di oliva • sale • pepe nero

PREPARAZIONE

PREPARATE LE VERDURE

Sbucciate le cipolle e tagliatele molto finemente. Pulite la carota e il sedano, quindi tritateli. Lavate i friggittelli, eliminate il picciolo e i semi interni e tagliateli a rondelle, lasciandone qualcuno leggermente più grande per la finitura del piatto.

ROSOLATE LA CARNE

Tagliate il muscolo di manzo in pezzi non troppo piccoli. Versate un giro abbondante di olio extravergine di oliva in un tegame capiente e fate rosolare la carne su tutti i lati, fino a ottenere una leggera crosticina.

Aggiungete il trito di carota e sedano e lasciatelo insaporire per qualche minuto. Sfumate con il vino bianco e attendete che la parte alcolica sia completamente evaporata.

CUOCETE LA GENOVESE

Unite tutte le cipolle, aggiungete un pizzico di sale e mescolate. Coprite il tegame e proseguite la cottura a fiamma molto bassa per circa due ore e mezza.

Mescolate di tanto in tanto, controllando che le cipolle non si attacchino al fondo. Durante la cottura rilasceranno la loro acqua e si trasformeranno lentamente in una crema. Qualora il fondo dovesse asciugarsi troppo, aggiungete poca acqua calda.

SALTATE I FRIGGITELLI

In una padella scaldate un filo di olio con lo spicchio d'aglio. Aggiungete i friggittelli, salateli leggermente e fateli cuocere per circa 8 minuti. Dovranno ammorbidirsi, conservando ancora una lieve consistenza.

Eliminate l'aglio e unite circa due terzi dei friggittelli alla genovese durante gli ultimi 20 minuti di cottura. Tenete da parte quelli rimasti per completare i piatti.

COMPLETATE IL CONDIMENTO

Quando la carne sarà molto tenera, toglietela dal tegame, sfilacciatela oppure tagliatela in pezzi più piccoli e rimettetela nel fondo di cipolle

e friggittelli. Regolate di sale, aggiungete una macinata di pepe e amalgamate accuratamente. La genovese dovrà risultare cremosa, lucida e abbastanza densa da avvolgere completamente la pasta.

CUOCETE GLI ZITI

Spezzate gli ziti a mano in tre o quattro parti e cuoceteli in abbondante acqua salata. Scolateli al dente, conservando un mestolo della loro acqua di cottura.

Versate gli ziti nel tegame con la genovese e mantecateli per uno o due minuti. Aggiungete poca acqua di cottura quando necessario e completate con una parte del pecorino grattugiato.

Impiattate

Distribuite gli ziti nei piatti, completate con i friggittelli tenuti da parte, una spolverata di pecorino e una macinata di pepe nero. Servite immediatamente, quando la genovese è ancora calda e perfettamente cremosa.



polselli
LA FARINA ITALIANA

una farina bilanciata, adatta in pasticceria, per produrre un pane ed una pizza che hanno tutti i pregi, dalla nota grazie all'equilibrato all'odore con un profumo unico e delicato, dal tatto per la morbidezza al più il sapore atteso di una volta.

Il desiderio di esaltare la materia prima senza rinunciare al piacere del palato, alla salute e ai valori attraverso lo stile dello star bene.

GRANO VERO 100%

zero
FARINA NATURALE

farina di
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte Bona che vuole l'utilizzo di additivi, coloranti e aromi, che privilegia l'attacco di grani raccolti in coltivazioni di tipo estensivo, compatibili con i processi naturali, a cui si unisce, l'azione dei forti di impastamento esaltando l'utilizzo di grani pienamente maturati.

IL GUSTO DELLA NATURA E IL PIACERE DEL VIVER SANO

Un prodotto unico, ricco di nutrienti con la maggiore quantità di Vitamine, Antiossidanti e Sali Minerali, in sinergia con la sua proprietà emulsionante grazie ad una macinazione dolce ed attenta alla tutela della tradizione italiana.

PRODOTTO ITALIANO
benessere
GUSTO - SAPORE - PROFUMO

TRADIZIONE • CREATIVITÀ

polselli

25kg e

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr)

Telefono: +39 0776 524108

www.polselli.it - servizioclienti@polselli.it



Laboratorio Artigianale
L'AMARETTO[®]
di GUARCINO



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



LA PORCHETTA FATTA IN CASA CHE FARÀ INNAMORARE I TUOI OSPITI A FERRAGOSTO



Preparare una porchetta in casa può sembrare complicato, ma in realtà è molto più semplice di quanto immagini. Basta seguire i passaggi con calma e dedicare qualche minuto alla preparazione iniziale. Il resto lo farà il tempo: gli aromi insaporiranno la carne durante il riposo e il forno penserà a trasformarla in una porchetta fragrante fuori e incredibilmente morbida all'interno. Non serve essere chef, ma solo avere un po' di pazienza e tanta voglia di portare in tavola qualcosa che sorprenderà tutti.

QUANTITÀ ADATTE A UN FORNO DOMESTICO, PER 8 PERSONE

• 2 kg circa di pancetta di suino con cotenna, già aperta a libro • 700–800 g di lonza di suino • 3 spicchi d'aglio • 1 cucchiaino abbondante di semi di finocchio • finocchietto selvatico q.b. • 2 rametti di rosmarino • 6–8 foglie di salvia • sale • pepe nero • poco olio extravergine d'oliva
Il rotolo finito dovrebbe pesare circa 2,7–3 kg, una misura più gestibile per una normale teglia domestica.

COME PREPARARE LA PORCHETTA

Appoggia la pancetta aperta a libro su un tagliere con la cotenna rivolta verso il basso. Distribuisci sulla carne il sale, il pepe, l'aglio tritato finemente, il rosmarino, la salvia e il finocchietto, cercando di coprire tutta la superficie in modo uniforme.

Posiziona al centro la lonza e condiscila con una piccola parte dello stesso trito aromatico.

A questo punto inizia ad arrotolare delicatamente la pancetta attorno alla lonza, stringendo bene con le mani per ottenere un rotolo compatto.

Una volta formato il rotolo, legalo con lo spago da cucina ogni 3 o 4 centimetri. Non serve essere precisissimi: l'importante è che la carne rimanga ben chiusa durante la cottura.

Trasferisci la porchetta in frigorifero e lasciala riposare per tutta la notte. Il giorno seguente sarà pronta per essere cotta in forno.

