

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

**La terra ha cambiato calendario:
vendemmia e olive
arrivano prima in Ciociaria**

Nonna Pia: la ragazza di
Arpino che ha portato la
Ciociaria dentro milioni di case

5 borghi e 5 prodotti
tipici: viaggio nei sapori
della Ciociaria

STORIE DI PASTICCERIA:
Torta Barozzi, arriva in redazione
una storia lunga 140 anni

ZEDSTORE.COM

ZED



PRESENTA

SOLOTRE

Nuove note
per una nuova
stagione.

AUTUNNO / INVERNO 2026

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volschi, 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

SOLOTRE

DALLA MAGLIERIA AL TOTAL LOOK: UNA NUOVA NOTA NELLO STILE DI ZED

Un filo, una visione, un guardaroba che cresce insieme alla donna. Per l'Autunno/Inverno Zed presenta SOLOTRE, espressione di una femminilità contemporanea, libera e naturalmente elegante.

Tutto è cominciato da un filo.

Nel 2015 SOLOTRE sceglie la maglieria per raccontare la propria idea di moda. Una capsule essenziale, costruita intorno alla materia, al corpo e alla sensibilità italiana per ciò che si indossa.

Quel filo, però, aveva già una storia più grande da raccontare.

In poco tempo la maglieria diventa il punto di partenza di un guardaroba completo. Arrivano abiti, pantaloni, camicie, completi e capispalla: **SOLOTRE diventa total look**, mantenendo intatta la cura per le proporzioni, la morbidezza delle linee e quella ricerca capace di rendere riconoscibile un capo senza bisogno di gridare.

È forse proprio questo il suo fascino.

SOLOTRE veste una donna che ama sentirsi elegante senza apparire costruita, che cerca personalità prima dell'ostentazione e sceglie ciò che indossa perché riesce a riconoscersi dentro.

Le silhouette lasciano libertà al corpo, i volumi diventano linguaggio, struttura e fluidità trovano un equilibrio naturale. Dietro un'apparente semplicità vive così una precisa idea di stile: **lasciare che sia la donna a dare carattere all'abito, e non il contrario.**

Per la nuova stagione Zed sceglie SOLOTRE e porta nella propria selezione un modo di vestire contemporaneo, sofisticato e quotidiano allo stesso tempo.

Per presentarlo abbiamo scelto un pianoforte.

Perché bastano poche note per creare infinite melodie. E anche lo stile diventa davvero personale quando ognuno comincia a interpretarlo a modo proprio.

SOLOTRE arriva da Zed.

Una nuova nota nel tuo stile.





E se quei miliardi servissero a ricostruire il mondo?

Cari lettori,

sto chiudendo questo numero di settembre mentre dal Nepal continuano ad arrivare immagini che fanno male. Case cancellate, strade distrutte, famiglie che in poche ore hanno visto scomparire ciò che avevano costruito in una vita.

Una terra che abbiamo sempre immaginato attraverso l'Himalaya, i templi, la spiritualità e un rapporto quasi intimo con la natura oggi ci mostra tutta la fragilità dell'uomo davanti alla forza del pianeta.

Poi leggo una cifra: **quattro, forse cinque miliardi di dollari.**

È quanto potrebbe servire per ricostruire.

E inevitabilmente penso a un altro numero: nel 2025 il mondo ha speso **2.887 miliardi di dollari per le proprie forze militari.**

Mi fermo.

E mi domando semplicemente: **quante cose belle potremmo fare con una parte di tutto quel denaro?**

Scuole, ospedali, acqua, ricerca, prevenzione, ambiente, lavoro. Potremmo ricostruire territori devastati dalle catastrofi e aiutare milioni di persone ad avere una possibilità proprio nella terra in cui sono nate.

Perché quando parliamo di immigrazione guardiamo quasi sempre l'uomo che arriva. Raramente pensiamo all'uomo che parte.

Lascia una casa, una famiglia, una lingua, spesso perché quella terra non riesce più a offrirgli sicurezza, lavoro o futuro.

Forse dovremmo chiederci perché un uomo parte, prima di indignarci perché arriva.

Intanto le guerre continuano. Distruggono città che dovremo ricostruire, impoveriscono economie che dovremo sostenere, costringono altre persone a partire. E alla fine il conto arriva comunque.

Con una differenza: **le vite perdute non si ricostruiscono.**

Non conosco la formula per fermare le guerre. Vorrei soltanto che imparassimo a mettere nella pace, nella prevenzione e nella dignità delle persone almeno la stessa determinazione, e una parte delle immense risorse, che mettiamo nelle armi.

Mentre sto per chiudere le pagine di questo giornale, torno con il pensiero al Nepal. A chi oggi deve ricominciare.

E penso che forse il progresso di un Paese, e persino quello dell'umanità, un giorno dovrebbe misurarsi anche così: **non da quanto siamo diventati capaci di distruggere, ma da quanto siamo disposti a spendere per prenderci cura gli uni degli altri.**

l'Editore

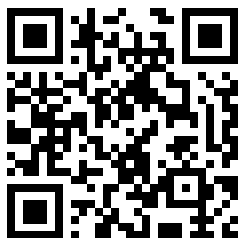
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio
e ci permettono di continuare
a realizzare il nostro Magazine

CIOCIARIA & CUCINA
excellence





Settembre entra nel magazine con il passo lento della ripartenza: l'estate lascia spazio alla dispensa, i campi chiedono attenzione e il territorio torna a raccontarsi tra raccolti, cucina, turismo, persone, memoria e valore. Dentro queste pagine ci sono il momento di raccogliere di Botanico Sociale, Castro dei Volsci, la fermentazione, le ricette con funghi, uva e Cannellino di Atina, gli chef, la salute, l'arte, i viaggi e le storie che accompagnano l'autunno senza perdere il profumo dell'estate.



Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIAARIAECUCINA.IT

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



14



15



15



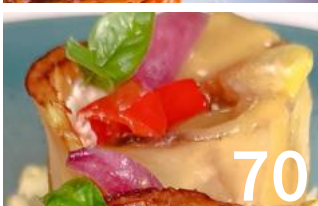
17



23



33



70

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

03 Solotro, dalla maglieria al total look

08 Nonna Pia

12 Bentornato Settembre

16 5 borghi e 5 prodotti tipici

29 Aqua perfectissima Sarandrea

35 Ristor impianti: ristorazione che guarda avanti

37 Aurora, la pausa pranzo che non ti aspetti

38 Cartolina di Ciociaria: Castro dei Volsci

45 DF Gocce Limoncello goccialimone profumo di limoni

46 Fausto Ferrante, quando la cucina parte dalla memoria

48 Storie di Pasticceria: Torta Barozzi

52 Geografia del corpo di Stefania Corvi

56 Il momento giusto di raccogliere di Botanico Sociale

63 Casamadre: il grano saraceno

66 Il vino sottovoce di Alessia Mirone

72 Viaggi diversi di Livia Gualtieri

74 Vino e Olio

78 Il mondo della Fermentazione

81 Come alimentarsi di Alessia Feola

82 In Salute: di Antonio Colasanti

84 Pe' Cient'Anne di Fausto Russo

88 Ciociaria in arte di B.M. Valeri

96 Percorso del gusto

ALFIO MIRONE

NONNA PIA

LA RAGAZZA DI ARPINO CHE HA PORTATO LA CIOCIARIA DENTRO MILIONI DI CASE

Partì nel 1955, a soli diciotto anni, per costruire una nuova vita negli Stati Uniti. Settant'anni dopo, Pia Quaglieri è diventata una delle nonne italiane più amate dei social. Dietro milioni di visualizzazioni continua a esserci la stessa storia: una cucina, una famiglia e una memoria partita dalla Ciociaria.

Prima delle visualizzazioni c'era una tavola da apparecchiare.

Prima dello smartphone, una pentola grande abbastanza perché a nessuno mancasse il secondo piatto.

E molto prima che milioni di persone imparassero a chiamarla Nonna Pia, c'era semplicemente Pia, una ragazza nata ad Arpino nel 1937 che nel 1955, a diciotto anni, lasciò la Ciociaria per gli Stati Uniti.



TERRA DI CIOCIARIA

Ottant'anni e migliaia di chilometri possono cambiare quasi tutto nella vita di una persona. Restano però alcuni gesti che sembrano conoscere da soli la strada di casa. Le mani nella farina. Il pomodoro preparato per l'inverno. La pasta fatta senza pesare ogni grammo. Una cucina generosa, pensata prima di tutto per chi si siederà a tavola. È dentro questi gesti che Pia ha continuato a portare con sé Arpino.

UNA RAGAZZA CIOCIARA NELL'AMERICA DEL DOPOGUERRA

Bisogna provare a immaginare cosa significasse partire nel 1955.

Pia aveva diciotto anni. L'Italia stava lentamente uscendo dalle ferite della guerra e per migliaia di famiglie l'America rappresentava lavoro, futuro, possibilità.

Partire significava lasciare un paese, una casa, persone care, parole e abitudini quotidiane. Significava soprattutto entrare in un mondo nuovo senza avere la certezza di quando si sarebbe tornati.

Pia attraversò quell'epoca e costruì negli Stati Uniti la propria vita e la propria famiglia. La cucina continuò ad accompagnarla.

Aveva conosciuto anche gli anni difficili della guerra, quando il cibo poteva essere poco. Anni più tardi il nipote Antonio Nigro avrebbe raccontato una caratteristica diventata quasi un tratto distintivo della nonna: Pia cucina sempre in abbondanza. A tavola deve esserci abbastanza per tutti e possibilmente qualcosa da lasciare anche per il giorno dopo o da regalare a parenti e vicini.

Chi conosce certe famiglie della nostra terra probabilmente sorriderà.

Perché quella misura generosa delle pentole appartiene a un linguaggio che in Ciociaria conosciamo bene.



IL GIORNO IN CUI UNA LISTA DELLA SPESA DIVENTÒ VIRALE

La fama arrivò senza essere cercata.

Gennaio 2020. Pia è nella sua cucina e sta scrivendo la lista della spesa per preparare il pranzo domenicale della famiglia. Suo nipote Antonio Nigro prende il telefono e la riprende. Pubblica quel momento su TikTok.

Nessuna sceneggiatura. Nessun set. Nessun piatto

preparato appositamente per la telecamera.

Solo una nonna e la sua lista della spesa.

Nel giro di poche ore il video raggiunge circa 100.000 visualizzazioni. Antonio capisce che dall'altra parte dello schermo sta succedendo qualcosa.

Da quel momento il telefono continua a entrare nella cucina di Pia.

Riprende il pane, la pasta fresca, le polpette, le lasagne, il sugo. Riprende le grandi pentole, la casa, le risate e le discussioni familiari. Riprende soprattutto una donna che continua a vivere la propria quotidianità senza trasformarla in

spettacolo.

Il pubblico cresce fino a raggiungere milioni di persone sulle diverse piattaforme.

Eppure il numero dei follower racconta soltanto una parte del fenomeno.

LE RICETTE CHE STANNO TUTTE NELLA TESTA

C'è un dettaglio della storia di Nonna Pia che racconta molto più di qualsiasi statistica social.

Le sue ricette spesso **non sono scritte**.

Niente quaderno preciso con grammi, minuti e temperature. Pia cucina ricordando. Guarda l'impasto, sente la consistenza, aggiunge quello che serve.

Alla domanda su dove siano conservate le sue ricette, la risposta data in un'intervista qualche anno fa era semplicissima: sono nella sua testa. Il nipote Antonio ha raccontato la stessa cosa: niente misure esatte, perché la nonna cucina attraverso esperienza, gusto e memoria.

Ed è forse qui che la storia diventa particolarmente nostra.

Per generazioni la cucina ciociara è passata così da una casa all'altra. Un pugno di farina, quanto ne prende l'impasto, un filo d'olio, il tempo necessario perché il sugo sia pronto.

Ricette insegnate guardando qualcuno farle.

La memoria prendeva il posto del ricettario.

AGOSTO, I POMODORI E UNA FAMIGLIA INTERA

Anche in America sopravvive un rito che potrebbe svolgersi in moltissime case della nostra provincia. In estate la famiglia di Pia si riunisce per preparare il pomodoro.

Pomodori lavorati insieme, passati, conditi e sistemati nei barattoli per avere il sugo durante l'anno. Antonio Nigro ha raccontato che partecipano zie, zii e cugini: una vera giornata di famiglia dedicata alle conserve.

Basterebbe questa immagine per capire quanto lontano possa viaggiare una tradizione.

Cambiano il continente, la lingua parlata fuori dalla porta, i supermercati e le città. Arriva agosto e qualcuno continua a mettere i pomodori nei barattoli.

È una geografia sentimentale che difficilmente compare sulle mappe.



«Dovete imparare»

Nei video Pia ripete spesso al nipote un concetto semplice: bisogna imparare.

La ragione la spiegò lei stessa. Un giorno lei non ci sarà e qualcuno dovrà continuare quelle tradizioni, continuare a cucinare per la famiglia.

Antonio Nigro ha raccontato che proprio questo desiderio di **preservare ciò che la nonna sapeva fare era all'origine dei video**. Prima ancora del pubblico, quelle immagini rappresentavano un archivio familiare.

Ed è forse il particolare più bello dell'intera storia.

Un ragazzo utilizza una delle tecnologie più contemporanee che esistano per salvare qualcosa di antichissimo.

La voce di sua nonna.

Le sue mani.

Il modo in cui riconosce quando un impasto è pronto.

Una ricetta che altrimenti rischierebbe, un giorno, di essere ricordata soltanto a metà.

ARPINO È ANCORA LÌ, DENTRO QUELLA CUCINA

Nonna Pia oggi appartiene un po' a tutti quelli che la seguono.

Per qualcuno ricorda una nonna italiana. Per altri una madre. Per molti figli e nipoti di emigrati rappresenta qualcosa di ancora più profondo: la possibilità di ritrovare, per pochi minuti, una casa che magari non esiste più.

Eppure per noi la sua storia possiede un indirizzo preciso. Arpino. Ciociaria.

È da lì che tutto è cominciato.

Da una ragazza nata nel 1937 e partita diciottenne nel 1955.

Le cronache recenti l'hanno riportata improvvisamente nella sua terra d'origine raccontando la sorprendente parabola che l'ha condotta fino a milioni di follower.

A noi piace pensare che il viaggio sia ancora più lungo.

Perché Pia ha portato con sé qualcosa che non entrava nella valigia: il modo di intendere la cucina come cura, abbondanza, famiglia e

memoria.

Settant'anni dopo quella ragazza di Arpino continua a preparare il pranzo.

Il tavolo oggi è diventato enorme.

E attorno, insieme alla sua famiglia, siedono virtualmente milioni di persone.

Ma quando Nonna Pia affonda ancora le mani nella farina, un piccolo pezzo di Ciociaria continua a essere apparecchiato dall'altra parte dell'Oceano.



REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato SETTEMBRE

Settembre è uno dei mesi più interessanti per chi sceglie di mangiare seguendo la stagione. L'estate è ancora presente con pomodori, peperoni, melanzane, pesche e fichi, mentre cominciano ad arrivare prodotti che accompagneranno la cucina nei mesi successivi. Uva, mele, pere, zucca e funghi segnano il cambio di passo e rendono la spesa particolarmente varia.

Seguire la stagionalità in questo periodo significa approfittare degli ultimi sapori estivi e, allo stesso tempo, cominciare a conoscere quelli dell'autunno. Ortaggi, frutta e pescato permettono così di cambiare gradualmente la cucina quotidiana, senza perdere freschezza e varietà.

CIBO DI STAGIONE

Gli ortaggi

A settembre l'orto conserva ancora molti protagonisti dell'estate. Pomodori, melanzane, peperoni, zucchine e cetrioli continuano ad avere un ruolo importante, insieme a fagiolini, insalate, rucola, carote e cipolle.

Il mese porta però anche i primi segnali della nuova stagione. Arrivano le zucche e diventano sempre più interessanti i funghi, ingredienti che cambiano immediatamente il carattere dei piatti e aprono la strada alla cucina autunnale. È proprio questa doppia presenza a rendere settembre particolarmente ricco: possiamo ancora preparare insalate, verdure grigliate e piatti freschi, ma iniziano a tornare anche risotti, paste e preparazioni più calde.

Tra gli ortaggi di settembre troviamo:

pomodori, melanzane, peperoni, zucchine, cetrioli, fagiolini, carote, cipolle, bietole, lattuga, rucola, sedano, ravanelli, zucca e funghi.



La frutta

Settembre è soprattutto il mese dell'uva. La vendemmia segna da sempre questo periodo dell'anno e porta sulle tavole tante varietà da mangiare fresche, con colori e caratteristiche molto diverse tra loro. Accanto all'uva restano gli ultimi frutti dell'estate: fichi, pesche, susine, more e altri piccoli frutti. Intanto aumentano mele e pere, destinate a diventare protagoniste nei mesi successivi. È anche il periodo dei fichi d'India e, verso la fine del mese, cominciano a comparire i primi melograni.

La frutta di settembre racconta quindi molto bene il passaggio di stagione: ancora succosa e fresca, ma già pronta a cambiare colori e consistenze.

Tra i frutti di settembre troviamo:

uva, fichi, fichi d'India, pesche tardive, susine, more, lamponi, mele, pere e primi melograni.