LA COTTURA

Porta la porchetta a temperatura ambiente per circa un'ora. Cuocila in forno preriscaldato a 220°C per 30 minuti, così da iniziare a rendere croccante la cotenna. Abbassa poi la temperatura a 160°C e prosegui la cottura per circa 3 ore, irrorandola di tanto in tanto con il fondo di cottura.

Il consiglio di Giovanni Fedeli di La Car

Al momento dell'acquisto degli ingredienti, chiedi ai nostri operatori di spiegarti come arrotolare e legare correttamente la carne dopo averla condita. A casa dovrai soltanto seguire **le loro indicazioni**, stringere bene il rotolo con lo spago da cucina e lasciarlo riposare prima della cottura. In questo modo la porchetta resterà compatta e cuocerà in maniera uniforme.



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

www.lacar2norcineria.it





CANTINE MIDA

Il primo brindisi di un nuovo percorso

DI ALESSIA MIRONE

Il successo della degustazione di bollicine ha trasformato una mattinata d'estate in un momento di incontro. E a Ferentino sono già in preparazione nuovi appuntamenti, con abbinamenti studiati e piatti d'autore firmati dagli chef del territorio

Sabato 25 luglio, davanti ai calici preparati da Cantine Mida, sono arrivati soprattutto appassionati di vino e persone alla ricerca di nuove proposte. Bollicine da conoscere, confrontare e magari scegliere per la propria cantina di casa, così da avere una bottiglia pronta da stappare e condividere con gli ospiti.

La risposta del pubblico è stata importante e ha dato alla degustazione un significato ancora più bello. Per diverse ore, l'enoteca e centro di distribuzione di Ferentino è diventato un luogo in cui fermarsi, parlare, confrontare sensazioni e lasciarsi guidare tra etichette differenti.

IL VINO SOTTOVOCE

Daniele Attini e il suo staff hanno accolto gli ospiti con la semplicità di chi conosce profondamente il proprio lavoro e non sente il bisogno di trasformare il vino in qualcosa di distante o complicato. Le bottiglie sono state stappate, i calici riempiti e ogni assaggio è diventato l'occasione per spiegare una provenienza, un metodo di produzione o il carattere particolare di una bollicina.

A raccontare i vini sono state Sara Sepahi e Martina Gricia, due esperte sommelier che, per tutta la durata della degustazione, si sono messe completamente a disposizione del pubblico. Con competenza e disponibilità hanno accompagnato ogni assaggio, risposto alle domande e aiutato i presenti a riconoscere profumi, caratteristiche e differenze tra le etichette proposte: Kius Extra Brut, 1701 Satèn Franciacorta, La Scolca Metodo Classico Soldati Pas Dosé, Champagne Leclerc Briant Réserve Extra Brut, Champagne Bollinger Cuvée e Champagne Ayala Brut Majeur. Un

percorso tra bollicine italiane e francesi che ha permesso agli ospiti di confrontare stili, territori e metodi produttivi molto diversi tra loro.

Ad accompagnare la degustazione non è mancata una selezione di proposte gastronomiche pensate per dialogare con i vini serviti. Non un semplice accompagnamento, ma piccoli assaggi capaci di pulire il palato, valorizzare le sfumature presenti nel bicchiere e mostrare quanto un abbinamento equilibrato possa cambiare la percezione di ciò che stiamo bevendo.

È proprio qui che la giornata ha mostrato tutto il suo potenziale.

Perché il vino, quando viene raccontato bene, non rimane chiuso dentro una bottiglia. Cerca la tavola, incontra il cibo e diventa parte di un'esperienza da condividere. Il successo dell'appuntamento di luglio ha confermato che anche in Ciociaria esiste un pubblico attento, interessato a conoscere e disposto a lasciarsi coinvolgere da iniziative costruite con





competenza.

Cantine Mida vuole ripartire proprio da questa partecipazione.

Quella dedicata alle bollicine sarà infatti soltanto la prima di molte giornate pensate per avvicinare il pubblico al mondo del vino attraverso degustazioni tematiche, incontri con i produttori, approfondimenti sulle etichette e abbinamenti gastronomici sempre più ricercati. Nei prossimi appuntamenti entrerà in scena anche la cucina d'autore. Alcuni chef del territorio saranno invitati a realizzare piatti studiati espressamente per i vini protagonisti delle degustazioni. Non ricette scelte all'ultimo momento, dunque, ma preparazioni nate dall'incontro tra chi conosce il vino e chi sa tradurre ingredienti, consistenze e profumi in un piatto.

Sarà un modo per mettere in dialogo professionalità diverse e mostrare al pubblico che un buon abbinamento non nasce da regole rigide, ma dall'equilibrio. Dalla capacità di trovare un punto d'incontro tra acidità, sapidità, dolcezza, struttura e persistenza.

Il primo segnale è arrivato sabato 25 luglio, con tanti calici sollevati e una partecipazione che ha superato il valore della semplice degustazione gratuita.

Cantine Mida ha aperto le porte del luogo

da cui ogni giorno partono vini destinati a ristoranti, locali e tavole del territorio. Per una mattina, però, quelle bottiglie non sono partite. Sono rimaste lì, al centro di una conversazione collettiva, versate nei bicchieri e condivise con chi aveva scelto di esserci.

È stato il primo brindisi di un percorso che promette di diventare ancora più interessante.

E, a giudicare dalla risposta del pubblico, i prossimi calici sono già attesi.





CANTINE MIDA

IL PRIMO BRINDISI DI UN NUOVO PERCORSO



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



ECCELLENZA CIOCIARA

La Fattoria Lauretti

La storia della Fattoria Lauretti comincia ad Amaseno, tra gli allevamenti seguiti da Antonio e il lavoro quotidiano condiviso con la sorella Anna. Da questa conoscenza diretta nasce una macelleria che ha fatto della carne di bufala la propria specialità e che negli anni ha ampliato la selezione al maiale nero e ai bovini pregiati.

Ad Amaseno, la **famiglia Lauretti** ha costruito negli anni una realtà che va ben oltre il concetto di macelleria. Tutto nasce dalla fattoria, dove allevamento e rispetto per gli animali rappresentano il primo passo di un percorso fatto di conoscenza, esperienza e passione.