Il pescato

Anche il mare offre a settembre una scelta interessante. Il pesce azzurro mantiene un ruolo importante, con le alici tra le specie più facili da portare in cucina, mentre ricciola, orata, cefalo, sarago e dentice permettono preparazioni che vanno dalla griglia al forno.

È un buon momento anche per seppie e sogliole, insieme ad altre specie mediterranee che si prestano a ricette semplici e poco elaborate. La disponibilità del pescato può naturalmente cambiare in base alla zona, ai periodi di fermo pesca e alle condizioni del mare, per questo resta sempre importante conoscere provenienza e freschezza di ciò che acquistiamo.

Tra il pescato di settembre troviamo:

alici, occhiata, orata, ricciola, seppia, sogliola, cefalo, dentice, sarago, spigola, pesce spada e vongole veraci.



SETTEMBRE A TAVOLA

La forza di settembre sta proprio nella varietà. Possiamo ancora utilizzare molti ingredienti dell'estate e iniziare, nello stesso momento, a portare in cucina i primi prodotti autunnali. È un mese che permette di cambiare gradualmente la spesa e le ricette, seguendo ciò che terra e mare offrono nel periodo giusto.

Ed è proprio questo il valore della stagionalità: sapere cosa scegliere oggi, prima ancora di decidere come cucinarlo.

Dalla spesa alla cucina il passaggio è naturale.

Per settembre abbiamo scelto tre ricette che valorizzano ortaggi, frutta e pescato del mese, con preparazioni semplici e ben legate alla stagione.

CROSTONI CON FUNGHI TRIFOLATI, RICOTTA E TIMO

Settembre è il mese in cui i funghi cominciano a entrare con decisione nella cucina di stagione. Qui diventano protagonisti di un crostone semplice ma molto completo, dove la cremosità della ricotta alleggerisce il gusto dei funghi e il timo aggiunge una nota aromatica pulita.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 8 fette di pane casereccio • 400 g di funghi misti • 250 g di ricotta • 1 spicchio d'aglio • qualche rametto di timo fresco • 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • pepe



PREPARAZIONE

Pulite accuratamente i funghi eliminando i residui di terra e tagliateli a pezzi regolari.

Scaldare in una padella l'olio con lo spicchio d'aglio, unire i funghi e cuocerli a fuoco vivace per circa 8-10 minuti. Regolate di sale e pepe e completate con qualche fogliolina di timo.

Lavorate la ricotta con una forchetta fino a renderla morbida e cremosa. Se necessario, aggiungete un filo d'olio.

Tostate le fette di pane fino a renderle croccanti. Spalmate sopra la ricotta, aggiungete i funghi ancora caldi e completate con timo fresco e un filo d'olio extravergine. Servite subito.

SCHIACCIATA DOLCE ALL'UVA E ROSMARINO

L'uva è uno dei simboli più riconoscibili di settembre. Questa schiacciata la porta in tavola in modo semplice, con un impasto morbido e una leggera nota di rosmarino che accompagna la dolcezza degli acini. È un dolce rustico, perfetto per la colazione, la merenda o da servire a fine pasto.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 500 g di farina o • 300 ml di acqua tiepida • 10 g di lievito di birra fresco • 60 g di zucchero • 40 ml di olio extravergine d'oliva • 500 g di uva nera da tavola • 1 rametto di rosmarino • 1 pizzico di sale • zucchero per la superficie

PREPARAZIONE

Sciogliete il lievito nell'acqua tiepida. Versate la farina in una ciotola, aggiungete l'acqua con il lievito, lo zucchero, l'olio e il sale. Impastate fino a ottenere un composto morbido e omogeneo. Coprite e lasciate lievitare per circa 2 ore, fino al raddoppio. Dividete l'impasto in due parti. Stendete la prima in una teglia leggermente unta, distribuite metà dell'uva e qualche ago di rosmarino. Coprite con il secondo strato di impasto e completate con l'uva rimasta, poco zucchero, rosmarino e un filo d'olio.



Lasciate riposare per altri 30 minuti, quindi cuocete in forno già caldo a 190°C per circa 30-35 minuti, fino a quando la superficie sarà ben dorata. Lasciate intiepidire prima di tagliare.

SEPPIE ARROSTO CON CREMA DI CANNELLINO DI ATINA DOP E ROSMARINO

Qui settembre incontra davvero il territorio. La seppia, saporita e delicata, viene servita su una crema morbida di Cannellino di Atina DOP, uno dei prodotti più rappresentativi della Valle di Comino. Il rosmarino tiene insieme mare e terra e dà al piatto un profumo netto, senza coprire gli ingredienti.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 800 g di seppie già pulite • 300 g di Cannellino di Atina DOP già cotto • 1 spicchio d'aglio • 1 rametto di rosmarino • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • poco brodo vegetale o acqua calda • succo di mezzo limone • sale • pepe

PREPARAZIONE

Scaldate in una casseruola un cucchiaino d'olio con lo spicchio d'aglio e un piccolo rametto di rosmarino. Unite i Cannellini di Atina DOP già cotti e lasciateli insaporire per qualche minuto. Eliminate aglio e rosmarino, aggiungete poco brodo caldo e frullate fino a ottenere una crema liscia e morbida. Regolate di sale e tenete in caldo.

Asciugate bene le seppie e incidetele leggermente sulla superficie con tagli diagonali. Scaldate molto bene una piastra o una padella e cuocetele con un filo d'olio per circa 2-3 minuti per lato, a seconda della grandezza. Devono restare morbide.

A fine cottura conditele con poco sale, pepe e qualche goccia di limone. Distribuite la crema di Cannellino di Atina DOP sul fondo del piatto, adagiate sopra le seppie arrosto e completate con olio extravergine, qualche ago di rosmarino tritato finissimo e una macinata di pepe.



ALA BALABYSHKINA

TORTINO DI MELE CON CUORE DI ALBICOCCA

L'estate di Ala Balabyshkina è passata anche attraverso i barattoli di confettura preparati con le albicocche biologiche raccolte direttamente dall'albero del vicino. Un gesto semplice, quasi familiare, che oggi ritorna al centro di questo dolce. Il cuore di albicocca conserva il profumo dei mesi caldi, mentre la corona di mele apre già la porta all'autunno. Nasce così un tortino morbido ed elegante, capace di mettere nello stesso assaggio due stagioni e un piccolo ricordo d'estate.

CUCINA VEGETALE

DOSI PER CIRCA 12 TORTINI

PER IL TORTINO • 350 g di farina per dolci • 100 g di mascarpone • 100 g di formaggio fresco spalmabile • 180 g di zucchero semolato • 50 g di kefir neutro • 50 g di panna montata • 16 g di lievito per dolci • 3 uova medie intere • aroma naturale a piacere: arancia, limone o vaniglia

PER LA CORONA DI MELE • 800 g di mele • 50 g di burro morbido • 50 g di zucchero di canna • 25 g di cannella in polvere • succo di 1 limone

PER IL CUORE DI ALBICOCCA • 250 g di confettura di albicocche homemade

PER LA FINITURA • gelatina spray q.b.



ATTREZZATURA

Bilancia, ciotole, spatola, cucchiaino, coltello, frusta, mandolina, stampo da muffin, pirottini, scavino, sac à poche, forno e forno a microonde.

PREPARAZIONE

IL TORTINO

In una ciotola lavorate il mascarpone, il formaggio fresco e lo zucchero.

Aggiungete le uova intere, quindi incorporate la panna montata e l'aroma scelto. Unite la farina setacciata con il lievito e, infine, stemperate l'impasto con il kefir.

Versate circa 80 g di composto per ogni tortino negli stampi. Cuocete in forno ventilato preriscaldato a 180 °C per circa 30 minuti. Sfornate e lasciate raffreddare completamente.

LA CORONA DI MELE

Questa preparazione può essere realizzata anche in anticipo.

Lavate accuratamente le mele, dividetele a metà ed eliminate il torsolo. Con una mandolina tagliatele a fettine sottili a mezzaluna.

Trasferitele in una ciotola adatta al microonde con acqua e succo di limone e cuocetele per circa 1 minuto a 750 W, così da renderle più morbide e flessibili.

Imburrate gli stampi da muffin e spolverateli con zucchero di canna e cannella.

Sistematiche all'interno le fettine di mela sovrapponendole e formando una piccola rosa.

Cuocete in forno a 180 °C per circa 40 minuti.

Lasciate raffreddare completamente prima di estrarre le corone di mela dagli stampi.

FARCITURA E ASSEMBLAGGIO

Con uno scavino create una cavità al centro di ogni tortino e farcitela con la confettura di albicocche.

Adagiate sopra la corona di mele, utilizzando un poco di confettura anche come elemento di unione. Lucidate delicatamente la superficie delle mele con la gelatina spray.

Servite il tortino da solo oppure accompagnato da panna montata o gelato al latte.

La confettura di albicocche può essere sostituita, a piacere, con altre confetture o creme.

CONSERVAZIONE

Conservate i tortini in un contenitore ermetico a temperatura ambiente.



5 BORGHI E 5 PRODOTTI TIPICI: *viaggio nei sapori della Ciociaria*

PEPERONE DI
PONTECORVO DOP

SAGNE PELOSE
DI FUMONE

GRAN CACIO
DI MOROLO

CIAMMELLA
SORANA

AMARETTI
DI GUARCINO

VIAGGIARE IN CIOCIARIA

REDAZIONE

Da Pontecorvo a Guarcino, cinque luoghi da attraversare lentamente e cinque sapori che raccontano la loro storia, il paesaggio e una cucina rimasta profondamente legata alla terra.

Settembre è uno dei mesi più belli per rimettersi sulle strade della Ciociaria. La luce perde lentamente la durezza dell'estate, le campagne cambiano colore e dalle cucine tornano profumi che sembrano anticipare l'autunno. È quel momento dell'anno in cui un viaggio può cominciare da una piazza e finire davanti a un forno, attraversare un castello e ritrovarsi dentro una bottega, salire verso la montagna e fermarsi alla prima tavola apparecchiata. Abbiamo scelto cinque luoghi e

cinque prodotti tipici:

Pontecorvo e il suo **Peperone DOP**, **Fumone** e le **sagne pelose**, **Morolo** e il **Gran Cacio**, **Sora** e la **ciammella sorana**, **Guarcino** e i suoi **amaretti**.

Cinque tappe diverse, accomunate da un particolare: il cibo arriva sempre dopo il paesaggio, dopo la storia, dopo le persone che quel prodotto hanno continuato a coltivarlo, impastarlo, affumicarlo o cuocerlo.

Perché per conoscere davvero un sapore bisogna prima capire da dove arriva.

PONTECORVO, IL LIRI E IL ROSSO DEL PEPERONE

A Pontecorvo il racconto comincia dall'acqua.

Il Liri attraversa questa terra da molto prima che esistesse la città e ancora oggi accompagna uno dei suoi simboli più riconoscibili: il Ponte Curvo, il ponte dalla particolare forma al quale viene ricondotto il nome di Pontecorvo.

L'attuale centro ha origini altomedievali. Intorno all'860 il gastaldo longobardo Rodoaldo trasferì qui la sede del Gastaldato di Aquino e costruì un castello nei pressi di un insediamento già esistente. Di quella stagione rimangono la possente Torre di Rodoaldo, successivamente trasformata nel campanile della Cattedrale, alcuni tratti delle antiche mura e Porta Santo Stefano.

Vale la pena attraversare proprio queste strade con calma. Pontecorvo porta sulle pietre anche una storia più recente e dolorosa. La Seconda guerra mondiale colpì duramente la città e cancellò gran parte dell'antico abitato. Nel quartiere di Santo Stefano sopravvissero frammenti di un volto precedente alla distruzione e alla ricostruzione. Poi il paese si aprì verso le campagne e il paesaggio cambia.

Qui, tra terreni segnati nei secoli dal passaggio del Liri, cresce uno dei prodotti più riconoscibili della provincia: il Peperone di Pontecorvo DOP. Il suo colore rosso arriva quasi improvviso tra il verde delle piante. È lungo, cilindro-conico, con polpa sottile e una cuticola ancora più

sottile rispetto a molti altri peperoni. Il sapore è dolce e l'ecotipo è quello locale del **"Cornetto di Pontecorvo"**.

Settembre è il momento giusto per trovarlo ancora fresco e portarlo direttamente in cucina. Quando finisce sulla brace o in una padella calda cambia anche l'odore della stanza. Prima arriva il profumo vegetale, poi la pelle che comincia ad arrostitire, infine quella dolcezza che si sente ancora prima di assaggiarlo. Sono odori domestici, legati alle mani che spellano i peperoni ancora tiepidi, all'olio versato sopra e al pane pronto ad accompagnarli.

A Pontecorvo la storia ha dovuto più volte ricominciare. Il peperone, ogni estate, fa esattamente lo stesso: riparte dalla terra e torna rosso sulle tavole.



FUMONE, DENTRO LA PIETRA FINO ALLE SAGNE PELOSE



La strada per Fumone obbliga a salire. Curva dopo curva il paesaggio si allarga, le case si fanno più rade e alla fine il paese compare raccolto intorno alla fortezza. Da quassù si domina la Valle del Sacco e basta guardarsi intorno per comprendere perché, per secoli, questa altura sia stata considerata un punto strategico.

Fumone era una vedetta.

La tradizione collega persino il nome del paese ai segnali di fumo utilizzati per comunicare l'arrivo di eserciti e pericoli. Dal 962 la rocca entrò nei possedimenti pontifici e per secoli svolse anche la funzione di prigione della Chiesa. Il suo prigioniero più celebre arrivò nel 1295: **Celestino V**, il papa che aveva rinunciato al pontificato. Morì nel castello il 19 maggio dell'anno successivo. Oltrepassata la porta del borgo, la dimensione cambia.



Qui si cammina. Le strade sono strette, la pietra accompagna ogni passo, gli archi aprono improvvisamente piccoli passaggi tra le case. Alzando lo sguardo il castello rimane sempre presente. Dai suoi giardini pensili, costruiti successivamente dai Marchesi Longhi, la valle appare quasi lontanissima.

Fumone ha un profumo difficile da chiudere in una parola. Sa di pietra che conserva l'umidità, di legna quando le stagioni tornano fredde, di cucine nascoste dietro porte che danno direttamente sui vicoli.

È dentro questo paese che nascono le **sagne pelose**.

La ricetta parte da tre cose soltanto: farina, acqua e un pizzico di sale. Niente uova. La sfoglia mantiene così quella superficie irregolare e ruvida che ha dato origine al curioso appellativo di "pelose". Il taglio cambia anche secondo l'utilizzo: una forma per accompagnare i fagioli, un'altra per preparazioni asciutte.

La loro ruvidità fa il resto. Il condimento entra nella pasta, rimane attaccato, la rende piena.

Dietro una preparazione apparentemente elementare si riconosce una conoscenza antica: sapere quanta acqua vuole una farina, quanto deve riposare una sfoglia, quanto deve asciugarsi prima di incontrare il coltello.

Dopo aver ascoltato storie di papi, fortezze e prigionieri, Fumone riporta così il visitatore verso una memoria più quotidiana.

Quella di una tavola e di una sfoglia lavorata con le mani.

MOROLO, TRA I LEPINI E IL PROFUMO DEL GRAN CACIO

Morolo sembra poggiato sulla montagna. Le case salgono lungo le pendici dei Lepini e, viste da lontano, sembrano quasi seguire la stessa inclinazione del monte. Dentro il centro storico la prospettiva cambia continuamente: una strada sale, un vicolo gira dietro una casa, poi improvvisamente il paese si apre sulla Valle del Sacco.

Per secoli Morolo appartenne ai domini della famiglia Colonna insieme ad altri centri dei Lepini. Della sua struttura difensiva rimangono ancora le tracce della Rocca, mentre il paese conserva chiese, palazzi e strade che raccontano una storia molto più lunga delle dimensioni del suo abitato. La tradizione casearia locale è documentata almeno dagli anni Trenta del Novecento.

A Morolo, però, vale la pena continuare a salire. Il paese comincia lentamente a lasciare posto alla montagna. Arrivano i sentieri, il bosco, l'Eremo di Sant'Angelo, i fontanili e quello che rimane di una cultura pastorale che qui non appartiene soltanto ai libri di storia.

Ed è proprio dopo aver visto questo paesaggio che il **Gran Cacio di Morolo** acquista un significato diverso.

È un formaggio vaccino a pasta filata dura e semicotta, con la caratteristica forma del caciocavallo. Le forme vengono sottoposte ad affumicatura e, con la stagionatura, il colore della crosta diventa più intenso e il sapore può assumere una nota leggermente piccante.

Arsial lo inserisce tra i Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Lazio e ne documenta la lavorazione artigianale a Morolo già dal 1933.

Prima ancora del gusto arriva il profumo.

Il fumo si sente immediatamente, seguito dal latte e dalle note più profonde della stagionatura. È un odore capace di riportare alla mente il legno, le stalle, l'aria di montagna, senza bisogno di costruire immagini artificiali.

Basta guardarsi attorno.

Morolo ha ancora sopra di sé i Lepini e dentro quel paesaggio il Gran Cacio trova la sua spiegazione più semplice.

Una fetta racconta latte, lavoro, attesa e fumo.