È qui che accompagna chi desideravistare gli allevamenti, mostrando da vicino un lavoro che spesso rimane nascosto agli occhi del consumatore. Un'esperienza autentica, condivisa insieme alla sorella Anna, che ogni giorno contribuisce a portare avanti un progetto familiare fondato sulla serietà e sulla fiducia.

Se la carne di bufala è il simbolo che da sempre identifica La Fattoria Lauretti, il desiderio di migliorarsi ha portato ad ampliare negli anni la proposta con una selezione di maiale nero e bovini pregiati, scelti con la stessa attenzione riservata agli allevamenti di casa. Una filosofia che non rincorre le mode, ma mette al centro la materia prima e il rispetto delle sue caratteristiche.

Entrando in macelleria si percepisce subito questa identità. Accanto ai tagli tradizionali trovano spazio preparazioni artigianali, hamburger, arrosti farciti, involtini e specialità pensate per valorizzare una carne che parte sempre dalla qualità della selezione. Ogni proposta nasce dalla stessa convinzione: un grande piatto comincia prima della cucina, quando si sceglie la materia prima giusta.

Per questo la Fattoria Lauretti è oggi

parte della rete di eccellenze raccontate da Ciociaria&Cucina: realtà che condividono la stessa idea di qualità, identità e legame con il territorio., uno spazio dedicato alle imprese che rappresentano il territorio attraverso il proprio valore e la propria identità. Per noi non conta semplicemente ciò che un'azienda produce, ma la storia che porta con sé, le persone che la rendono speciale e la capacità di trasformare un mestiere in un patrimonio da condividere.

La Fattoria Lauretti incarna perfettamente questa visione. Un luogo dove la qualità si può vedere, conoscere e assaporare, nato dalla terra e cresciuto grazie alla passione di una famiglia che continua a investire nella propria identità senza mai perdere il legame con Amaseno.

Perché le eccellenze non hanno bisogno di essere inventate. Hanno soltanto bisogno di essere raccontate.



WWW.FATTORIALAURETTI.IT



FATTORIA LAURETTI

VIA CIRCONVALLAZIONE SNC, | 03021 AMASENO | 0775 658044



LIVIA GUALTIERI

TURISMO DEL SILENZIO

IL RESPIRO DELL'ANIMA

VIAGGI DIVERSI

Viviamo nell'epoca della reperibilità permanente, sia essa per lavoro o per svago. Siamo nodi di una rete che è invisibile ma che ci avvolge e che non riposa mai, costantemente stimolati dalle notifiche, dai pixel delle immagini e dal rumore di fondo di esistenze che vivono ormai di esibizione più che di spontaneità. Questa iperconnessione ha trasformato la nostra mente in una stanza affollata in cui i pensieri si accavallano senza sosta sottraendoci la risorsa più preziosa, il nostro spazio interiore. Perché questo affollamento è fittizio, fatto di

divertimento programmato, si nasconde una stanchezza diversa, quella dell'anima. È in questo contrasto che nasce una nuova tendenza, quella del turismo del silenzio, come atto di ribellione spirituale. Secondo questa tendenza, la vacanza non consiste nello spostarsi nello spazio, ma nel fare spazio. Spazio nella mente e nell'anima in cui cercare la nostra parte più profonda. A questo scopo, si privilegiano monasteri e abbazie, piccoli borghi con pochi abitanti, agriturismo con attività nella natura, ristoranti con orti aperti al pubblico, resort che privilegino il detox



suoni, di risposte che, a volte, non vogliamo dare, di contatti e comunicazioni invasivi e soffocanti. Mentre la nostra interiorità ha bisogno di pace, di riflessione, di silenzio. E così arriva Agosto. Il mese in cui la società ci impone di essere felici a comando, di riempire le valigie di altri oggetti da esibizione e tuffarci nel teatrino di spiagge affollate e brindisi collettivi, di paesaggi un tempo si sarebbe detto da cartolina, oggi, con una parola a mio parere orrenda, instagrammabili. Eppure per molti, sotto la superficie di questo

digitale. È importante scegliere strutture certificate in tal senso, che offrano materiali costruttivi scelti per abbassare il rumore, come prodotti fonoassorbenti, ad esempio, e che rispettino degli standard che sono stati codificati con precisione. Così sono nate certificazioni ufficiali rispetto alla riduzione dei decibel a livelli salubri per corpo e mente. Quando parliamo di turismo del silenzio non significa che i suoni debbano essere eliminati completamente. Si tratta di sostituire quelli più assordanti o i rumori eccessivi con suoni



delicati e più naturali. Passeggiare tra i vicoli di un antico borgo con pochi abitanti e ascoltare lo scorrere dell'acqua nelle fontane in piazzette storiche o il suono delle campane di un monastero in lontananza che si diffonde in una valle tra monti e colline. Camminare lentamente in un bosco ascoltando il fruscio del vento tra le foglie degli alberi, il canto degli uccelli o lo squittire di scoiattoli sui rami. Porre attenzione allo scricchiolio dei propri passi su sentieri sterrati o sassosi. Ammirare il salto di una cascata o il ruscellare di torrenti e fiumiciattoli in montagna. E, soprattutto, disconnettersi. Almeno per qualche ora, meglio ancora per qualche giorno. Staccare lo smartphone non è un semplice gesto di disconnessione tecnologica, ma un rituale di purificazione, un digiuno sensoriale che permette alla mente di svuotarsi e all'anima di tornare a respirare. Quando abbassiamo il rumore del mondo, riscopriamo il ritmo del nostro respiro, il battito del nostro cuore. Il silenzio, così, smette di essere un vuoto spaventoso e si rivela come un nutrimento invisibile, un tempio laico in cui ritrovare la nostra parte più autentica. Anche tutta la storia del pensiero filosofico, nel corso dei millenni, sia in Oriente che in Occidente, ci ha insegnato che il silenzio è lo strumento per eccellenza per accedere alla verità, per ritrovarsi, per accogliersi. E che il rumore è il nostro modo per fuggire da noi stessi e da ciò che ci angustia. Ma spegnere il rumore è importante perché, per quanto lontano dovessimo viaggiare, non troveremo mai pace se continueremo a portare con noi il tumulto della nostra mente. Tutti i maggiori pensatori



hanno compreso che, solo quando la mente è immobile come uno specchio d'acqua calma, riesce a riflettere l'infinito. E, quando Agosto finirà e con esso i giorni di vacanza, quando l'estate scivolerà via e lascerà il passo ai ritmi dell'autunno, la vera sfida non sarà ricordare dove siamo stati, ma come ci siamo sentiti. Il turismo del silenzio non è una fuga permanente dalla realtà, né un nostalgico isolamento dal mondo. È piuttosto un viaggio di rifornimento. Rifornimento delle risorse che servono alla nostra interiorità. Ci allontaniamo dal rumore, non perché odiamo la vita di tutti i giorni, ma perché desideriamo amarla con più lucidità e presenza. Il segreto più profondo che questi luoghi di pace ci consegnano è un paradosso felice: il silenzio non appartiene solo ai boschi, alle vette incontaminate o alle mura di pietra di un antico eremo. Quelle mete sono solo specchi di ciò che custodiamo dentro di noi. Il silenzio è uno stato dell'anima, una stanza segreta che ciascuno di noi possiede già dentro di sé. Quest'anno, quando spegneremo lo schermo del telefono per guardare il sole che tramonta dietro la linea dell'orizzonte, facciamo una promessa a noi stessi, promettiamoci di portare un frammento di questo vuoto fertile nella nostra quotidianità. Bastano cinque minuti di disconnessione al giorno, un respiro profondo prima di rispondere a una mail o camminare sulla via del ritorno a casa senza auricolari nelle

orecchie. Perché la rigenerazione mentale non finisce con il viaggio di rientro, ma inizia nel momento in cui decidiamo che la nostra pace interiore vale molto più di qualche notifica.

"Il silenzio non è vuoto, è pieno di risposte"

[Lao Tzu]



Cosa preparo stasera a cena

5 piatti freschi per agosto



IDEE FACILI



POCHI FORNELLI



PIATTI LEGGERI



Le scelte del Ricercatore d'Eccellenza

Ad agosto la cena si decide spesso guardando la temperatura prima ancora del frigorifero. La voglia di mangiare bene resta, mentre diminuisce quella di accendere forno e fornelli per ore. Servono piatti freschi, facili da organizzare e abbastanza curati da poter essere portati anche su una tavola apparecchiata per gli amici.

Per questo percorso ho scelto cinque ricette diverse tra loro: crostacei, verdure, pane casereccio, carne bianca e formaggi freschi. Preparazioni semplici, con cotture brevi e la possibilità di anticipare buona parte del lavoro.

Ad accompagnarci saranno anche due aziende vinicole del nostro territorio: L'Avventura di Piglio, realtà biologica legata alla Passerina del Frusinate e al Cesanese, e Giovanni Terenzi di Serrone, cantina storica che propone diverse interpretazioni, dai vini più immediati alle versioni maggiormente strutturate.

POMODORI RIPIENI DI COUS COUS, CECI, OLIVE E LIMONE

Colorati, freschi e già porzionati, questi pomodori ripieni possono essere preparati in anticipo e serviti come antipasto oppure come piatto vegetariano.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 pomodori grandi e maturi
- 180 g di cous cous precotto
- 150 g di ceci già lessati
- 60 g di olive denocciolate
- 1 limone non trattato
- basilico fresco
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe



PREPARAZIONE

Tagliate la parte superiore dei pomodori, svuotateli delicatamente e conservate la polpa. Salateli leggermente all'interno e lasciateli capovolti per alcuni minuti.

Preparate il cous cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione, sgranatelo e fatelo raffreddare. Unite i ceci, le olive, la polpa dei pomodori tagliata finemente, il basilico e poca

scorza di limone.

Condite con olio, sale e pepe, riempite i pomodori e lasciateli riposare in frigorifero per almeno un'ora.

Nel calice: la **Saxa Passerina del Frusinate IGT di L'Avventura**, piena, minerale e caratterizzata da profumi di fiori, camomilla e fieno. La sua freschezza accompagna bene pomodoro, ceci e formaggi freschi.

GAMBERONI ALLA CATALANA

Pomodorini, cipolla rossa e crostacei costruiscono uno dei piatti più invitanti dell'estate. La cottura dura pochi minuti, mentre il riposo in frigorifero completa il lavoro.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 12 gamberoni • 300 g di pomodorini • 1 cipolla rossa • 1 limone • prezzemolo fresco • olio extravergine di oliva • sale e pepe

PREPARAZIONE

Pulite i gamberoni eliminando il filo intestinale e cuoceteli per pochi minuti in acqua leggermente salata oppure al vapore. Scolateli e lasciateli raffreddare.

Tagliate i pomodorini e affettate sottilmente la cipolla, tenendola per dieci minuti in acqua fredda per renderla più delicata.

Riunite tutto in una ciotola e condite con olio, sale, pepe e qualche goccia di limone. Lasciate insaporire in frigorifero per almeno due ore e completate con il prezzemolo.

Nel calice: la **Passerina del Frusinate IGT di Giovanni Terenzi**, fresca, fruttata e persistente, indicata dalla stessa cantina per aperitivi, antipasti di pesce e crostacei.



PANZANELLA CIOCIARA CON PRIMO SALE E OLIVE

Il pane casereccio del giorno prima torna protagonista in una ricetta che profuma di orto e cucina contadina. Il primo sale la rende più completa senza appesantirla.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 300 g di pane casereccio raffermo • 500 g di pomodori maturi • 1 cetriolo • 1 cipolla rossa • 200 g di primo sale • 80 g di olive • basilico e origano • aceto di vino bianco • olio extravergine di oliva • sale e pepe

PREPARAZIONE

Bagnate velocemente il pane con acqua fresca e qualche goccia di aceto, quindi strizzatelo senza ridurlo in poltiglia. Aggiungete i pomodori, il cetriolo, la cipolla affettata e le olive. Condite con olio, sale, pepe, origano e basilico spezzato con le mani.

Lasciate riposare per un'ora in frigorifero. Unite il primo sale a cubetti soltanto prima di servire.

Nel calice: ancora **Saxa**, particolarmente adatta a verdure dell'orto, antipasti stagionali e formaggi freschi. In questa panzanella trova un abbinamento territoriale e molto naturale.



GIRELLE DI ZUCCHINE CON MORTADELLA E FORMAGGIO CREMOSO

Piccole, ordinate e facili da servire, funzionano bene durante un aperitivo in giardino o come antipasto per una cena estiva.