Il resto lo racconta la montagna





La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it



SAGNE PELOSE CON CANNELLINI, GRAN CACIO DI MOROLO E GUANCIALE ARTIGIANALE LA CAR

Fumone nella sfoglia, Morolo nel formaggio, Patrica nel guanciale: la Ciociaria si ritrova nello stesso piatto.

È da questa idea che Stella del Morrone parte dal guanciale artigianale di La Car di Patrica e costruisce intorno un piatto capace di attraversare la Ciociaria senza allontanarsi dalla sua cucina più vera.

PREPARAZIONE

Impastate farina, acqua e sale fino a ottenere un panetto consistente. Lasciatelo riposare per 30 minuti, quindi stendete la sfoglia non troppo sottile e tagliatela in strisce irregolari.

Rosolate lentamente il guanciale senza aggiungere grassi. Quando sarà dorato, tenetene una parte da parte.

Nel fondo di cottura fate insaporire l'aglio e unite i cannellini. Frullatene circa la metà con poca acqua calda e un filo d'olio, poi rimettete la crema in padella con quelli interi.

Cuocete le sagne, scolatele al dente e saltatele nel condimento con poca acqua di cottura.

Il Gran Cacio arriva alla fine

Spegnete il fuoco e aggiungete una parte del Gran Cacio di Morolo grattugiato finemente.

Mescolate delicatamente con uno o due cucchiari di acqua di cottura: il formaggio dovrà fondersi nella crema e diventare appena filante, senza trasformarsi in una copertura pesante.

Impiattate completando con qualche scaglia sottile di Gran Cacio e il guanciale croccante tenuto da parte.

Il risultato deve conservare ogni ingrediente ben riconoscibile: la ruvidità delle sagne, la dolcezza dei cannellini, il fumo del Gran Cacio e quella parte sapida e croccante del guanciale che arriva alla fine.

Tre luoghi, quattro ingredienti essenziali e una sola idea: portare la Ciociaria nel piatto senza aggiungere nulla che non abbia davvero qualcosa da raccontare.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE PER LE SAGNE

- 400 g di farina tipo 1
- circa 200 ml di acqua tiepida
- un pizzico di sale

PER IL CONDIMENTO

- 300 g di fagioli cannellini di Atina già lessati
- 100 g di guanciale artigianale La Car di Patrica
- 100-120 g di Gran Cacio di Morolo
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine di oliva
- sale
- acqua di cottura delle sagne

SORA, IL LIRI E QUEL PROFUMO D'ANICE CHE ARRIVA DAI FORNI

A Sora è ancora un fiume a indicare la strada.

Il Liri attraversa la città e ne ha accompagnato per secoli la vita, il lavoro e lo sviluppo. Sora sorge proprio nel punto d'incontro tra la Valle del Liri, la Valle Roveto e la Valle di Comino, una posizione che l'ha resa storicamente un luogo di passaggio e di scambi. Le sue origini risalgono all'epoca volsca e la parte

acqua, lievito, sale, semi di anice e, in alcune lavorazioni, uova. L'impasto viene formato nella caratteristica ciambella, passato nell'acqua calda e successivamente cotto in forno. Il risultato è dorato e croccante fuori, più morbido all'interno. Dal 2011 la ciambella ha anche il riconoscimento De.Co. della città di Sora. Definirla semplicemente una ciambella rischia di confondere chi arriva da fuori.



più antica dell'insediamento si sviluppò sulle alture di Monte San Casto.

Dal centro basta guardare verso l'alto per ritrovare quella storia. Un sentiero sale verso la fortezza di **San Casto** e **Cassio**, costruita nella forma attuale nel 1520 sopra strutture difensive molto più antiche. Lungo il percorso affiorano le mura poligonali che già nel VI secolo avanti Cristo proteggevano l'altura. Una volta arrivati sopra, Sora si distende ai piedi del monte e il corso del Liri torna leggibile dentro il paesaggio. Poi si scende.

Tornano Corso Volsci, le piazze, il rumore della città, il fiume visto dai ponti. Sora possiede un carattere diverso dagli altri luoghi di questo viaggio: è vivace, attraversata, abituata al movimento. Tra una strada e l'altra, però, può arrivare un profumo capace di fermare il passo. È quello dell'anice.

La **ciambella sorana** si riconosce prima ancora di essere assaggiata. Farina di grano tenero,

Qui siamo nel mondo del pane e delle preparazioni salate. La ciambella si mangia da sola oppure accompagna salumi, formaggi, peperoni e altri sapori della tavola.

Si spezza con le mani e l'anice arriva subito.

È forse questo il suo tratto più bello: pochi secondi e quel profumo diventa Sora.

Un odore riconoscibile, quotidiano, tramandato dalle famiglie dei ciambellari insieme a una lavorazione lunga e precisa.



GUARCINO, LA MONTAGNA FINISCE DENTRO UN AMARETTO

L'ultima tappa ci riporta verso gli Ernici. Guarcino appare sul fianco della montagna con le case strette una all'altra, le pietre del centro storico e i tetti che seguono la pendenza. Alle spalle il paesaggio continua a salire verso Campo Catino e le cime sembrano entrare quasi dentro il paese.

Qui bisogna camminare senza avere troppa fretta di arrivare da qualche parte.

Le viuzze medievali passano tra case di pietra, archi e piccoli slarghi. Si incontrano la Collegiata di San Nicola, la Chiesa di San Michele Arcangelo e quel particolare campanile a vela medievale che conserva ancora un tratto immediatamente riconoscibile del paese. Guarcino affonda le proprie radici nell'antico Vercenum ed è stato per secoli un punto di passaggio legato alla montagna e ai percorsi che attraversavano quest'area degli Ernici. Dal 2025 il borgo ha ottenuto anche la Bandiera Arancione del Touring Club Italiano.

L'acqua è un'altra presenza importante.

Fuori dal centro, le sorgenti accompagnano una parte della storia di Guarcino. Poi la strada continua verso il bosco, l'Eremo di Sant'Agnello e, più in alto, verso Campo Catino.

Nel paese, invece, il profumo cambia completamente.

Mandorla.

È il segnale che siamo arrivati agli **Amaretti di Guarcino**.

Hanno forma leggermente ellittica, consistenza particolarmente morbida e un sapore delicato nel quale mandorla dolce e mandorla amara trovano il loro equilibrio. L'impasto tradizionale comprende mandorle dolci e amare, albume d'uovo e zucchero ed è appoggiato su una piccola ostia. Gli amaretti figurano nell'elenco dei prodotti tradizionali del Lazio.

Intorno alla loro origine sopravvive anche una leggenda.

Si racconta che un frate di passaggio, per ringraziare una famiglia del paese dell'ospitalità ricevuta, abbia lasciato in dono la ricetta. Come spesso accade con le tradizioni più antiche, storia e racconto popolare finiscono per camminare insieme. La certezza è rimasta nella continuità della produzione e nel rapporto che Guarcino conserva con questo dolce.

Il profumo del forno porta fuori soprattutto la mandorla tostata e lo zucchero.

Poi arriva il morso.

La superficie cede e lascia spazio a un cuore morbido, quasi umido, molto diverso dall'idea dell'amaretto duro e croccante diffuso in altre parti d'Italia.

Forse per questo Guarcino è il luogo giusto dove terminare il viaggio.

Siamo partiti dal rosso acceso di un peperone nella valle del Liri e siamo arrivati alle pendici degli Ernici con il profumo delle mandorle.



CINQUE BORGHI, CINQUE PRODOTTI TIPICI. E UNA TERRA CHE CONTINUA A RACCONTARSI

Alla fine del viaggio restano soprattutto i profumi.

Quello del **Peperone di Pontecorvo** che arrostitisce e riempie una cucina. La farina delle **sagne pelose di Fumone** rimasta sulla spianatoia. Il fumo del **Gran Cacio di Morolo**. L'anice della **ciammella sorana** appena spezzata. La mandorla degli **amaretti di Guarcino** usciti dal forno.

Raccontano fiumi che hanno determinato la vita delle città, montagne che hanno sostenuto allevamenti e pascoli, fortezze costruite per controllare le valli, campagne coltivate per generazioni, forni e cucine dove i gesti sono passati dalle mani dei nonni a quelle dei figli.

È questa la Ciociaria che vale la pena cercare.

Quella in cui un vicolo conduce a una storia e una



Presi uno alla volta raccontano una ricetta. Messi accanto ai luoghi da cui provengono raccontano molto di più.

storia, qualche volta, finisce dentro un piatto. E quando accade, il sapore rimane nella memoria molto più a lungo della fotografia che abbiamo scattato.



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





SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918

Via D'Alatri, 3/b

03010 Colleparado (FR)

Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351

info@sarandrea.it



www.sarandrea.it

AQUA PERFECTISSIMA SARANDREA.

LA GRAPPA CHE CHIUDE LA TAVOLA CON ELEGANZA

Una buona grappa si riconosce alla fine. Quando arriva dopo il caffè, in un bicchiere piccolo, e non deve coprire nulla: deve solo lasciare una chiusura pulita, elegante, precisa. Aqua Perfectissima Sarandrea si muove in questa direzione.

Limpida, essenziale, trasparente, non cerca il colpo d'effetto. Non ha il colore ambrato delle grappe invecchiate, non punta sulla morbidezza del legno, non si nasconde dietro aromi costruiti. Si presenta nuda, chiara, diretta. Ed è proprio questa la sua forza.

Il nome racconta già una scelta: Aqua Perfectissima, un'acqua perfetta. Una definizione antica, quasi solenne, che porta dentro l'idea della distillazione come gesto di precisione. Dalla vinaccia nasce qualcosa di più sottile, più concentrato, più pulito. Un passaggio che appartiene alla cultura contadina e insieme alla sapienza dei distillatori: non sprecare ciò che resta dell'uva, ma trasformarlo in memoria liquida.

Sarandrea, a Colleparado, ha costruito la propria identità sul rapporto con le piante, i liquori, le preparazioni officinali e il tempo necessario

per fare bene le cose. Con Aqua Perfectissima il racconto cambia registro. Qui non sono le erbe a guidare il profumo, ma la vinaccia. Non c'è infusione, non c'è botanica in primo piano. C'è la grappa, nella sua forma più sincera.

Nel bicchiere è asciutta, pulita, elegante. Ha il calore delle acquaviti vere, ma non deve aggredire. Va servita con attenzione, senza fretta, in piccoli calici capaci di raccogliere i profumi. È una grappa per chi ama i finali netti, per chi cerca un distillato che accompagni la conversazione invece di interromperla.

Aqua Perfectissima è adatta al dopo cena, alla piccola pasticceria secca, alla frutta secca, a un pezzo di cioccolato bianco o semplicemente a un brindisi raccolto. È una bottiglia che parla a chi conosce il valore delle cose essenziali: la tavola, l'uva, il tempo, la mano di chi distilla.

In un mondo dove spesso si cerca l'effetto immediato, questa grappa sceglie un'altra strada. Non vuole stupire con il superfluo. Vuole restare impressa per la sua pulizia, per la sua misura, per quella trasparenza che nel bicchiere sembra semplice, ma semplice non è mai.

COME SERVIRLA

Servire Aqua Perfectissima in piccoli calici da grappa, fresca ma non ghiacciata, intorno ai 10-12 gradi. Una temperatura troppo bassa rischierebbe di chiudere i profumi, mentre il servizio fresco ne accompagna meglio la pulizia e la finezza.

È ideale a fine pasto, con pasticceria secca, mandorle, nocciole, cioccolato bianco o dessert delicati. Il consiglio migliore resta il più semplice: versarne poca, lasciarla respirare qualche istante e berla lentamente.





**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



**LOCANDA
DEL CERTOSINO**
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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

FINI FINI DI FARRO AL POMODORO ARROSTO E RICOTTA SALATA ALLE ERBE DI MONTAGNA

I fini fini appartengono alla memoria più sottile della cucina ciociara: una pasta minuta, delicata, capace di raccogliere il condimento senza perdere leggerezza. Giorgio Alessio Bracaglia li interpreta con la farina di farro, dando alla sfoglia un carattere più rustico e profondo.

Il pomodoro arrosto porta nel piatto il sapore dell'estate concentrata dal calore, mentre la ricotta salata alle erbe di montagna aggiunge sapidità, profumo e identità. Una ricetta semplice solo in apparenza, dove la tradizione incontra la mano elegante della Locanda del Certosino.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I FINI FINI • 150 g di semola • 100 g di farina di farro • 90 g di tuorlo • 50 g di uovo intero

PER LA SALSA DI POMODORO ARROSTO • 500 g di pomodoro San Marzano • 150 g di pomodoro cuore di bue • 70 g di pomodoro vesuviano • Olio extravergine d'oliva • Sale • Basilico

PER LA RICOTTA SALATA ALLE ERBE DI MONTAGNA • Ricotta fresca di pecora ben scolata • Sale • Erbe di montagna

PREPARAZIONE

PREPARARE I FINI FINI

Impastate la semola e la farina di farro con il tuorlo e l'uovo intero fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo.

Lasciate riposare l'impasto, poi stendete la sfoglia e ricavate dei fini fini molto sottili.

PREPARARE LA RICOTTA SALATA ALLE ERBE

Fate sgocciolare molto bene la ricotta fresca di pecora.

Salatela, aggiungete le erbe di montagna e sistematele in un coppapasta.

Lasciatela asciugare in essiccatore per 48 ore, fino a ottenere una consistenza più compatta e saporita.

PREPARARE LA SALSA DI POMODORO ARROSTO

Tagliate grossolanamente i tre tipi di pomodoro.

Conditeli con sale, basilico e olio extravergine d'oliva, poi disponeteli su una teglia. Coprite con carta forno, praticando qualche piccolo foro, e cuocete in forno ventilato a 180-190 °C per circa 1 ora, fino a quando i pomodori avranno perso buona parte della loro acqua e saranno leggermente arrostiti. Passate i pomodori fino a ottenere una salsa liscia. Se necessario, fatela restringere brevemente.

COTTURA E MANTECATURA

Cuocete i fini fini in abbondante acqua salata.

Scolateli molto al dente e terminate la cottura direttamente nella salsa di pomodoro arrosto, aggiungendo poca acqua di cottura.

Mantecate con olio extravergine d'oliva.

Servite completando il piatto con la ricotta salata alle erbe di montagna.





RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com



ANGELO PO



**RINNOVA LA TUA CUCINA CON
I PIANI COTTURA E I FORNI ANGELO PO**

Per tutto il mese di settembre

SOPRALLUOGO E PROGETTO GRATUITO

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



ANGELO PO



RISTOR IMPIANTI PORTA ANGELO PO NELLA RISTORAZIONE CHE GUARDA AVANTI

Prima del piatto, prima del servizio, persino prima dell'arrivo del primo cliente, un ristorante comincia da uno spazio che il pubblico vede poco: la **cucina**.

È lì che ogni scelta diventa concreta. Spazi, percorsi di lavoro, consumi, velocità del servizio, pulizia e comfort della brigata. Una grande cucina professionale oggi deve soprattutto essere **pensata bene**.

È da questa idea che parte Ristor Impianti, punto di riferimento per la ristorazione professionale del territorio, che propone le soluzioni di Angelo Po, storico marchio italiano delle grandi cucine professionali.

Angelo Po produce cucine professionali dal 1922

e oggi racconta la propria filosofia con una frase precisa: **“Ci ispiriamo al mondo per disegnare il futuro”**.

Un futuro nel quale la cucina viene progettata intorno alle persone che la utilizzano, ai volumi di lavoro, alla proposta gastronomica e all'organizzazione del servizio.

Le soluzioni Angelo Po uniscono **prestazioni, ergonomia, tecnologia e design**. La linea ICON7000, ad esempio, concentra produttività e funzionalità in soli 70 centimetri di profondità; ICON9000 permette configurazioni più articolate, mentre MONOLITHE interpreta la cucina professionale attraverso continuità delle superfici, robustezza e personalizzazione.



Ed è proprio qui che entra in gioco **Ristor Impianti**.

Ogni ristorante ha esigenze diverse: cambiano gli spazi, il menu, i coperti, la brigata e i flussi di lavoro. Riempire una cucina di ottime attrezzature non basta se queste non sono inserite nel posto giusto e pensate per lavorare insieme.

Ristor Impianti parte quindi dall'ascolto delle esigenze, analizza gli ambienti e accompagna il professionista nella scelta della configurazione Angelo Po più adatta.

Perché acquistare una cucina professionale è un investimento importante. **Progettarla correttamente significa farla lavorare per l'azienda ogni giorno**.

Acciaio, fuoco e potenza restano il cuore della cucina, affiancati oggi da efficienza, ergonomia, controllo dei consumi e organizzazione intelligente degli spazi.

Per chi sta pensando di aprire un nuovo locale o rinnovare la propria cucina, **Ristor Impianti porta nel territorio l'esperienza Angelo Po e vi aggiunge qualcosa di fondamentale: la conoscenza delle reali esigenze di chi lavora nella ristorazione**.

Perché dietro una grande cucina può esserci una grande tecnologia.