INGREDIENTI PER CIRCA 16 GIRELLE

• 3 zucchine • 150 g di mortadella • 200 g di robiola o formaggio cremoso • pepe nero • granella di pistacchio, facoltativa



PREPARAZIONE

Tagliate le zucchine nel senso della lunghezza e grigliatele brevemente. Una volta fredde, disponetele leggermente sovrapposte su un foglio di carta forno.

Spalmate il formaggio, aggiungete una macinata di pepe e coprite con la mortadella. Arrotolate con l'aiuto della carta, stringete bene e fate riposare in frigorifero per almeno due ore.

Tagliate il rotolo a fette e completate, a piacere, con poca granella di pistacchio.

Nel calice: Sciamante di L'Avventura, Metodo Classico Millesimato ottenuto da Passerina del Frusinate e affinato sui lieviti per almeno 34 mesi. La bollicina e la sua tensione aiutano a ripulire il palato dalla parte cremosa e dalla dolcezza della mortadella.

INSALATA DI POLLO, PESCHE, MANDORLE E MISTICANZA

Il pollo incontra la dolcezza delle pesche e la parte croccante delle mandorle. Una combinazione meno prevedibile della classica insalata estiva, pronta in poco tempo e adatta anche come piatto unico.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 500 g di petto di pollo • 2 pesche sode • 150 g di misticanza • 50 g di mandorle • 60 g di formaggio stagionato • 1 limone • 1 cucchiaino di miele • olio extravergine di oliva • sale e pepe



PREPARAZIONE

Cuocete il pollo sulla piastra, salatelo leggermente e lasciatelo raffreddare prima di tagliarlo a strisce.

Sistamate la misticanza in un piatto grande, aggiungete le pesche a spicchi, il pollo, le mandorle tostate e alcune scaglie di formaggio.

Emulsionate olio, succo di limone, miele e pepe. Condite l'insalata soltanto al momento di servirla.



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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



In questo articolo vi do qualche idea sfiziosa per il tradizionale barbecue di ferragosto all'insegna del mangiare bene.

Un'idea di menù potrebbe vedere come piatto principale la carne che resta il simbolo della giornata, accompagnata da bruschette assortite oppure dalle classiche verdure grigliate. Se preferite mangiare anche il primo piatto vi consiglio un'insalata fredda di farro, pomodori e basilico. Per terminare non dimenticate la frutta fresca magari in macedonia: albicocche, uva, prugne e fettine di avocado. Nel caso in cui avanzasse della carne già cotta potrà essere riutilizzata per preparare ragù o polpettoni avendo cura di aggiungere all'impasto degli ingredienti per ammorbidirlo. Anche le verdure grigliate possono essere riutilizzate per preparare dei sughi per la pasta aggiungendole al pomodoro.

Per quanto riguarda la carne, per un barbecue perfetto servono tecnica e qualche segreto. La preparazione della griglia è il punto cruciale. Prima di ogni utilizzo bisogna pulire bene la griglia per prevenire che il cibo si attacchi e per evitare residui carbonizzati che non fanno bene. Per una cottura ottimale non si deve mettere il cibo tutto insieme sul fuoco più forte, ma da una zona a calore diretto spostare successivamente la carne per una cottura più lenta e omogenea.

Vi ricordo che la carne deve essere messa fuori dal frigorifero almeno un'oretta prima di grigliarla per evitare che l'interno rimanga freddo.

Condite la carne poco prima di metterla sulla griglia con sale grosso oppure con una marinatura di spezie. Non giratela continuamente: il modo più sicuro per sapere se la carne è pronta è usare un termometro da cucina. Una volta tolta dalla griglia, la carne deve riposare per 5-10 minuti per essere più tenera e succosa.

Per portare una novità sulla tavola potete preparare una salsa semplice e veloce da accompagnare alla grigliata. Sbollentate 3 pomodori da sugo, sbucciateli, eliminate i semi e fateli asciugare sulla griglia; tostate una fetta di pane e frullatela con 60 g di mandorle. Aggiungete quindi del peperoncino, i pomodori, 2 cucchiaini di aceto di mele, un pizzico di sale e frullate il tutto aggiungendo un filo di olio evo.

Non dimenticate che la grigliata può anche essere di pesce! Spennellate con olio evo dei tranci di salmone o pesce spada e grigliate anche delle seppie tagliate a metà. Non devono cuocere troppo per evitare che diventino asciutti. Grigliate zucchine, melanzane e peperoni e servite con un filo di olio evo.

COME ALIMENTARSI



Con il passare degli anni il nostro organismo cambia, spesso senza che ce ne accorgiamo. Uno dei cambiamenti più importanti riguarda la massa muscolare, che tende a ridursi gradualmente dopo i quarant'anni. Se questo processo non viene contrastato con uno stile di vita adeguato, può tradursi in una perdita di forza, equilibrio e autonomia.

Per questo motivo oggi si parla sempre più spesso di leucina, un aminoacido essenziale che il nostro organismo non è in grado di produrre autonomamente e che deve essere introdotto con l'alimentazione.

La leucina appartiene al gruppo degli aminoacidi ramificati ed è uno dei principali "interruttori" che stimolano la sintesi delle proteine muscolari. In altre parole, contribuisce alla costruzione e al mantenimento del tessuto muscolare, soprattutto quando viene associata a una regolare attività fisica. Naturalmente non rappresenta una soluzione miracolosa. Nessun alimento o integratore può sostituire il movimento, un'alimentazione equilibrata e uno stile di vita sano. Tuttavia, garantire ogni giorno un corretto apporto di leucina può diventare un valido alleato per preservare la massa magra, migliorare il recupero dopo uno sforzo e sostenere il metabolismo durante l'invecchiamento.

Anche chi segue un percorso di dimagrimento

dovrebbe prestare attenzione alla qualità delle proteine assunte. L'obiettivo, infatti, non è soltanto perdere peso, ma conservare il patrimonio muscolare, indispensabile per mantenere efficiente tutto l'organismo.

Nella maggior parte dei casi non è necessario ricorrere agli integratori. Una dieta varia e ben costruita è perfettamente in grado di fornire la quantità di leucina di cui abbiamo bisogno ogni giorno.

La prevenzione, ancora una volta, inizia a tavola. Piccole scelte quotidiane, unite a una regolare attività fisica, permettono di affrontare gli anni con maggiore forza, vitalità e qualità della vita. Perché prendersi cura dei propri muscoli significa, in fondo, prendersi cura della propria salute futura.

Dove troviamo naturalmente la leucina

- Parmigiano e altri formaggi stagionati
- Uova
- Carne e pesce
- Legumi, in particolare soia e lenticchie
- Frutta secca e semi, come arachidi, sesamo e semi di zucca

Il consiglio del dr. Antonio Colasanti: una dieta varia, ricca di proteine di qualità e accompagnata da una regolare attività fisica è, nella maggior parte dei casi, la strategia migliore per mantenere i muscoli forti e in salute nel tempo.

REDAZIONE DEL GUSTO

L'ESTATE NEL BICCHIERE

KEFIR D'ACQUA, KOMBUCHA E TEPACHE

Ad agosto anche il bicchiere chiede leggerezza.

Dopo aver messo sotto salamoia frutta estiva e pomodori verdi, il nostro viaggio nella fermentazione continua dove l'estate si sente di più: nelle bevande. Perché fermentare non significa soltanto riempire barattoli, aspettare giorni e poi portare a tavola ingredienti nuovi. Significa anche imparare a bere in modo diverso.

Non parliamo di pozioni miracolose, né di scorciatoie per il benessere. Sarebbe troppo facile e poco serio. Parliamo di bevande vive, fresche, leggermente acidule, capaci di accompagnare il caldo con più carattere rispetto alla solita bibita zuccherata.



IL MONDO DELLA FERMENTAZIONE

Il kefir d'acqua, la kombucha e il tepache hanno storie diverse, ingredienti diversi, profumi diversi. Ma hanno una cosa in comune: nascono dal lavoro invisibile della fermentazione. Zuccheri, microrganismi, tempo

e attenzione trasformano acqua, tè o frutta in qualcosa di più complesso, più interessante, più dissetante. Non serve diventare esperti. Serve solo capire da dove partire, come trattarle e soprattutto come berle bene.

KEFIR D'ACQUA, IL FERMENTATO PIÙ SEMPLICE E GENTILE

Il kefir d'acqua è forse la porta d'ingresso più facile al mondo delle bevande fermentate.

Si prepara con acqua, zucchero, grani di kefir d'acqua e spesso una piccola aggiunta di limone o frutta secca non trattata. I grani non sono cereali: sono piccoli aggregati gelatinosi in cui vivono lieviti e batteri buoni, capaci di trasformare l'acqua zuccherata in una bevanda leggermente frizzante, fresca, delicatamente acidula.

Il suo vantaggio è proprio questo: non è invadente. Può essere bevuto così com'è, oppure aromatizzato con limone, menta, zenzero, pesca, albicocca, frutti rossi, erbe aromatiche.

D'estate è perfetto freddo, servito con ghiaccio e una foglia di menta. Ma funziona anche come base per una bevanda analcolica più elegante: kefir d'acqua, succo di limone, qualche fettina di pesca e un rametto di rosmarino. Pochi ingredienti, ma un bicchiere completamente diverso dal solito.

L'importante è non trattarlo come una bibita qualsiasi. Il kefir d'acqua è vivo, continua a cambiare. Va conservato in frigorifero quando il sapore è arrivato al punto giusto, e va aperto con attenzione se è stato imbottigliato per sviluppare frizzantezza.



KOMBUCHA, IL TÈ CHE CAMBIA CARATTERE

La kombucha parte dal tè.

Tè nero, tè verde o una miscela dei due. Si prepara un infuso zuccherato, si lascia raffreddare e poi si aggiunge lo SCOBY, quella coltura gelatinosa che spesso impressiona chi la vede per la prima volta, ma che è il cuore della fermentazione.

Con il tempo, il tè perde la sua dolcezza iniziale e acquista acidità, profumo, una nota frizzante e un



carattere tutto suo. La kombucha può ricordare un tè freddo molto più adulto: meno piatto, meno dolce, più vivo.

Qui il gioco degli aromi è infinito. Zenzero e limone per una versione netta e dissetante. Pesca e basilico per una nota estiva. Frutti rossi per una bevanda più profumata. Mela e cannella per una versione da fine estate.

La kombucha non va bevuta pensando che faccia miracoli. Va bevuta perché è buona, diversa, interessante. Perché può sostituire una bibita industriale quando si ha voglia di qualcosa di fresco, ma non banale.

A tavola accompagna bene piatti leggeri, insalate, verdure grigliate, formaggi freschi, cucina speziata. Con il suo equilibrio tra acidità e profumo pulisce la bocca e rende il sorso più gastronomico.

TEPACHE, L'ANANAS CHE DIVENTA ESTATE

Il tepache arriva dal Messico ed è forse la bevanda più immediatamente estiva delle tre.

Si prepara tradizionalmente con bucce e cuore dell'ananas, acqua, zucchero e spezie. Cannella, chiodi di garofano, a volte zenzero. È una fermentazione breve, profumata, solare. Il risultato è una bevanda leggermente frizzante, dolce-acidula, con un profumo tropicale che non ha bisogno di troppe spiegazioni.

Il bello del tepache è che nasce anche da una logica di recupero. Quello che normalmente butteremmo,

cioè bucce e cuore dell'ananas, diventa la base del fermentato. Naturalmente bisogna usare frutta ben lavata, preferibilmente non trattata, e lavorare sempre con contenitori puliti.

Freddo, con ghiaccio e lime, è una bevanda da pomeriggio caldo. Con menta e zenzero diventa ancora più fresca. Con una scorza di limone prende una direzione più mediterranea.

Non è un succo. Non è una bibita gassata. È qualcosa che sta nel mezzo: semplice, profumato, vivo.

COME CONSERVARLE SENZA ROVINARLE

Le bevande fermentate chiedono attenzione.

Il caldo accelera tutto. Quello che in primavera richiede due giorni, in agosto può cambiare in poche ore. Per questo bisogna assaggiare, osservare, annusare. Una fermentazione buona profuma di acidulo, di fresco, di frutta, di tè, di lievito leggero. Non deve sapere di marcio, muffa o chiuso.

Quando il gusto è quello desiderato, le bottiglie vanno in frigorifero. Il freddo rallenta la

fermentazione, ma non la blocca completamente.

Se una bevanda è molto frizzante, meglio aprirla piano, sopra il lavandino, senza scuoterla.