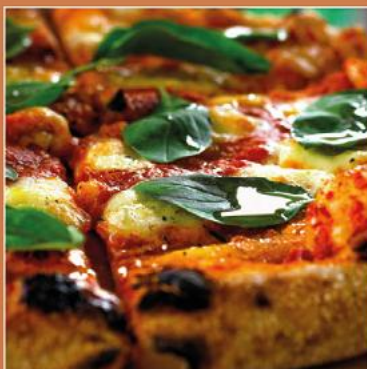
Dietro una cucina fatta bene, deve esserci un grande progetto.



dolce o salato
Aurora



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



PASTICCERIA AURORA, LA PAUSA PRANZO CHE NON TI ASPETTI

Dal dolce al salato, una cucina che segue le stagioni e trasforma anche il pranzo in un momento da concedersi

Settembre rimette in moto le giornate. Tornano gli impegni, gli appuntamenti, le ore che sembrano correre più velocemente e quella pausa a metà giornata che troppo spesso finisce per essere sacrificata a qualcosa mangiato in fretta. Alla **Pasticceria Aurora**, invece, il pranzo prova a recuperare il suo significato più bello: fermarsi, scegliere qualcosa di buono e ripartire con un'altra energia.

Per molti Aurora è ancora il profumo dei dolci appena preparati, una colazione, un gelato nel pomeriggio. Ed è proprio qui che arriva

la sorpresa: dietro il bancone della pasticceria vive anche una proposta salata molto più ampia, pensata per accompagnare diversi momenti della giornata, dal brunch alla pausa pranzo.

Le immagini raccontano già parecchio. Focacce farcite, panini generosi, croissant salati, toast, proposte con salumi e formaggi, capresi e grandi insalate dove verdure fresche e proteine costruiscono un piatto completo. Preparazioni immediate, riconoscibili, invitanti, che conservano quella cura estetica a cui Aurora ha abituato il proprio pubblico.

Il pranzo cambia insieme alla stagione

La novità più interessante, però, è una cucina che vuole andare ancora oltre. La proposta del pranzo si allarga anche ai **primi piatti**, scelti e preparati seguendo maggiormente ciò che offre la stagione.

È una direzione precisa: portare a tavola piatti gustosi, equilibrati e sempre più attenti a un modo contemporaneo di mangiare. Verdure, ortaggi e ingredienti stagionali permettono di cambiare spesso, alleggerire le preparazioni e lasciare che sia il periodo dell'anno a suggerire cosa cucinare.

Così la pausa pranzo smette di essere una scelta obbligata tra il solito panino e un pasto troppo impegnativo. Si può desiderare un primo del giorno, scegliere un'insalata ricca, concedersi una focaccia appena farcita oppure comporre un pranzo più leggero secondo il tempo e l'appetito che si hanno a disposizione.

Ed è forse proprio questa libertà la parte più interessante del progetto.

E se avessimo sempre conosciuto soltanto una parte di Aurora?

La pasticceria rimane nel suo DNA. La gelateria continua a essere uno dei piaceri che accompagnano la giornata. Ma Aurora sta mostrando un altro volto della propria cucina. Un volto fatto di **pranzi, brunch e preparazioni salate**, di piatti semplici curati nei dettagli e di una proposta capace di accompagnare chi entra anche quando non ha voglia di qualcosa di dolce.

Persino il pranzo più veloce può diventare piacevole quando arriva in tavola qualcosa preparato con attenzione. E per chi può concedersi qualche minuto in più, sedersi, ordinare e lasciare fuori per un momento la fretta cambia completamente il sapore della giornata.

Poi, naturalmente, siamo pur sempre in una pasticceria.

E quindi rimane quella piccola tentazione finale che rende Aurora diversa da molti altri posti dove fermarsi a pranzo: **dopo il salato, il dessert è già lì.**

Forse il vero problema sarà riuscire a dire di no.

REDAZIONE TURISMO

CASTRO DEI VOLSCI

Il borgo affacciato sulla Ciociaria



La strada sale, curva dopo curva, e le case cominciano a stringersi intorno alla collina. Il panorama arriva prima del centro storico: la Valle del Sacco si distende sotto il paese, i Lepini e gli Ausoni ne segnano l'orizzonte e diventa subito chiaro perché Castro dei Volsci abbia conquistato nel tempo il soprannome di **Balcone della Ciociaria**.

Ma fermarsi al panorama sarebbe un peccato.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

Dietro quel belvedere c'è un paese che conserva una delle trame storiche più interessanti di questa parte della provincia di Frosinone. Volsci e Romani hanno lasciato tracce nel territorio molto prima della nascita del borgo medievale; le mura, le porte e le strade raccontano la necessità di vivere protetti sulla collina; le chiese custodiscono affreschi che attraversano secoli di arte religiosa. E poi c'è il Novecento, con una delle pagine più dolorose della storia ciociara e con un uomo nato proprio qui che avrebbe fatto ridere, commuovere e pensare milioni di italiani: Nino Manfredi.

Prima del borgo: Volsci, Romani e una storia molto più antica

Il nome Castro porta immediatamente al latino castrum, luogo fortificato, ma la storia di questo territorio comincia molto prima del Medioevo.

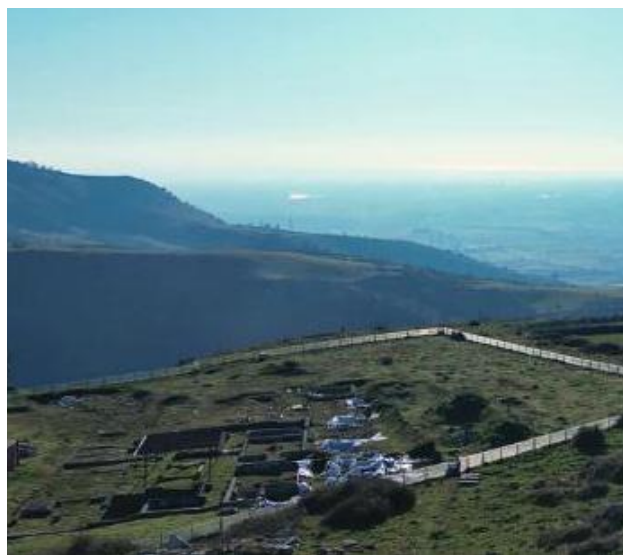
Le ricerche archeologiche documentano presenze umane antichissime e, successivamente, l'insediamento delle popolazioni italiche. I Volsci raggiunsero la Valle del Sacco attraverso le vie naturali di comunicazione e lasciarono tracce ancora leggibili nel territorio. Sul Monte Nero rimangono resti di possenti strutture in opera poligonale, costruite con grandi blocchi di calcare. Con Roma cambiò l'organizzazione della valle. La Via Latina attraversava questa zona collegando Roma con l'Italia meridionale e le campagne fertili lungo il Sacco divennero luoghi ideali per ville e attività agricole.

La testimonianza più importante si trova qualche chilometro fuori dal borgo.

Settembre è un buon mese per scoprirlo. Il caldo più duro dell'estate comincia a cedere, si torna a camminare volentieri e Castro può essere visitata partendo dal basso, entrando attraverso le antiche porte e salendo fino alla Rocca di San Pietro.

È lassù che il paese cambia prospettiva.

E prima di tornare indietro vale la pena restare qualche minuto davanti a quella valle. Perché a Castro dei Volsci il panorama non è soltanto qualcosa da fotografare: aiuta a capire perché gli uomini abbiano scelto questa collina per vivere, difendersi e guardare lontano.



Casale Madonna del Piano: nove secoli sotto terra

L'area archeologica di Casale Madonna del Piano è una delle sorprese che Castro dei Volsci riserva a chi decide di non limitarsi al centro storico.

Gli scavi iniziati nel 1984 hanno riportato alla luce un complesso che racconta una continuità di vita dalla tarda età repubblicana fino all'Alto Medioevo. Una prima villa risale tra il II e il I secolo a.C.; successivamente il sito venne ampliato con una residenza di età imperiale e un importante complesso termale. Restano mosaici pavimentali, ambienti residenziali e strutture legate alla vita quotidiana.

Quando la villa perse la propria funzione, il luogo continuò a essere utilizzato. Tra V e VI secolo vi sorse un edificio di culto paleocristiano e successivamente venne realizzata una necropoli.

È questo a rendere il sito particolarmente interessante: nello stesso spazio si possono leggere epoche diverse, dalla grande proprietà romana alla comunità cristiana dell'Alto Medioevo.

Per completare la visita c'è il Museo Civico Archeologico, istituito nel 1994. Conserva circa settecento reperti organizzati in otto sezioni tematiche e un lapidario, provenienti soprattutto

da Madonna del Piano ma anche da altri siti archeologici del territorio. Prima ancora di entrare nel borgo medievale, Castro ha già raccontato una parte considerevole della propria storia.

Entrare a Castro: Porta della Valle e il borgo medievale

Per conoscere il centro storico conviene fare una cosa molto semplice: lasciare l'automobile e camminare.

Porta della Valle è uno degli ingressi storici e rappresenta un ottimo punto dal quale cominciare. Superato l'arco, la geometria della strada moderna scompare. Arrivano vicoli, scalinate, passaggi coperti e case addossate le une alle altre.

La struttura del paese conserva chiaramente la sua origine difensiva. Il borgo era protetto da cinte murarie e porte, mentre le abitazioni poste lungo il perimetro contribuivano esse stesse alla

fortificazione.

Salendo si raggiunge Porta Civita, sovrastata dalla Torre dell'Orologio, appartenente alla cinta più interna. Da qui parte via Civita, uno dei percorsi più caratteristici del centro storico.

È la Castro che vale la pena conoscere senza una meta precisa per qualche minuto. Si entra in un vicolo, si torna indietro, si passa sotto un arco, si trova una piccola bottega.

Ed è proprio nelle antiche botteghe che negli ultimi anni è nato uno dei progetti più interessanti del paese.

Le Botteghe della Regina Camilla

Lungo via Civita alcuni degli antichi locali del borgo sono tornati a vivere grazie alle Botteghe della Regina Camilla.

Il circuito comprende laboratori nei quali artigiani, artisti e produttori lavorano davanti ai visitatori: legno, ceramica, gioielli, ricamo, merletto, pittura e prodotti gastronomici. Non semplici negozi di souvenir, dunque, ma piccoli spazi nei quali osservare tecniche e lavorazioni. Le botteghe sono normalmente attive la domenica durante buona parte dell'anno; prima della visita conviene comunque verificarne l'apertura.

Il nome richiama Camilla, la regina guerriera dei Volsci narrata da Virgilio nell'Eneide. Alla stessa figura è dedicato il **Cammino della Regina Camilla**, inaugurato nel 2023: un percorso ad anello di circa 185 chilometri che attraversa dodici borghi della Valle dell'Amaseno.

Per una guida come questa è un dettaglio importante: significa che Castro non offre soltanto monumenti da guardare. Offre esperienze da vivere.



Le chiese: San Nicola prima di tutto

Tra gli edifici religiosi, San Nicola merita una visita particolare.

La chiesa, le cui origini vengono fatte risalire intorno all'anno Mille, conserva un ciclo di affreschi medievali con episodi dell'Antico e del Nuovo Testamento. Sono testimonianze che permettono di

comprendere quanto il patrimonio artistico di Castro vada oltre l'immagine panoramica con la quale il paese viene normalmente presentato.

Nel centro storico si incontra anche la chiesa romanica di Santa Maria, dedicata all'Immacolata Concezione, mentre salendo verso la parte più alta del paese si raggiunge Sant'Oliva, dedicata alla patrona.

La chiesa di Sant'Oliva è a tre navate e conserva opere d'arte, un organo a canne, immagini devozionali e il simulacro della Santa. La sua posizione accompagna ormai verso la parte culminante della visita.

Da qui mancano pochi passi alla Rocca.

E il racconto cambia completamente.

La Rocca di San Pietro e la Mamma Ciociara

In cima al paese si raggiunge il luogo che ha reso Castro dei Volsci riconoscibile anche a chi non vi è mai stato.

Sull'antica **Rocca di San Pietro**, affacciato sulla valle, sorge il **Monumento alla Mamma Ciociara**.

Fu inaugurato il 3 giugno 1964, vent'anni dopo gli avvenimenti che sconvolsero queste terre durante la Seconda guerra mondiale. La scultura in marmo di Carrara, realizzata da Fedele Andreani, rappresenta una madre che tenta di proteggere la propria figlia.

Il monumento ricorda le donne della Ciociaria vittime delle violenze perpetrate nel 1944 durante l'avanzata delle truppe del Corpo di spedizione francese dopo lo sfondamento della Linea Gustav. Una pagina rimasta nella memoria collettiva con il termine "marocchinate" e divenuta conosciuta in tutto il mondo anche attraverso il romanzo *La ciociara* di Alberto Moravia e il film di Vittorio De Sica.

Davanti a questa statua il panorama assume inevitabilmente un significato diverso.

La stessa terrazza dalla quale oggi si osservano paesi, montagne e campagne fu scelta per collocare un monumento alla pace e alla memoria delle donne.

È uno dei luoghi nei quali vale la pena evitare fotografie frettolose. Prima si guarda il monumento, poi si legge ciò che ricorda.

Solo dopo ci si volta verso la valle.



Il Balcone della Ciociaria

Da quassù si comprende finalmente il soprannome. Il belvedere domina la Valle del Sacco e nelle giornate limpide permette allo sguardo di attraversare una parte vastissima della Ciociaria. Castro dei Volsci sorge circondata da uliveti, vigne, boschi e rilievi che introducono verso i Monti Ausoni.

È anche il punto migliore per capire la forma del paese appena attraversato. Sotto la Rocca le case sembrano scendere lungo il pendio una sull'altra;

più lontano il paesaggio torna ad aprirsi verso la pianura.

Il consiglio è semplice: se potete scegliere l'orario, arrivate quassù nel tardo pomeriggio.

A settembre la luce si abbassa prima, le temperature diventano più piacevoli e il panorama accompagna verso il tramonto.

Questa volta il soprannome turistico è meritato: Castro dei Volsci è davvero un balcone sulla Ciociaria.

Nino Manfredi torna a casa



Prima di lasciare il centro storico bisogna tornare alla Torre dell'Orologio.

Perché dentro quelle mura Castro conserva la memoria di uno dei suoi figli più famosi.

Nino Manfredi nacque qui il 22 marzo 1921.

Attore, regista, sceneggiatore, cantante, protagonista della stagione più importante della commedia all'italiana, Manfredi portò nel cinema quella capacità di sorridere delle debolezze umane senza trasformatle mai in caricatura.

Il rapporto con la sua terra rimase vivo anche nella maturità artistica. Per grazia ricevuta, il suo esordio nella regia cinematografica del 1971, fu girato in buona parte in Ciociaria e vinse il premio per la migliore opera prima al Festival di Cannes.

Oggi la **Torre dell'Orologio** ospita il **Centro culturale polifunzionale Nino Manfredi**, con una mostra permanente dedicata alla sua vita e alla carriera attraverso fotografie e documenti. Nel

2021, in occasione del centenario della nascita, nel paese è stato realizzato anche un bassorilievo con il suo volto.

È una tappa che completa bene il percorso.

In poche centinaia di metri siamo passati dai Volsci al Medioevo, dalla tragedia della guerra al cinema italiano del Novecento.

Cosa si mangia davvero a Castro dei Volsci

Una Cartolina di Ciociaria non può terminare davanti a un monumento.

A Castro dei Volsci la cucina ha ancora un forte accento di casa. I **fini fini**, la pasta all'uovo tirata sottile, le carni, le verdure, l'olio extravergine e la **salsiccia castrese** compongono una tavola che cambia da famiglia a famiglia e che oggi ritroviamo in alcune delle cucine più interessanti del paese.

C'è poi un legame gastronomico che supera i confini comunali. Amaseno è vicina e la sua grande tradizione bufalina arriva naturalmente anche sulle tavole di Castro: **carne di bufala e mozzarella di bufala** entrano così tra gli assaggi da cercare durante il soggiorno, insieme ai prodotti più strettamente castresi.

Nel centro storico una delle soste che consigliamo è **La Locanda del Ditirambo**, guidata da Daniela Accolla. Entrarci significa proseguire a tavola la visita del borgo: cucina ciociara, attenzione alla materia prima e una carta che guarda con decisione al territorio. La carne di bufalo compare in diverse preparazioni e il locale ha ottenuto negli anni anche la Chiocciola Slow

Food.

La Volsciaria porta invece in tavola il carattere più familiare della cucina ciociara. Ricette tramandate, prodotti del territorio e preparazioni come finì finì, gnocchi, pollo alla ciociara, trippa e salsiccia castrese costruiscono una proposta legata alla memoria gastronomica locale. Una sosta particolarmente indicata per chi visita Castro anche per conoscere i suoi sapori più tradizionali.

La Locanda del Ruspante sposta l'esperienza nella campagna castrese. Ricavata da un casale ottocentesco restaurato, è un'azienda agrituristicistica dove cucina, ospitalità e vita rurale fanno parte dello stesso soggiorno. Alla tavola legata alla tradizione del territorio si affianca la possibilità di pernottare e vivere esperienze dedicate alla gastronomia e alla cultura locale: una scelta interessante soprattutto per chi vuole dedicare a Castro più di una giornata.