Mai riempire le bottiglie fino all'orlo. Mai dimenticarle per giorni al caldo. Mai usare contenitori sporchi o bottiglie non adatte alla pressione.

La fermentazione è affascinante proprio perché è viva. Ma vivo non significa anarchico. Significa che va seguito.



COME BERLE DAVVERO

Il modo migliore per capire queste bevande è toglierle dall'idea di "cura" e riportarle dentro la cucina.

Il kefir d'acqua può accompagnare una colazione estiva, una merenda, una macedonia, un'insalata di frutta.

La kombucha può stare accanto a piatti vegetali, formaggi freschi, pesce, verdure grigliate. Il tepache è perfetto con piatti speziati, carne alla brace, tacos, ma anche con una semplice bruschetta estiva.

Si possono bere da sole, fredde, in bicchieri semplici. Oppure usare come base per mocktail analcolici, con erbe aromatiche, frutta fresca, scorze di agrumi e ghiaccio.

L'importante è non coprirle. Sono bevande delicate, con una personalità precisa. Bisogna lasciarle parlare.

UNA FRESCHEZZA DIVERSA

Forse il punto è proprio questo. Siamo abituati a pensare alle bevande estive come a qualcosa che deve essere solo freddo, dolce, immediato. La fermentazione ci propone un'altra idea di freschezza: più lenta, più

complessa, più adulta.

Un bicchiere di kefir d'acqua al limone. Una kombucha alla pesca. Un tepache all'ananas servito con ghiaccio e menta. Non cambiano la vita. Ma cambiano il modo in cui guardiamo un bicchiere.

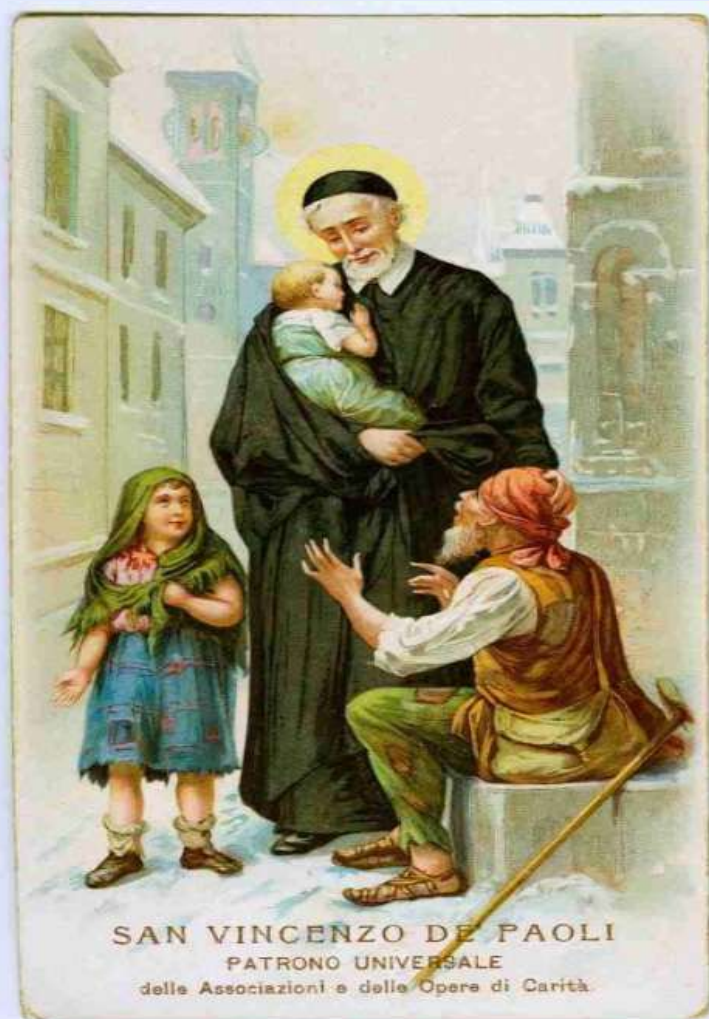
E in pieno agosto, quando il caldo semplifica tutto e il corpo chiede sollievo, anche questo può bastare.

La fermentazione, ancora una volta, non fa rumore. Lavora piano.

E poi arriva fresca.

BIANCAMARIA VALERI

ENZO ARDUINI E IL SUO RESTAURO DI UN'OPERA GIOVANILE LA LUNETTA DI S. IPPOLITO A FERENTINO



CIOCIARIA IN ARTE

Il M° Enzo Arduini ha restaurato, il giorno 24 aprile 2026, la pittura che realizzò nel 1967, a soli 15 anni, per abbellire la lunetta sormontante il portone di ingresso della Chiesa di S. Ippolito in Ferentino; un'opera giovanile, forse la prima commissione che ricevette oltre alla realizzazione delle infiorate artistiche per il Corpus Domini nella chiesa di S. Maria Maggiore (Ferentino).

L'opera raffigura S. Vincenzo de' Paoli che dona il pane ai poveri, desunta da un santino devozionale; il giovane Arduini giovane studente di Liceo Artistico (Frosinone) ha adattato l'iconografia alla situazione di Ferentino.

La Chiesa e Parrocchia di S. Ippolito era retta dal 1800 dalla Congregazione della Missione fondata da S. Vincenzo de' Paoli

Roma in Piazza del Popolo nel febbraio 1799 dai giacobini della Repubblica Romana, finito lo scombussolamento rivoluzionario e il periodo napoleonico, venne affidata alle cure dei Signori della Missione. Questi a Ferentino svolsero le opere pastorali e di carità connesse alla loro regola; si insediarono a Ferentino e al loro seguito, anche la congregazione femminile, le Dame della Carità, dette Suore Cappellone, suore infermiere che servirono l'ospedale cittadino (ospedale dello "Spirito Santo", esistente in Ferentino dalla fine del XIII secolo, fondatore l'abate Rolando), la farmacia dell'ospedale e l'Orfanotrofio femminile "Macioti", quest'ultimo eretto grazie al lascito testamentario dell'ordinario diocesano Vincenzo Macioti, alla fine del XIX secolo.