A questo punto il consiglio è semplice: non lasciate Castro dopo aver visto il panorama. **Sedetevi a tavola. Una parte del paese si capisce anche da lì.**

Esperienza consigliata

Arrivate in mattinata e cominciate dall'area archeologica di Casale Madonna del Piano e dal Museo Civico: è il modo migliore per capire quanto la storia di Castro preceda di secoli il borgo che vedrete più tardi.

Dopo pranzo raggiungete il centro storico, lasciate l'auto nei pressi di Porta della Valle e continuate a piedi. Porta Civita, Torre dell'Orologio, Botteghe della Regina Camilla, San Nicola e Sant'Oliva accompagnano naturalmente la salita verso la Rocca.

Tenete per ultimo il Monumento alla Mamma Ciociara.

A settembre, se la giornata è limpida, cercate di arrivare sul belvedere quando il sole comincia a scendere. È il momento in cui si capisce davvero perché Castro venga chiamata Balcone della Ciociaria.

Con una notte a disposizione, la mattina successiva può essere dedicata a un tratto del Cammino della Regina Camilla, alla campagna circostante o a una visita più lenta dei luoghi lasciati indietro il giorno precedente.

Se venite soltanto per il panorama, Castro è bellissima. Se entrate nel borgo, scoprite perché vale il viaggio.



Cartolina di Ciociaria – Castro dei Volsci

Quando andare

Primavera e autunno sono i periodi migliori per camminare nel borgo e nel territorio. Settembre offre temperature più miti e una luce particolarmente bella sul belvedere. Il periodo natalizio merita un viaggio a parte per la tradizione de Il Paese diventa Presepe.

Cosa vedere

Porta della Valle, Porta Civita e Torre dell'Orologio; Chiesa di San Nicola; Sant'Oliva; Rocca di San Pietro e Monumento alla Mamma Ciociara; Museo Civico Archeologico e area archeologica di Casale Madonna del Piano.

Cosa fare

Percorrere il centro storico a piedi; visitare le

Botteghe della Regina Camilla nelle giornate di apertura; raggiungere il belvedere al tramonto; scoprire la mostra dedicata a Nino Manfredi; per chi ama camminare, percorrere una parte del Cammino della Regina Camilla.

Cosa assaggiare

Salsiccia castrese, lakena, formaggi, olio extravergine e tartufi del territorio.

Esperienza consigliata

Archeologia al mattino, borgo nel pomeriggio e Rocca verso il tramonto. Se avete due giorni, lasciate la seconda mattina alla campagna e ai cammini intorno a Castro. Una giornata basta per conoscerlo. Fermarsi una notte permette di cominciare a viverlo.

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

WWW.DFGOCCE.COM





LIMONCELLO GOCCIALIMONE

Settembre ha un modo tutto suo di trattenere l'estate. Le giornate iniziano ad accorciarsi, la sera arriva prima, ma a tavola abbiamo ancora voglia di freschezza. È forse questo il momento più bello per riscoprire un bicchiere di limoncello: quando smette di essere semplicemente il liquore delle vacanze e torna a raccontare la materia prima da cui nasce.

DF Gocce lo fa con Goccialimone, partendo dai limoni biologici di Sorrento e scegliendone la parte più preziosa per questo tipo di lavorazione: la buccia, naturalmente ricca di oli essenziali e responsabile di quel profumo che riconosciamo

ancora prima dell'assaggio.

È una scelta che dice molto del modo di lavorare dell'azienda di Posta Fibreno. Dietro quella bottiglia giallo luminoso ritroviamo infatti una filosofia che accompagna da anni Dario Ferri e DF Gocce: materie prime selezionate, lavorazione artigianale e ricerca della qualità.

Servito ben freddo alla fine di una cena di settembre, Goccialimone ha quasi il sapore di una stagione che concede ancora qualche giorno di tregua.

Ed è proprio settembre a suggerirci un'altra possibilità.

Ultimo Sole il cocktail di settembre

Un nome semplice, italiano e soprattutto legato a settembre. Quel sole che scalda ancora, anche se sappiamo che l'estate sta lentamente lasciando spazio all'autunno.

INGREDIENTI

• 5 cl Goccialimone DF Gocce • 7 cl Franciacorta Brut o Metodo Classico Brut • 2 cl succo di limone fresco • 1 cl sciroppo di miele molto leggero • 2 cl soda • ghiaccio • scorza di limone

PREPARAZIONE

Riempiamo un calice elegante con ghiaccio, versiamo Goccialimone e il succo di limone fresco, quindi aggiungiamo lo sciroppo di miele. Completiamo lentamente con il Metodo Classico e un piccolo tocco di soda. Una mescolata delicata e una scorza di limone espressa sopra il bicchiere sono sufficienti per liberare gli oli essenziali e completare il drink.

Il risultato deve rimanere **fresco, agrumato e asciutto**, con la bollicina che alleggerisce la componente dolce del limoncello e il miele appena percepibile a dare quella sfumatura più morbida che ci porta verso l'autunno. E forse è proprio questo il modo più bello di bere Goccialimone a settembre: lasciare l'estate nel bicchiere ancora per un ultimo brindisi.

FAUSTO FERRANTE



FAUSTO FERRANTE, QUANDO LA CUCINA PARTE DALLA MEMORIA E CERCA NUOVE STRADE

A Fondi la cucina di **Fausto Ferrante** continua a muoversi tra territorio, Mediterraneo e curiosità. Gli ingredienti rimangono riconoscibili, spesso legati alla stagione e a sapori che appartengono alla memoria, mentre cambia il modo di farli incontrare.

Nelle nuove proposte dello chef questo percorso emerge con particolare chiarezza. Da una parte una preparazione che mette insieme il carattere del mare, la dolcezza del fico e la leggerezza croccante della pasta fillo. Dall'altra uno dei simboli più popolari della cucina siciliana, trasformato in **Arancino di Mare**.

Due piatti molto diversi tra loro, uniti dallo stesso pensiero: partire da qualcosa che conosciamo e trovare una maniera personale di raccontarlo.

RISTORANTE DA FAUSTO

IL MARE, I FICHI E LA PASTA FILLO

La seconda proposta segue una strada differente e forse ancora più sorprendente.

Qui Fausto mette insieme sapori che sembrano appartenere a mondi lontani e che invece trovano un punto d'incontro nella stessa stagione.

Il mare incontra la dolcezza dei fichi, mentre la pasta fillo avvolge la preparazione con una sfoglia sottile e croccante. Nel piatto il contrasto diventa immediatamente visibile: la fragranza dell'involucro lascia spazio a un cuore morbido e succoso, mentre il fico introduce quella componente dolce che accompagna il sapore marino senza coprirlo. È una cucina costruita sui contrasti, ma senza bisogno di complicazioni inutili.

Il fico appartiene alla fine dell'estate, alle campagne, ai frutti maturi raccolti quando il caldo comincia lentamente a cambiare. Il mare, a Fondi, è parte naturale del paesaggio gastronomico. Metterli nello stesso piatto significa far dialogare due anime dello stesso territorio attraverso una lettura contemporanea.



L'ARANCINO DI MARE

L'arancino arriva in tavola portandosi dietro tutta l'immediatezza dello street food siciliano. La crosta dorata, la forma generosa, il gesto quasi istintivo di volerlo prendere con le mani appartengono a una cucina popolare che non ha bisogno di presentazioni.

Fausto Ferrante parte proprio da lì e cambia il percorso.

Nel cuore dell'arancino entra la **seppia**, che porta il sapore verso il mare. Ad accompagnarlo ci sono il **peperone in agrodolce**, capace di aggiungere freschezza e una piacevole nota acida, e una **maionese di mare** che completa il boccone con cremosità e sapidità.

Il risultato conserva lo spirito dello street food e allo stesso tempo racconta il modo di lavorare dello chef: croccantezza e morbidezza, dolcezza e sapidità convivono senza perdere equilibrio.

La Sicilia rimane il punto di partenza. Il Mediterraneo diventa il filo che conduce il piatto fino a Fondi.

LA CUCINA DI FAUSTO FERRANTE

Innovare, per Fausto Ferrante, sembra significare soprattutto questo: guardare ciò che già conosciamo e trovare un'altra possibilità.

L'arancino conserva la propria anima popolare mentre incontra la seppia. Il fico smette per un momento di appartenere soltanto alla cucina dolce e diventa compagno di una preparazione di mare. La pasta fillo porta croccantezza, il peperone introduce acidità e colore, le salse diventano parte del racconto anziché semplici accompagnamenti.

Dietro queste combinazioni rimane però una cucina comprensibile, fatta di ingredienti che il commensale riesce ancora a riconoscere.

Ed è forse proprio qui che si trova uno degli aspetti più interessanti del lavoro di Fausto Ferrante: la ricerca non allontana il piatto da chi lo mangia.

Lo incuriosisce, lo sorprende e, boccone dopo boccone, gli permette di ritrovare sapori conosciuti sotto una forma nuova.

A Fondi, tra orti generosi, campagna e Mediterraneo, la cucina dello chef continua così a costruire il proprio linguaggio. Un linguaggio personale, dove la memoria non rimane ferma e la tradizione può ancora suggerire strade nuove.

ALFIO MIRONE

STORIE DI PASTICCERIA

TORTA BAROZZI, DA MODENA UNA STORIA LUNGA
140 ANNI

Un lettore modenese ci ha affidato la storia di uno dei dolci simbolo della sua terra. Da qui nasce una nuova rubrica di Ciociaria&Cucina: ogni mese aspettiamo una storia, un ricordo e una ricetta dai nostri lettori, ovunque si trovino.

Questa storia è arrivata fino a noi da Modena.

*Un lettore di Ciociaria&Cucina, modenese doc, ci ha voluto regalare una piccola perla della sua terra: il racconto della **Torta Barozzi**, uno dei dolci più affascinanti della tradizione emiliana.*

Ed è proprio da qui che vogliamo cominciare.

Dalla pasticceria raccontata attraverso chi quei dolci li conosce, li prepara, li ricorda da sempre. Ci piacerebbe che, mese dopo mese, altri lettori dall'Italia e magari da ogni parte del mondo ci affidassero la storia del dolce della propria città, del proprio paese o della propria famiglia.

Una ricetta, certo. Ma soprattutto una storia.

DA TORTA NERA A TORTA BAROZZI

La nostra prima tappa ci porta a **Vignola**, nel 1886.

Eugenio Gollini aveva appena ventitré anni quando aprì la sua pasticceria e cominciò a lavorare a un dolce scuro, basso e senza farina. Lo chiamò semplicemente Torta Nera. La svolta arrivò nel 1907, quando Vignola celebrò i quattrocento anni dalla nascita dell'architetto **Jacopo Barozzi**, il celebre Vignola. Gollini decise di dedicargli il proprio dolce: prima Pasta Barozzi, poi definitivamente Torta Barozzi.

Un'intuizione che legò per sempre quella torta alla città.

nascita, eppure una parte della sua storia continua a rimanere avvolta nel mistero.

Il segreto è ancora lì...

Gli ingredienti principali sono conosciuti: cioccolato fondente, mandorle, arachidi, uova, burro e zucchero.

Quello che la famiglia Gollini continua a custodire sono proporzioni e procedimento.

Ed è forse proprio questo segreto ad aver reso la Torta Barozzi così affascinante. Nel corso degli anni sono nate moltissime interpretazioni casalinghe, soprattutto in Emilia: versioni tramandate nelle famiglie, modificate e aggiustate secondo il gusto e l'esperienza di chi



A consacrare ulteriormente la **Torta Barozzi** è stato anche lo chef Massimo Bottura, che negli anni l'ha proposta e reinterpretata all'Osteria Francescana e nel 2012 la portò alle Olimpiadi di Londra tra i prodotti simbolo dell'Italia. Lo chef ha scritto che oggi è diventata persino più celebre dell'architetto da cui prende il nome. Nel 2026 sono trascorsi **140 anni dalla sua**

le preparava.

Anche quella arrivata alla nostra redazione appartiene a questo patrimonio domestico.

Non vuole imitare né svelare la ricetta originale. È semplicemente una versione modenese da preparare a casa, accompagnata dal ricordo e dall'orgoglio di chi questo dolce lo considera parte della propria terra.

LA RICETTA DI FAMIGLIA ARRIVATA DA MODENA

TORTA TIPO BAROZZI

INGREDIENTI

• 150 g + 50 g di zucchero semolato • 160 g di farina di arachidi • 40 g di farina di mandorle non pelate • 4 uova a temperatura ambiente • 200 g di burro morbido • 150 g di cioccolato fondente al 61% • 15 g di caffè solubile • 2-3 cucchiaini di acqua calda • 20 g di cacao amaro in polvere • 1 pizzico di sale

Se non trovate la farina di arachidi, potete ottenerla frullando finemente delle arachidi non salate. Lo stesso vale per la farina di mandorle: utilizzate mandorle con la buccia e tritatele fino a ottenere una consistenza fine.



E IL PROSSIMO DOLCE POTREBBE ESSERE IL VOSTRO

Da Modena è arrivata la prima storia.

Adesso aspettiamo le vostre.

Se nella vostra città, nel vostro paese o nella vostra famiglia esiste un dolce capace di raccontare un territorio, mandateci la sua storia e la sua ricetta. Potrebbe diventare il protagonista della prossima puntata di **Storie di pasticceria** su Ciociaria&Cucina.



PREPARAZIONE

Mescolate la farina di arachidi e quella di mandorle con il cacao amaro e un pizzico di sale.

Sciogliete il cioccolato a bagnomaria oppure nel microonde, procedendo per pochi secondi alla volta. Lasciatelo intiepidire, quindi unite i tuorli e amalgamate con una spatola.

In una ciotola lavorate il burro morbido con **150 g di zucchero** fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Incorporate il cioccolato con i tuorli e successivamente il caffè solubile sciolto nell'acqua calda.

Aggiungete le farine di frutta secca mescolate con il cacao.

A parte iniziate a montare gli albumi. Quando saranno diventati schiumosi, versate gradualmente i restanti **50 g di zucchero** e continuate a montare fino a ottenere una meringa lucida.

Incorporatela al composto poco alla volta, mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.

Rivestite una teglia rettangolare con carta d'alluminio, versate l'impasto e livellatelo. Cuocete in forno preriscaldato a **175 °C per circa 25 minuti**.

Lasciate raffreddare completamente la torta prima di capovolgerla. Per evitare che si sbricioli, il consiglio della stessa Pasticceria Gollini è di lasciarla avvolta nell'alluminio e tagliarla capovolta, utilizzando un coltello dentellato.

NOTA: La ricetta originale della Torta Barozzi®, creata da Eugenio Gollini nel 1886, resta ancora oggi custodita dalla famiglia Gollini. Questa è una delle interpretazioni casalinghe nate nella tradizione modenese.



DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH

RESTAURANT

Via Giovanni Sulpicio, 28 - 03029 Veroli (FR)

0775 236047 - 339 4784458

www.domushernica.it



STEFANIA CORVI

QI GONG

Il Qi Gong e l'arte di armonizzare le emozioni

Viviamo in un tempo in cui siamo continuamente sollecitati da impegni, relazioni, responsabilità, cambiamenti e stimoli, che richiedono quotidianamente una risposta veloce.

In questo movimento caotico può diventare difficile, se non impossibile, ascoltare ciò che accade dentro di noi. È proprio in questo spazio, tra ciò che proviamo e il modo in cui reagiamo, che il Qi Gong può assumere un valore importante, aiutandoci attraverso il respiro, il movimento consapevole e l'ascolto del corpo a riconoscere ciò che sta accadendo dentro di noi.

stefaniacorvizz2@gmail.com

3296253419

Le emozioni arrivano, il corpo si oppone, la mente interpreta e, prima ancora di rendercene conto, ci troviamo a reagire.

Eppure, per quanto intense, le emozioni non sono necessariamente qualcosa da combattere: la paura ci protegge, la rabbia ci segnala che un confine è stato superato, la tristezza ci accompagna nell'esperienza della perdita, la preoccupazione ci spinge a prenderci cura di ciò che riteniamo importante, la gioia ci apre alla relazione e alla vita.

Il problema nasce quando perdiamo la capacità di stare in relazione con ciò che proviamo e l'emozione diventa automaticamente una reazione difficile da gestire.

La disciplina del Qi Gong può offrire uno spazio di ascolto e di trasformazione.

L'antica pratica cinese mira a coltivare l'energia vitale (Qi) e a ristabilire l'equilibrio, agendo non solo sul lato fisico e mentale, ma anche sul lato emozionale.

Basandosi sulla Medicina Tradizionale Cinese, secondo cui esiste una relazione tra gli organi e le emozioni e a ciascun organo viene associata una specifica dimensione emotiva, il Qi Gong ci offre la possibilità di prenderci cura di noi stessi nel modo più completo possibile.

Quando proviamo uno stato d'animo, non accade qualcosa soltanto a livello mentale, ma anche a livello fisico: la paura può modificare il respiro e aumentare la tensione muscolare, la rabbia può portare a stringere la mandibola, alzare le spalle, irrigidire i trapezi, la tristezza a chiudere il petto. Praticando con costanza la disciplina, con il

movimento lento e consapevole, ogni esercizio ci invita ad occuparci del nostro sentire, ci rasserena e ci aiuta ad accorgerci di ciò che normalmente accade in modo automatico. Il nostro obiettivo non è quello di controllare la sensazione, ma di imparare a riconoscerla e, in ultimo, ad equilibrarla.

Quando una persona ci dice qualcosa che ci ferisce, il corpo si tende, il respiro cambia, la mente costruisce pensieri di difesa o di attacco e nasce l'impulso a reagire, a volte in modo anche violento.

Il Qi Gong introduce uno spazio di riflessione attraverso la cura della nostra interiorità. Ciò non significa che rimarremo impassibili di fronte alle offese o alle provocazioni, ma che, avendo una diversa visuale e alleggerendo la tensione, potremo scegliere di agire in tranquillità e in modo assertivo.

Questa è una forma di libertà interiore.

Abbiamo adottato schemi corporei automatici, abitudini posturali, reazioni apprese e processi che normalmente avvengono al di fuori della nostra attenzione cosciente.

Portare l'attenzione a questi fenomeni nel momento in cui appaiono può permetterci di incontrare una parte dell'evento che normalmente rimane sullo sfondo e di riappropriarci di una maggiore consapevolezza.

I risvolti profondi e curativi del Qi Gong lo rendono una pratica utilissima da coltivare ai nostri tempi, in grado di trasformare il nostro viaggio in un cammino verso una maggiore presenza e un benessere più completo, per migliorare la nostra vita e quella degli altri.



polselli
LA FARINA ITALIANA

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

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

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

farina di
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte
Bianca che esclude l'utilizzo di additivi,
coloranti e conservanti, che privilegia l'utilizzo di
grani nati in coltivazioni di tipo estensivo,
competitivi con i processi naturali,
a via italiana, lottare da forte di
impegno celebrando l'utilizzo
di grani genuinamente modificati.

IL GUSTO DELLA NATURA E IL
PIACERE DEL VIVER SANO ..

Un prodotto unico, ricco di nutrienti con una
maggiore quantità di Vitamine, Antiossidanti
e Sali Minerali, che consente tutto lo suo
proprietà organoleptiche 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





Simone Taglienti

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





BOTANICO SOCIALE

IL MOMENTO DI RACCOGLIERE

Uomo, tempo, terra.

Tre parole che, prese separatamente, raccontano mondi diversi. Quando si incontrano raccontano invece una parte importante della nostra storia.

La terra produce. Il tempo accompagna ciò che cresce. L'uomo osserva, interviene, aspetta e infine raccoglie. Dentro questo rapporto è nata una parte della nostra civiltà contadina, ma anche una forma di socialità che rischiamo qualche volta di dimenticare. Perché raccogliere non è mai stato soltanto portare via qualcosa da una pianta.

Il raccolto ha fatto incontrare persone.

Ha riunito famiglie, vicini, generazioni. Ha creato giornate di lavoro condiviso, tavole apparecchiate alla fine della fatica, racconti, gesti tramandati, parole che appartenevano ai campi e che passavano dagli anziani ai ragazzi semplicemente lavorando insieme.

È in questo spazio che vive il Botanico Sociale.

La botanica ci permette di osservare ciò che cresce. Il sociale comincia quando quella crescita entra nella vita dell'uomo e diventa relazione, cultura, memoria, responsabilità.

Settembre rappresenta forse uno dei momenti più belli per raccontarlo.

IL RACCOLTO APPARTIENE ANCHE AGLI ALTRI

Pensiamo alla vendemmia. Prima ancora del vino c'è un gesto collettivo.

Ci sono mani che tagliano grappoli, cassette che passano da una persona all'altra, qualcuno che conosce quella vigna da cinquant'anni e qualcun altro che vi entra per la prima volta. Generazioni diverse possono ritrovarsi nello stesso filare compiendo gesti molto simili.

La pianta diventa così un punto d'incontro.

Succede qualcosa di analogo con l'olivo. Anche la raccolta delle olive conserva una dimensione profondamente sociale. Le reti stese sotto gli alberi, le cassette, il lavoro che occupa ore

e spesso giornate intere, l'arrivo al frantoio, l'attesa dell'olio nuovo.

La botanica, a quel punto, ha già superato i confini della pianta.

È diventata comunità.

Forse è proprio questa una delle cose che abbiamo progressivamente perduto nel nostro rapporto con il cibo. Vediamo il prodotto finito e molto meno frequentemente incontriamo le persone, il tempo e le relazioni che lo hanno preceduto.

Una bottiglia di vino e una bottiglia d'olio possono stare immobili sopra uno scaffale. Dietro entrambe, però, esiste un mondo che si è mosso.



QUANDO CAMBIA IL TEMPO

Quest'anno c'è poi un elemento che rende questo rapporto ancora più evidente.

Parlando con diversi produttori del nostro territorio abbiamo raccolto una considerazione ricorrente: dopo un'estate segnata da caldo intenso, **molti prevedono di anticipare alcune raccolte anche di una decina di giorni.**

La vendemmia arriva prima. In alcuni oliveti si comincia a valutare un anticipo anche per le

olive.

Ed ecco che le nostre tre parole tornano a incontrarsi.

Uomo, tempo, terra.

Per generazioni l'uomo ha costruito la propria esperienza osservando la natura. Ha imparato quando potare, quando seminare, quando aspettare, quando raccogliere. Quelle conoscenze sono diventate tradizioni e le tradizioni hanno

costruito anche il calendario sociale delle comunità.

Oggi il clima sta modificando alcuni di quei riferimenti.

E il cambiamento non riguarda soltanto l'agricoltura. Se una vendemmia si sposta, si spostano persone, organizzazione del lavoro, cantine, famiglie. Se la raccolta delle olive arriva prima, cambia un appuntamento che in molti paesi continua

ancora oggi a scandire una parte dell'autunno.

Quando cambia il tempo della pianta, cambia anche il tempo dell'uomo.

Qui, secondo me, la parola sociale acquista tutta la sua forza.

La natura e la società non percorrono strade separate. Quello che accade a una vite o a un olivo entra nelle nostre vite molto più di quanto immaginiamo.

RACCOGLIERE SIGNIFICA APPARTENERE

Esiste infine un significato ancora più profondo nel raccolto.

Per raccogliere bisogna esserci.

Bisogna entrare nel campo, avvicinarsi alla pianta, toccare il frutto, riconoscere quando è pronto. È una conoscenza che passa anche attraverso il corpo e che difficilmente può essere sostituita completamente da un calendario.

E mentre si raccoglie accade qualcosa tra le persone.

Si parla. Si impara. Qualcuno mostra come fare. Qualcun altro racconta come si faceva. Un gesto agricolo diventa trasmissione di conoscenza.

È così che una pianta entra nella cultura di una comunità.

Ed è probabilmente questa la parte del mio essere **Botanico Sociale** che più mi interessa raccontare: osservare il mondo vegetale per comprendere qualcosa del nostro modo di stare

insieme.

La vite e l'olivo a settembre ci ricordano proprio questo.

Possiamo avere tecnologie migliori, strumenti più precisi e una conoscenza scientifica enormemente superiore rispetto alle generazioni che ci hanno preceduto. Rimane però un rapporto che nessuna innovazione dovrebbe cancellare: quello tra chi coltiva, ciò che cresce e la comunità che intorno a quel raccolto continua a riconoscersi.

Quest'anno qualcuno entrerà nei filari prima del solito. Qualcun altro anticiperà il lavoro nell'oliveto.

Cambieranno alcune date.

Resteranno le mani.

E forse è da quelle mani, ancora una volta, che possiamo capire quanto uomo, tempo e terra abbiano bisogno l'uno dell'altro.





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



FATTORIA LAURETTI

LA FATTORIA LAURETTI

Il carattere *della carne*

Carne di bufala, maiale nero e bovini pregiati selezionati.

WWW.FATTORIAAURETTI.IT



FATTORIA LAURETTI



VIA CIRCONVALLAZIONE SNC, | 03021 AMASENO | 0775 658044

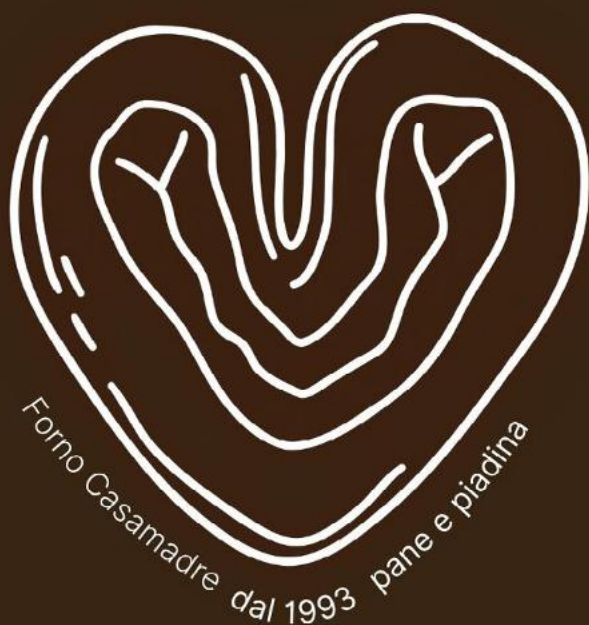
A Piazza Regina

Fraschetta con cucina



Piazza Regina Margherita 14, 03011 Alatri (FR)
Tel. 351 662 1396, email: Apiazzaregina@outlook.it
Gradita la prenotazione





Bake with Love

FORNO
CASAMADRE
— pane e piadina —
DAL 1993

Forno CasaMadre- C.so della Repubblica, 229 - Cassino FR
Telefono: 0776 154 8632

GIUSEPPE VARONE

FORNO
CASAMADRE
— Giuseppe Varone —

IL GRANO SARACENO

Riscoprire la biodiversità attraverso il pane

Negli ultimi decenni la nostra alimentazione si è progressivamente concentrata su poche varietà di cereali, in particolare sul frumento tenero. Eppure la tradizione gastronomica italiana racconta una storia molto più ricca, fatta di cereali e pseudocereali che per secoli hanno rappresentato una risorsa preziosa sulle nostre tavole.

Tra questi c'è il grano saraceno, uno pseudocereale antico che, pur non appartenendo alla famiglia dei cereali, possiede caratteristiche nutrizionali interessanti e soprattutto un'identità ben riconoscibile.

Mi piace pensare che alternare le farine nella nostra alimentazione significhi anche tornare a conoscere questa diversità. Cambiano i sapori, i profumi, le consistenze e cambia anche l'apporto di nutrienti. Ogni materia prima porta con sé una propria identità, con differenti quantità di fibre, vitamine del gruppo B, sali minerali come magnesio e manganese e numerosi composti naturalmente presenti. È anche per questo che credo che il ruolo di un panificatore non sia soltanto quello di produrre un buon pane. Abbiamo la possibilità, e forse anche la responsabilità, di aiutare le persone a conoscere ingredienti che il tempo e le abitudini hanno lasciato un po' ai margini.

Dietro la farina bianca che tutti conosciamo esiste un mondo molto più grande. Raccontarlo attraverso il pane è una delle parti più belle del mio lavoro.

FORNO CASAMADRE



IL GRANO SARACENO NEL NOSTRO LABORATORIO

Nel laboratorio di Casamadre il grano saraceno è protagonista di due prodotti che trovate ogni giorno al banco.

Il primo è il bauletto 100% grano saraceno a lievito madre, un pane dal gusto intenso e dalla consistenza morbida, ottenuto attraverso una lunga fermentazione naturale che permette alla materia prima di esprimere pienamente le proprie caratteristiche aromatiche.

Il secondo sono i biscotti al grano saraceno con miele e cannella. Una ricetta semplice, dove il profumo del miele incontra le note speziate della cannella e quel carattere rustico, immediatamente riconoscibile, del grano saraceno.

Due prodotti nati dalla stessa idea che accompagna il mio lavoro ogni giorno: scegliere buone materie prime, rispettarle e lasciare alle lavorazioni artigianali e al tempo il compito di trasformarle.

UN PANE DIVERSO VA ANCHE CONOSCIUTO

Quando proponiamo un pane diverso da quello al quale siamo abituati, credo sia importante anche spiegare come gustarlo.

Il nostro bauletto 100% grano saraceno a lievito madre è naturalmente umido e presenta una mollica compatta. È una sua caratteristica, non un difetto.

Chi è abituato soprattutto ai prodotti industriali potrebbe trovare insolita questa consistenza. Molti pani confezionati presenti sugli scaffali nascono infatti da formulazioni e processi produttivi differenti, con ingredienti aggiunti che possono modificarne consistenza e conservabilità.

Il nostro bauletto segue un'altra strada: pochi ingredienti e fermentazione naturale. Per questo non va cercata, al primo taglio, la stessa consistenza di un comune pane bianco. Bisogna conoscerlo per quello che è.

E, soprattutto, bisogna assaggiarlo nel modo giusto.

Il mio consiglio? Tostatelo

Il modo in cui preferisco gustarlo è tostato.

Bastano pochi minuti: il calore rende la

superficie piacevolmente croccante, l'interno resta morbido e il profumo del grano saraceno diventa ancora più evidente. È proprio in quel momento che questo pane riesce, secondo me, a esprimersi al meglio.

Si conserva bene per 4-5 giorni, se mantenuto correttamente. La sua naturale umidità contribuisce a preservarne la morbidezza nel tempo. Consiglio di conservarlo in un sacchetto per alimenti o in un contenitore adatto, evitando di lasciarlo a lungo esposto all'aria.

Alla fine, il consiglio che do a chi entra da Casamadre è molto semplice:

non cercate nel grano saraceno il pane bianco che già conoscete. Lasciategli il tempo di raccontarvi un sapore diverso.

Perché la biodiversità non appartiene soltanto ai campi o ai discorsi sull'agricoltura. Può arrivare sulla nostra tavola ogni mattina, in una fetta di pane.

E forse il modo migliore per proteggerla è proprio questo: continuare a sceglierla, conoscerla e mangiarla.

ULTIMI GIORNI PER ROTTAMARE



I TUOI VECCHI OCCHIALI

valgono fino a

500€

*per l'acquisto del nuovo occhiale

FROSINONE Viale Volsi, 59

SORA **CASSINO**

Numero Verde
800 500 569

www.otovision.it

In collaborazione con
mag
OCCHIALI

ALESSIA MIRONE

PRIMOSIC

DOVE LA RIBOLLA RACCONTA OSLAVIA

ribolla di oslavia
riserva

Nel Collio, tra ponca, Bora e cinque generazioni di famiglia, ho incontrato con Daniele Attini e Cantine Mida una cantina capace di raccontare il territorio attraverso vini profondamente diversi, ma figli della stessa terra Oslavia arriva prima del vino. La strada sale tra le colline del Collio e, mentre ci avviciniamo alla cantina Primosic, Daniele Attini comincia a raccontarmi perché Cantine Mida ha scelto di conoscere da vicino questa famiglia prima di proporle le bottiglie. È il modo migliore per capire un vino: vedere dove nasce, parlare con chi lo produce, toccare la terra e ascoltare una storia che qui attraversa cinque generazioni. Primosic, infatti, non si comprende soltanto leggendo un'etichetta. Bisogna arrivare fin qui, tra la ponca, la Bora e i vigneti di Oslavia, per intuire davvero cosa finisce poi nel bicchiere.

È proprio questo il percorso che amo fare insieme a Mida: partire da una selezione, andare oltre il catalogo, incontrare i produttori, ascoltarli e capire perché un vino meriti davvero di arrivare fino a noi. Primosic ci ha accolti con una storia lunga, raccontata senza ostentazione. Le radici della famiglia risalgono all'Ottocento, quando i loro vini venivano già commercializzati nell'Impero asburgico. Due secoli dopo quella continuità è ancora viva. Uno dei suoi simboli è la "Numero Uno", la prima bottiglia del Consorzio Collio, prodotta proprio dalla cantina Primosic: una piccola testimonianza capace di raccontare quanto questa famiglia abbia partecipato alla costruzione dell'identità vitivinicola del territorio.

PRIMOSIC

IL VINO SOTTOVOCE



Qui Collio e Oslavia sono due anime della stessa collina. Il primo è una delle grandi patrie italiane dei vini bianchi; Oslavia ha invece costruito una personalità fortissima attorno alla Ribolla Gialla e ai vini macerati. Marko Primosic racconta il territorio attraverso due versanti: uno più soleggiato, vocato alla Ribolla e ai vini ambrati, l'altro più fresco, ideale per vini dorati e verticali. È un'immagine semplice, eppure racconta perfettamente la loro filosofia: le differenze non vengono cancellate, convivono.

Camminando tra i filari si incontra subito la **ponca**, quel terreno di marne e arenarie che si sbriciola tra le mani e che qui diventa quasi la

firma del vino. Da sommelier utilizziamo spesso termini come mineralità e sapidità; ad Oslavia assumono un significato molto più concreto perché la terra che cerchiamo nel bicchiere l'abbiamo appena calpestata. Poi arriva la **Bora**, presenza autentica nella vita di queste colline. Silvan Primosic ricorda quando da bambino andava a scuola a piedi e le raffiche erano tanto forti da far cadere lui e i compagni. Si rialzavano ridendo e proseguivano. Oggi quello stesso vento asciuga i vigneti, protegge i grappoli dall'eccessiva umidità e contribuisce alle escursioni termiche che preservano aromaticità e freschezza.

È però attraverso tre vini che, durante la visita, ho percepito davvero la personalità di Primosic.