Enzo Arduini fu presentato ai Vincenziani



Ferentino, Chiesa di S. Ippolito, lunetta Enzo Arduini, S. Vincenzo de' Paoli dona il pane ai poveri, olio su lamiera, 1967

nel 1625 a Parigi, i cui membri sono detti comunemente "lazzaristi" o "signori della missione" o "vincenziani". Ab immemorabili la chiesa di S. Ippolito in Ferentino era stata parrocchia affidata al clero diocesano dal Vescovo; ma dopo la morte del suo ultimo parroco, don Fedele De Angelis, fucilato a

dal Parroco di S. Maria Maggiore, don Carlo Coppotelli, di cui era parrocchiano. In Enzo don Carlo, santo sacerdote ferentinare ricco di doni artistici e pastorali, aveva visto grande talento artistico. Don Carlo, che si dilettava come pittore e decoratore, aveva realizzato molte opere devozionali ancora esposte nelle chiese della



Ferentino, Chiesa di S. Ippolito, 24 aprile 2026 Il M° Enzo Arduini intento nell'opera di pulitura della sua opera

Città; egli fu contattato, alla metà dello scorso secolo, dai Vincenziani per decorare la lunetta della settecentesca Chiesa di S. Ippolito, che era stata ricostruita nei pressi della distrutta chiesa romanica omonima durante l'episcopato di Pietro Paolo Tosi, ma che ebbe lunga fase edilizia per gli scarsi redditi della parrocchia. La nuova chiesa fu terminata nei primi anni dell'Ottocento, anche grazie ai cospicui finanziamenti che il parroco don Fedele aveva anticipato, prelevandoli dalle risorse della propria famiglia, ma che ancora nel primo decennio del XIX sec. non erano stati restituiti alla Famiglia De Angelis.

Purtroppo per l'età avanzata don Carlo Coppotelli non poté soddisfare le richieste pressanti dei Vincenziani e presentò, perché svolgesse lui il lavoro, il giovanissimo Enzo Arduini; lo presentò sulla sua conoscenza personale, perché aveva constatato la perizia artistica del quindicenne, che si esprimeva privilegiatamente durante le infiorate del Corpus Domini in S. Maria Maggiore, vere opere d'arte. Il talentuoso Enzo Arduini seppe essere all'altezza della presentazione. Su lastra metallica realizzò a olio un bel dipinto che raffigurava S. Vincenzo de' Paoli che assiste con la sua carità i poveri di Ferentino. Il riferimento iconografico

del giovane Arduini è ad un santino devozionale messo a sua disposizione dai Vincenziani o dallo stesso don Carlo Coppotelli; ma, come già detto, l'artista ferentino lo adatta alla situazione della sua città e all'opera ivi svolta dai Signori della Missione.

Infatti, se si confronta l'originale di riferimento, nell'esecuzione del dipinto a olio Arduini elimina molti elementi presenti nel riferimento iconografico devozionale. Il caseggiato a sinistra nel santino viene prolungato, inglobando il campanile della chiesa presente sullo sfondo a sinistra.

Nella lunetta di S. Ippolito Enzo Arduini introduce a sinistra un basamento decorato con preziosi motivi rinascimentali, riferimenti all'arte presente in Ferentino (ulteriore elemento identificativo con la propria città); mentre a destra modifica la struttura architettonica dell'edificio con evidente riferimento al Palazzetto dei Cavalieri Gaudenti, limitrofo alla chiesa e parrocchia di S. Maria Gaudenti, anch'essa affidata ai Vincenziani. Sullo sfondo a destra Arduini inserisce caseggiati di sua invenzione, volendo suggerire relazione con la sua città, che ha tratto vantaggio dall'azione caritatevole, missionaria e di predicazione dei

Vincenziani. Proprio per questo, quasi con riferimento fotografico al “taglio americano”, Arduini dà maggiore dinamismo all'azione di S. Vincenzo de' Paoli, collocato al centro del dipinto e in posizione eminente anche in rapporto alle quinte sceniche realizzate con la tecnica della prospettiva lineare e suggerite dagli edifici raffigurati ai lati della scena centrale.

Il taglio americano (o piano americano) è un'inquadratura in cui il soggetto umano viene ripreso dalle ginocchia (o da metà coscia) fino alla testa. Deve il suo nome al cinema western americano (cowboy shot), poiché permetteva di inquadrare il volto del pistolero e la fondina con l'arma.

È un espediente dinamico, ideale per i ritratti a figura parziale in cui si vuole dare importanza all'azione, al linguaggio del corpo e all'interazione del soggetto principale sia con i soggetti che gli sono intorno sia con lo sfondo.

L'applicazione della regola fotografica ad un dipinto dà ragione alla volontà di Arduini di favorire nello spettatore una visione in cui l'attenzione si concentra più sui personaggi e sull'azione che compiono.

Il centro dell'azione, infatti, è S. Vincenzo de' Paoli, che sorregge sul braccio destro un infante gettatello avvolto nel lenzuolo, che lo copriva al

momento dell'abbandono, e protetto dall'ampio mantello di lana che S. Vincenzo indossa. Una potente immagine di paternità e di protezione.

Con la mano sinistra S. Vincenzo si rivolge ai tre personaggi inginocchiati ai suoi lati, che indossano abiti ciociari e popolani: una donna a sinistra, un uomo a destra, una bambina ritratta di spalle quasi al centro della scena.

La donna a braccia allargate chiede aiuto a S. Vincenzo; l'uomo, inginocchiato, ritratto di scorcio e con una bisaccia vuota appesa al braccio destro, guarda il Santo e sottolinea riconoscente l'azione caritatevole del Santo; la bambina, che indossa una camicia verdognola e lisa, allacciata sulla schiena, tipica delle orfanelle accolte negli istituti di carità, allarga le braccia e riconosce in S. Vincenzo un vero padre dei poveri.

I personaggi sono i Poveri sostenuti dalla carità donata generosamente da Vincenzo de' Paoli e dei suoi figli, e che grazie all'amore cristiano, che dona senza chiedere nulla in cambio, divengono gli “uomini più ricchi” del mondo.

Il paesaggio è innevato, evidentissimo riferimento alla lunga stagione invernale, che prova dolorosamente i miseri.

Un piccolo capolavoro, pur nell'acerba capacità artistica di Enzo Arduini, studente di primo anno di liceo artistico a Frosinone.



Ferentino, Chiesa di S. Ippolito, 24 aprile 2026 Il M° Enzo Arduini al termine del suo restauro con la “squadra” degli assistenti



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
CAFFETTERIA 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