La prima è la **Ribolla Gialla “Think Yellow”**, forse il modo più immediato per avvicinarsi a questo vitigno. Giovane, luminosa, vinificata prevalentemente in acciaio, conserva quella freschezza che rende la Ribolla così riconoscibile. Nel bicchiere è giallo paglierino con riflessi dorati; il profumo richiama la mela, il fieno appena tagliato e, con l'apertura, delicate sfumature di acacia. In bocca è asciutta, citrina, fresca, con una mineralità gentile. Mi piace perché non cerca di impressionare: racconta la Ribolla con semplicità. È il vino che immagino accanto a un crudo di pesce, a un sushi ben eseguito o a un antipasto leggero, magari in una sera in cui si ha semplicemente voglia di bere qualcosa capace di mettere tutti d'accordo.



Poi arriva la **Ribolla Gialla Riserva**, e il linguaggio cambia completamente. Qui entriamo nel cuore del lavoro di Primosic sugli Orange Wine. Le uve, raccolte mature, fermentano spontaneamente per circa quattro settimane a contatto con le bucce in tini aperti. Seguono affinamenti lunghi, prima in legno e poi in bottiglia. Il risultato è un vino ambrato, profondo, capace di evolvere. Al naso ritrovo i fiori d'acacia, poi la scorza di chinotto; al palato arrivano sensazioni che ricordano il nocciolo dell'albicocca e la castagna. C'è tannino, c'è materia, c'è quella mineralità che ad Oslavia sembra non voler abbandonare mai il vino.



Gli Orange Wine oggi vengono spesso raccontati come una tendenza. Qui sarebbe riduttivo. A Oslavia la macerazione appartiene alla cultura del luogo. La buccia non è un elemento da eliminare rapidamente, ma una parte dell'uva da ascoltare. Ed è proprio questo che trovo affascinante nella Ribolla Riserva: richiede tempo, cambia nel calice, pretende attenzione. È un vino da portare a tavola con piatti che abbiano struttura: pesci grassi, tempure, carni bianche, anatra, agnello, formaggi stagionati o preparazioni speziate. Uno di quei vini capaci di trasformare l'abbinamento in conversazione.

La terza bottiglia ci ricorda che Primosic non vive soltanto di bianchi. Il **Refosco dal Peduncolo Rosso** porta nel bicchiere un'altra parte del Friuli Venezia Giulia. Viene vinificato in cemento, volutamente senza ricorrere al legno, per conservarne il carattere diretto e fruttato. Il colore vira verso il violaceo, mentre al naso arrivano mora selvatica, amarena e frutti rossi. Al palato conserva freschezza, sapidità e un tannino presente senza diventare aggressivo. È un rosso genuino, capace di essere servito leggermente fresco e di accompagnare tanto un barbecue estivo quanto piatti più intensi nei mesi freddi. Mi diverte persino l'idea suggerita dalla cantina di provarlo con una pizza alla 'nduja o con salamino piccante: perché il vino, quando è fatto bene, può permettersi anche di uscire dalle liturgie.

Mentre assaggiamo queste tre etichette ritrovo il senso della scelta fatta da **Daniele Attini e Cantine Mida**. Portare Primosic a Ferentino significa proporre vini diversi tra loro, ma soprattutto offrire a chi li sceglierà una storia da conoscere. Per presentare davvero queste bottiglie bisogna parlare di Oslavia, spiegare la ponca, raccontare la Bora, far capire perché la Ribolla possa essere tanto fresca e immediata in “Think Yellow” quanto profonda e tannica nella Riserva. È qui che la distribuzione diventa anche cultura del vino.

Prima di lasciare Oslavia scopro il **Percorso delle Panchine Arancioni**, sette sedute disseminate tra i vigneti. È un invito molto semplice: fermarsi e guardare. Mi sembra quasi lo stesso gesto richiesto dai vini che abbiamo appena assaggiato.

Quando siamo ripartiti, io e Daniele abbiamo continuato a parlare delle bottiglie, ma soprattutto della famiglia, della terra e delle persone incontrate. Ed è forse questo il segnale più bello. Quando torni da una cantina ricordando unicamente un vino, hai fatto una buona degustazione. Quando porti con te anche il vento, una manciata di ponca e le parole di chi quella terra la vive ogni giorno, hai incontrato qualcosa di più.

Primosic entra così nel percorso di Cantine Mida: con tre vini, tre caratteri e una sola origine. E ancora una volta il privilegio del vino sottovoce è proprio questo: arrivare fino alla bottiglia passando prima dalle persone e dai luoghi che l'hanno resa possibile.



PRIMOSIC

FIGLI DELLA STESSA TERRA



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

CRISTINA TODARO



CAPONATA DI SETTEMBRE

LA SICILIA DI CRISTINA TODARO INCONTRA I SAPORI DI FINE ESTATE

Settembre porta i fichi a piena maturazione e Cristina Todaro li porta dentro uno dei piatti che più le ricordano la sua Sicilia. La sua caponata cambia forma, si alleggerisce e diventa una composizione contemporanea in cui melanzane, peperoni, zucchine e cipolla rossa incontrano il frutto fresco e una sorprendente salsa di fichi in agrodolce.

Le melanzane fritte avvolgono caprino, peperone e basilico formando piccole rose da adagiare sulle zucchine marinate. Intorno arrivano la cipolla in agrodolce, gli spicchi di fico fresco e quella salsa che concentra dolcezza e acidità e dà carattere all'intero piatto.

È il modo di Cristina di tornare alla propria terra attraverso una ricetta conosciuta, lasciando però spazio alla sua cucina di oggi: colori netti, consistenze diverse e quel gioco tra dolce, sapido e acidulo che rende ogni assaggio diverso dal precedente.

DIARIO DI CUCINA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 500 g di fichi bianchi freschi e maturi • 3 melanzane viola • 3 zucchini • 2 peperoni rossi • 2 cipolle rosse ciociare • 150 g di formaggio caprino spalmabile • 100 g di zucchero • 100 ml di aceto di mele • 2 cucchiaini di aceto di mele per la salsa di fichi • 1 cucchiaino di zucchero per la salsa di fichi • 1 limone
menta fresca • basilico fresco • origano • olio extravergine d'oliva • olio di semi per friggere • sale • pepe

PREPARAZIONE

Le zucchini marinate

Lava le zucchini, elimina le estremità e tagliale a cubetti molto piccoli. Raccoglile in una ciotola e condiscile con il succo di mezzo limone, poco sale, pepe, menta, origano e olio extravergine. Mescola delicatamente e lascia marinare per almeno un'ora.

I fichi in due consistenze

Lava delicatamente i fichi senza sbucciarli. Tagliane tre a piccoli spicchi e tienili da parte: serviranno freschi per completare il piatto.

Taglia grossolanamente gli altri e trasferiscili in un pentolino con un filo d'olio, un cucchiaino di zucchero e due cucchiaini d'acqua. Cuoci dolcemente finché i fichi diventano morbidi e lo zucchero si scioglie. Aggiungi due cucchiaini di aceto di mele e lascia evaporare la parte più pungente. Frulla fino a ottenere una salsa liscia e vellutata, quindi lasciala raffreddare.

Peperoni e cipolle in agrodolce

Taglia i peperoni a filetti e cuocili in padella con poco olio extravergine, sale e pepe, lasciandoli morbidi ma ancora consistenti.

Taglia le cipolle rosse a piccoli spicchi e sbollentale per circa 3 minuti. In un pentolino porta a bollire 100 ml di acqua, 100 ml di aceto di mele, 100 g di zucchero e circa 10 g di sale. scola le cipolle, lasciale intiepidire e immergile nel liquido agrodolce fino al completo raffreddamento.

Le rose di melanzane

Taglia le melanzane a fette non troppo sottili e friggile in olio di semi caldo. Quando saranno dorate, scolale e adagiale su carta assorbente.

Disponi quattro fette leggermente sovrapposte, spalma uno strato sottile di caprino e aggiungi qualche filetto di peperone e foglie di basilico. Arrotola delicatamente e dividi il rotolo a metà: otterrai due piccole rose di melanzane.

Composizione del piatto

Scola le zucchini dalla marinatura e disponile alla base del piatto. Adagia sopra le rose di melanzane e distribuisci intorno qualche petalo di cipolla in agrodolce.

Completa con gli spicchi di fico fresco e la salsa di fichi in agrodolce, usandola in piccoli punti o pennellate. Qualche foglia di basilico o menta fresca darà l'ultimo profumo al piatto.





LIVIA GUALTIERI

TEMPO DI VENDEMMIA E METAMORFOSI

VIAGGI DIVERSI

C'è un momento esatto, a settembre, in cui l'aria profuma contemporaneamente di dolcissimo e di finito.

È il profumo dell'uva matura nei filari, l'ultimo regalo di un'estate che si sta congedando. Camminare in un vigneto in questo periodo non è solo un viaggio nella geografia della terra, ma un pellegrinaggio dentro i territori del nostro cuore. I grappoli pesanti pendono dai tralci, carichi di tutto il sole che hanno saputo trattenere e di tutte le piogge che hanno dovuto sopportare. Ci chiedono, in silenzio, di fare lo stesso: di fermarci un istante sul ciglio dell'autunno e chiederci cosa sia maturato dentro di noi. Quale dolcezza siamo pronti a raccogliere? E, soprattutto, quale parte di noi è pronta per essere trasformata? E, forse, la parte più difficile di questo viaggio è accettare il momento successivo al raccolto: il tempo della pigiatura. E' capitato a tutti, in certi giorni della vita, di sentirsi così: schiacciati dal peso degli eventi, privati della nostra forma abituale, privati di quella superficie liscia e protetta che avevamo costruito con tanta fatica per difenderci dal mondo. Nella vita, la pigiatura prende il nome di un lutto, di una separazione, di un fallimento lavorativo o di una crisi identitaria. È quel momento in cui le nostre certezze crollano e ci sentiamo vulnerabili, esposti, frantumati. La mente urla che è la fine, che tutto si sta rompendo. Ma l'anima, che conosce i ritmi della terra, sa che questa non è una distruzione. È l'inizio di una metamorfosi. Se l'acino d'uva rimanesse chiuso nella sua perfetta solitudine, non conoscerebbe mai il suo destino più alto. Deve rompersi per liberare il succo. Deve perdere la sua forma per trovare la sua vera sostanza. Le nostre ferite, le nostre cadute, le pressioni che la vita ci impone a tradimento, non sono altro che questo: una pigiatura spirituale. È nel buio di quella vasca, nel momento in cui ci sentiamo più fragili e frantumati, che liberiamo il nostro mosto. È lì che il dolore smette di essere solo una ferita e comincia a fermentare, trasformandosi lentamente in empatia, in comprensione, in quella saggezza profonda che solo chi è stato spezzato possiede. Non siamo più uva vulnerabile al tempo; stiamo diventando un vino capace di nutrire e scaldare il cuore di chi incontreremo sul nostro cammino.

Ma il viaggio di settembre non si esaurisce nel buio della cantina, dove il mosto riposa e si trasforma. C'è un ultimo, silenzioso passaggio che si compie fuori, tra i filari ormai spogli. È il tempo delle forbici. Il tempo della potatura. Guardare un vigneto potato può stringere il cuore: i rami che un tempo erano carichi di foglie e di frutti vengono recisi, lasciando la pianta nuda, esposta, apparentemente ferita. Eppure, chiunque ami la terra sa che la potatura è il più grande atto di cura e di fede che si possa compiere. Fa male lasciar andare. Fa paura tagliare parti di noi, amputare abitudini che ci facevano sentire protetti, o dire addio a rami della nostra vita che hanno smesso di dare frutti e che ora assorbono soltanto la nostra linfa vitale. Ma se non tagliamo il superfluo, rischiamo di soffocare. La potatura ci insegna la sacralità dello spazio vuoto.



Settembre ci invita a restare nudi di fronte all'inverno che verrà, ma con una certezza millenaria nel cuore: che la terra non muore mai davvero. Sotto la superficie, nel buio protetto delle radici, la vita sta già raccogliendo le forze. Questo silenzio non è assenza, è preparazione. Ci spogliamo oggi per poter fiorire, con una forza nuova e inaspettata, alla prossima primavera. Perché per diventare vino bisogna saper cambiare forma, ma per continuare a vivere bisogna saper lasciare andare.

A photograph of two men standing in a vineyard at sunset. The man on the left is older, with white hair, wearing a dark blue suit jacket over a light blue shirt and dark trousers. The man on the right is younger, with dark hair, wearing a light blue polo shirt and dark trousers. He is holding a bunch of dark grapes in his right hand. They are both looking towards the right. The background is a lush vineyard with green leaves and clusters of grapes, set against a warm, golden sunset sky. The overall mood is serene and professional.

ALFIO MIRONE

LA TERRA HA CAMBIATO CALENDARIO

Vendemmia e olive 2026 arrivano prima in Ciociaria

Caldo e siccità anticipano le raccolte anche di due settimane. Uve sane e olive promettenti, ma il 2026 si giocherà sulla scelta del momento giusto: grandi aspettative sulla qualità, molte più incognite sulle rese.

A fine agosto, sulle colline della Ciociaria, il calendario agricolo sembra avere improvvisamente perso qualche pagina. L'uva chiama già i produttori nei vigneti e anche negli oliveti si cominciano a fare conti che, fino a pochi anni fa, sarebbero sembrati prematuri.

La vendemmia corre avanti di dieci giorni, in alcuni appezzamenti anche di più. Per le olive si ragiona addirittura su una raccolta che potrebbe cominciare già nella seconda metà di settembre.

Il responsabile è davanti agli occhi di tutti: un'estate segnata da temperature molto elevate e da una persistente carenza d'acqua, capace di accelerare i processi di maturazione e di sottoporre vite e olivo a uno stress importante.

Eppure il 2026 potrebbe riservare una sorpresa.

Perché caldo e siccità non significano necessariamente cattiva qualità. Al contrario, le informazioni che arrivano dai vigneti italiani e le prime osservazioni dei produttori raccontano uve generalmente sane e un potenziale qualitativo molto interessante. La vera domanda riguarda piuttosto quanto prodotto arriverà effettivamente in cantina e, qualche settimana più tardi, quanto olio uscirà dal frantoio.

È il grande paradosso di questa campagna: la qualità promette molto, la resa resta tutta da scoprire.

IL CALENDARIO DELLA TERRA

UNA VENDEMMIA CHE NON GUARDA PIÙ IL CALENDARIO

Ed è esattamente ciò che sta accadendo anche in Ciociaria, dove aziende e produttori stanno seguendo l'evoluzione delle uve quasi giorno dopo giorno.

Giovanni Terenzi, dell'omonima azienda vitivinicola di Serrone, racconta una maturazione che cambia persino tra vigneti vicini:

“La vendemmia è in anticipo in generale di una decina di giorni, ma alcuni vigneti devono essere raccolti ancora prima. Dipende dal terreno e dalle diverse escursioni termiche delle varie zone. Sarà necessario un monitoraggio continuo e decideremo man mano.”

Una situazione che restituisce bene la complessità di questa annata: non basta più fissare una data sul calendario, perché esposizione, terreno, disponibilità d'acqua ed escursioni termiche possono modificare sensibilmente il momento ideale della raccolta anche all'interno dello stesso territorio.

Lo stesso scenario si sta vivendo a **L'Avventura**, dove Gabriella Grassi racconta una vendemmia partita con largo anticipo. Il **Pinot Nero** è stato raccolto già una settimana prima di Ferragosto, destinato alla parte spumante e, insieme al Cesanese, alla produzione del rosé. Anche il **Cesanese**, cuore identitario dell'azienda, ha iniziato ad arrivare in cantina già nel mese di agosto.

Le premesse, anche qui, fanno pensare a vini di grande interesse, con uve che hanno

raggiunto rapidamente la maturazione e mostrano un potenziale qualitativo importante. Resta però la stessa domanda che accompagna tutta la vendemmia 2026: **quanto peserà lo stress idrico sulla resa finale?** La risposta arriverà soltanto quando tutti i grappoli saranno in cantina.

Due aziende, vigneti diversi, la stessa necessità: osservare, assaggiare, misurare e decidere quasi giorno per giorno.

Non esiste più una data buona per tutti. Esiste il vigneto.

Contano esposizione, altitudine, profondità del terreno, disponibilità d'acqua, escursioni termiche. Lo stesso caldo può produrre risultati molto diversi anche a breve distanza.

Il produttore dovrà quindi osservare e assaggiare continuamente le uve, controllando zuccheri, acidità e maturazione. Aspettare qualche giorno in più potrebbe significare perdere quella freschezza indispensabile per l'equilibrio del vino.

Il vantaggio, almeno finora, è lo stato sanitario dei grappoli. Il clima caldo e asciutto ha contenuto molte problematiche fitosanitarie e in numerosi territori italiani le aspettative qualitative vengono giudicate molto buone.

Sui quantitativi, invece, la prudenza rimane obbligatoria: nei terreni maggiormente colpiti dallo stress idrico il peso degli acini e dei grappoli potrebbe risultare inferiore.





ANCHE GLI OLIVI CORRONO

Negli oliveti il racconto è molto simile. L'olivo è una pianta mediterranea capace di sopportare bene il caldo, ma una stagione così asciutta e prolungata impone attenzione continua, soprattutto quando si avvicina il momento nel quale quantità e qualità possono prendere strade differenti.

Fabio Marra della **Cantina Monticiana di Monte San Giovanni Campano**, già il 23 agosto, raccontava uno scenario nettamente anticipato: "Siamo costretti ad anticipare. Per le olive pensiamo di cominciare forse tra il 15 e il 20 settembre, circa quindici giorni prima."

Un'indicazione che trova riscontro anche nelle valutazioni che si stanno facendo in altri oliveti del territorio e del Lazio. **Nico Cerquozzi** e **Alfredo Cetrone**, due produttori che hanno costruito il proprio lavoro mettendo al centro la qualità dell'extravergine, stanno seguendo quotidianamente l'evoluzione delle olive. Dopo un'estate particolarmente calda e povera di piogge, tutto lascia pensare a una raccolta che

potrà iniziare già nel mese di settembre, ma nessuno vuole affidarsi soltanto al calendario.

Si osservano il colore delle drupe, la consistenza della polpa, l'avanzamento dell'invaiaitura e, soprattutto, il rapporto tra maturazione e qualità dell'olio che potrà essere estratto. **Anticipare di qualche giorno può fare la differenza, ma anticipare troppo può significare rinunciare inutilmente alla resa. Aspettare troppo, al contrario, può compromettere freschezza, profumi e patrimonio fenolico.**

È per questo che il 2026 negli oliveti sarà soprattutto un'annata di osservazione. Cerquozzi, Cetrone e Marra condividono, pur con territori e cultivar differenti, la stessa filosofia: **raccogliere quando l'oliva è pronta per esprimere il miglior olio possibile, non semplicemente quando può offrirne di più.**

Ed è qui che torna la grande incognita di questa campagna. Le premesse qualitative sono molto interessanti, ma per conoscere davvero le rese bisognerà aspettare il frantoio.

IL 2026 SARÀ L'ANNO DEL MOMENTO GIUSTO

Forse ricorderemo questa campagna per una delle vendemmie e delle raccolte olivicole più precoci degli ultimi anni. Ma sarebbe riduttivo fermarsi alle date.

Il vero protagonista del 2026 sarà **il momento della raccolta**.

Il calendario conterà meno. Conteranno molto di più il terreno, la pianta e la capacità del produttore di leggere ciò che sta accadendo.

Le premesse qualitative sono molto buone. Le uve appaiono sane, le olive stanno

procedendo rapidamente nella maturazione e il clima asciutto ha limitato diverse problematiche.

Sulle rese servirà attendere.

Una cosa, però, sembra già chiara: quest'anno la bravura dei produttori si misurerà anche nella capacità di capire quando fermare l'attesa e cominciare a raccogliere.

Perché la terra, nel 2026, ha cambiato calendario. E chi la conosce davvero ha già cominciato ad ascoltarla.



REDAZIONE DEL GUSTO

FERMENTARE L'AUTUNNO CHE ARRIVA

Settembre ha un modo tutto suo di entrare in cucina.

La accompagna lasciando sul tavolo gli ultimi pomodori, i peperoni maturi, le erbe aromatiche che resistono nei vasi, le carote, le cipolle.

È un mese di passaggio. E proprio per questo è uno dei momenti più belli per fermentare.

Nei mesi scorsi abbiamo imparato che la fermentazione non è una moda, né un esercizio da laboratorio. È un gesto antico, domestico, paziente. Un modo per trasformare gli alimenti senza violentarli, lasciando che acqua, sale, tempo e microrganismi facciano il loro lavoro.

A settembre il discorso cambia. La fermentazione non serve più soltanto a rinfrescare. Comincia a diventare memoria, dispensa, preparazione. È il gesto di chi guarda l'orto e capisce che qualcosa sta finendo, ma non per questo deve essere perduto.

Fermentare l'autunno che arriva significa proprio questo: prendere ciò che la stagione lascia sul confine e dargli un futuro.



POMODORI DI FINE STAGIONE

I pomodori di settembre non sono quelli pieni e trionfanti di luglio. Hanno un'altra voce. Alcuni sono ancora dolci, altri restano più verdi, altri portano già dentro una leggera stanchezza di fine estate.

In fermentazione diventano interessanti perché non devono essere perfetti. Devono essere sani, compatti, puliti.

I pomodori piccoli possono essere lasciati interi o appena incisi; quelli più grandi si possono tagliare a spicchi. In salamoia, con aglio, alloro,

pepe, origano o basilico, sviluppano un'acidità fresca e un sapore più profondo.

Non sono sottaceti, non sono pomodori secchi, non sono salsa. Sono un ingrediente vivo.

Si possono usare su una bruschetta, accanto a una mozzarella, dentro un'insalata di legumi, con una carne alla brace o con un formaggio stagionato.

A settembre il pomodoro fermentato ha un valore speciale: non racconta l'estate nel suo momento più pieno, ma nel momento in cui sta per andarsene.

PEPERONI, CIPOLLE E CAROTE

Peperoni, cipolle e carote sono una piccola squadra perfetta per la dispensa fermentata.

Il peperone porta dolcezza e profumo. La cipolla aggiunge profondità, quasi una nota pungente che poi si ammorbidisce. La carota resta croccante, pulita, solare.

Tagliati a listarelle, rondelle o bastoncini, coperti da una salamoia leggera, possono diventare un condimento straordinario per panini, taglieri, insalate fredde, cereali, carne bianca, uova, formaggi freschi e legumi.

Il bello è che non servono grandi quantità. Un cucchiaino di verdure fermentate può cambiare un piatto semplice. Porta acidità, croccantezza, sapidità. Soprattutto porta vita.

È qui che la fermentazione diventa cucina quotidiana, non esperimento da laboratorio. Apri il frigorifero, prendi un barattolo, aggiungi una forchettata al piatto e tutto cambia.



LE ERBE AROMATICHE CHE RESISTONO



A settembre basilico, menta, rosmarino, origano, timo e salvia non hanno più la stessa forza dell'estate piena, ma proprio per questo meritano attenzione.

Possono entrare nei barattoli non come protagonisti, ma come memoria aromatica. Una foglia di alloro nei pomodori, un rametto di timo con le carote, un po' di origano con i peperoni, qualche seme di finocchio con la cipolla.

Le erbe aromatiche fanno una cosa bellissima: legano la fermentazione al territorio. Perché un barattolo non profuma mai solo di ciò che contiene. Profuma anche della mano che lo ha preparato, del cortile, dell'orto, della cucina in cui è nato.



COME USARE I FERMENTATI DI SETTEMBRE

I fermentati non vanno pensati come contorni da mangiare in grande quantità.

Funzionano meglio come accenti. Come una nota acida. Come una voce che entra nel piatto e lo rende più sveglio.

Un cucchiaino di pomodori fermentati su una bruschetta. Peperoni e cipolle fermentati dentro un panino. Carote fermentate accanto a un piatto di legumi. La salamoia usata in piccole dosi per una vinaigrette o una salsa allo yogurt.

La fermentazione insegna la misura. Non serve riempire il piatto. Basta accenderlo.

UNA DISPENSA VIVA

Settembre è il mese in cui la cucina cambia passo. Non abbiamo ancora voglia di piatti pesanti, ma cominciamo a desiderare qualcosa che resti. Qualcosa che accompagni le settimane successive. Qualcosa che raccolga l'ultima luce dell'estate e la porti più avanti.

La dispensa fermentata nasce da qui.

Dal desiderio di dare continuità. Di non trattare la stagione come qualcosa che finisce e basta. Di riconoscere valore anche negli ultimi frutti, negli ortaggi meno perfetti, nelle erbe che resistono.

Fermentare l'autunno che arriva significa mettere ordine senza spegnere la vita.

Significa prepararsi al freddo con un gesto caldo. Un barattolo alla volta.

BOX PRATICO: COME PROCEDERE ALLA FERMENTAZIONE

Per iniziare servono pochi elementi: verdure sane, acqua, sale non iodato, un barattolo pulito e un peso per tenere tutto sotto liquido.

Per la salamoia si può usare questa proporzione semplice: 1 litro d'acqua e 25 grammi di sale non iodato.

I pomodori piccoli si possono lasciare interi, incidendoli leggermente. Quelli più grandi si tagliano a metà o a spicchi. Peperoni, cipolle e carote si lavano bene e si tagliano a listarelle, rondelle o bastoncini.

Le verdure si sistemano nel barattolo con gli aromi scelti: aglio, alloro, pepe, origano, basilico, timo, rosmarino o semi di finocchio. Si copre tutto con la salamoia, facendo attenzione che nulla resti fuori dal liquido.

Il barattolo non va chiuso come una conserva ermetica. Durante la fermentazione si producono gas. Meglio usare un tappo con valvola oppure chiudere senza stringere troppo, aprendo brevemente una volta al giorno.

A temperatura ambiente bastano in genere 4-7 giorni, ma il caldo accelera tutto. Bisogna assaggiare: quando il sapore diventa piacevolmente acidulo e le verdure sono ancora croccanti, si mette il barattolo in frigorifero.

Il freddo rallenta la fermentazione e permette di conservare meglio il prodotto. Le verdure devono restare sempre coperte dalla loro salamoia e vanno prese con posate pulite.

Se compaiono muffe colorate, cattivo odore, consistenza viscosa anomala o sapore sgradevole, non si assaggia e non si salva: si butta e si ricomincia. Una volta raggiunto il sapore desiderato, il barattolo va conservato in frigorifero. Se le verdure restano sempre coperte dalla salamoia e il fermentato è pulito, può durare alcune settimane; per prudenza è meglio consumarlo entro 4-8 settimane. Dopo l'apertura, usare sempre posate pulite, richiudere bene, rimettere subito in frigo e consumare entro 2-3 settimane. Se compaiono muffe colorate, odori sgradevoli o consistenze anomale, si butta senza assaggiare.



COME RIDURRE L'ACRILAMMIDE IN CUCINA: "MEGLIO UNA DORATURA, CHE UNA BRUCIATURA"

Questo mese vi parlo dell'acrilammide, una sostanza chimica che è stata definita dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare "potenzialmente cancerogena" e quindi da limitare.

Innanzitutto, l'acrilammide si forma in modo naturale attraverso una reazione chimica (reazione di Maillard) durante la cottura ad alte temperature di cibi che contengono amido. Per semplificare, questa reazione è quella che conferisce la "crosticina" agli alimenti. Quando durante le frittture, la grigliatura, la cottura in forno e persino durante le lavorazioni industriali la temperatura supera i 120°C c'è il rischio che si possa formare questa sostanza. Quando il nostro organismo assorbe l'acrilammide, essa dà origine a delle sostanze potenzialmente cancerogene: è confermato da studi su animali; per quanto riguarda l'uomo non vi è ancora certezza della quantità precisa che causerebbe un tumore, ma certamente è ritenuta genotossica, cioè capace di danneggiare il DNA. L'Autorità ha quindi fissato delle quantità limite per determinati alimenti. Consideriamo anche che l'acrilammide si concentra maggiormente nell'organismo dei bambini per via del peso corporeo che abbassa notevolmente i limiti delle quantità pericolose e per il fatto che consumano maggiormente prodotti soggetti alla reazione.

Ma quali sono gli alimenti a rischio?

L'acrilammide si può formare in una moltitudine

di alimenti che mangiamo di solito: pane, pizza con crosta molto croccante o bruciata, patatine fritte, prodotti da forno industriali come crackers, cornflakes, snack croccanti, biscotti, fette biscottate, crostini, cibi prefritti come crocchette, e ancora frutta secca tostata, legumi e semi tostati, caffè di torrefazione e surrogati del caffè come l'orzo tostato.

Eliminarla del tutto è veramente difficile! Ma possiamo adottare dei semplici accorgimenti da mettere in pratica soprattutto quando cuciniamo. Come prima regola dobbiamo evitare di bruciare i cibi: l'ideale è cuocere a fuoco medio- meglio un alimento dorato che bruciato!

Per le cotture al forno scegliere temperature basse (intorno ai 150° C) e non prolungare ulteriormente i tempi.

Variare le modalità di cottura: alternare bollitura, cottura al vapore e usare la frittura e la grigliatura solo ogni tanto, non come un'abitudine di tutti i giorni. Scartare il bordo bruciato della pizza.

Preferire il caffè con tostatura non troppo intensa e miscela arabica. Mettere le patate in acqua per un'ora prima di friggerle per diminuire il contenuto di amido.

Evitare il consumo quotidiano ed esclusivo di snack industriali.

Seguire, in generale, un'alimentazione varia e completa basata sulla Dieta Mediterranea (verdura, frutta fresca, legumi, cereali integrali, olio evo).

COME ALIMENTARSI

A hand with pink nail polish holds a slice of whole grain bread. In the background, a measuring tape is coiled on a dark surface, and a loaf of whole grain bread is visible.

ANTONIO COLASANTI

PANE INTEGRALE E DIABETE

Perché la scelta del pane conta più di quanto pensiamo

Il pane è uno degli alimenti più presenti sulla nostra tavola. Lo accompagniamo ai pasti, lo usiamo per raccogliere un sugo, lo portiamo al lavoro, lo diamo ai bambini, lo mangiamo spesso quasi senza pensarci. Proprio per questo, quando parliamo di salute, il pane merita attenzione.

Non tutti i pani sono uguali. La differenza tra un pane bianco e un pane integrale non riguarda soltanto il colore, il sapore o la consistenza. Riguarda soprattutto la presenza di fibre, il modo in cui l'organismo assorbe gli zuccheri e la risposta metabolica che si crea dopo il pasto.

IN SALUTE

Negli ultimi anni diversi studi hanno confermato un dato importante: un consumo regolare di cereali integrali può essere associato a un minor rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e alcune forme tumorali. Il motivo non dipende da un singolo elemento miracoloso, ma da un insieme di fattori: fibre, sostanze bioattive, fitochimici e lavoro del microbiota intestinale.

Uno studio condotto dall'Università della Finlandia Orientale insieme allo IARC, l'Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro, ha aggiunto un tassello interessante. I ricercatori hanno osservato che il consumo di pane integrale, in particolare quello di segale, può ridurre i livelli circolanti di serotonina prodotta dall'intestino.

Questo punto va spiegato bene.

Quando sentiamo parlare di serotonina pensiamo quasi sempre al cervello, all'umore, al benessere psicologico. In realtà una parte importante della serotonina viene prodotta anche nell'intestino. Questa serotonina intestinale svolge funzioni diverse da quella cerebrale e partecipa, tra le altre cose, alla motilità intestinale e ad alcuni meccanismi metabolici.

Alcune ricerche hanno evidenziato un'associazione tra livelli più elevati di serotonina circolante e valori più alti di glicemia. Per questo la riduzione osservata nei soggetti che consumavano pane integrale, soprattutto di segale, potrebbe contribuire a spiegare una parte dell'effetto protettivo dei cereali integrali nei confronti del diabete di tipo 2.

Nello studio, i partecipanti hanno consumato per alcune settimane pane bianco a basso contenuto di fibre e, successivamente, pane integrale di segale o di frumento arricchito con fibre di segale. Al termine dei periodi di osservazione, i ricercatori hanno analizzato il sangue e hanno notato una riduzione significativa della serotonina sierica dopo il consumo di segale integrale.

Questo non significa che il pane integrale curi il diabete. Significa però che la qualità del pane che scegliamo ogni giorno può influire sul metabolismo. Le fibre contenute nei cereali integrali rallentano l'assorbimento degli zuccheri, aiutano a migliorare il senso di sazietà

e favoriscono un migliore equilibrio intestinale. Un pane ricco di fibre tende ad avere un impatto glicemico più favorevole rispetto a un pane bianco raffinato, soprattutto se inserito in un pasto bilanciato.

La parola chiave resta sempre equilibrio.

Scegliere pane integrale non autorizza a mangiarne quantità eccessive. Anche il pane integrale contiene carboidrati e va considerato all'interno dell'alimentazione quotidiana, soprattutto nelle persone con diabete, insulino-resistenza, sovrappeso o familiarità per malattie metaboliche.

La differenza la fanno la qualità, la quantità e il contesto del pasto. Un pane integrale vero, preparato con farine meno raffinate e ricche di fibra, è diverso da un pane colorato con crusca o malto per sembrare più scuro. Per questo è importante leggere le etichette, chiedere informazioni al fornaio e preferire prodotti semplici, con pochi ingredienti e buona presenza di cereali integrali.

Anche l'abbinamento conta. Consumare pane insieme a verdure, legumi, proteine di buona qualità e olio extravergine d'oliva aiuta a modulare meglio la risposta glicemica rispetto a un consumo isolato o accompagnato da alimenti molto zuccherini.

Per chi deve controllare la glicemia, il pane non va demonizzato. Va scelto meglio.

Eliminare completamente i carboidrati senza indicazione medica può portare a squilibri e rendere l'alimentazione più difficile da sostenere nel tempo. L'obiettivo dovrebbe essere imparare a distinguere: meno farine raffinate, più cereali integrali, più fibre, porzioni adeguate e pasti costruiti con buon senso.

La prevenzione del diabete passa anche da gesti piccoli, ripetuti ogni giorno. Camminare di più. Ridurre gli zuccheri semplici. Dormire meglio. Controllare il peso. Scegliere alimenti meno raffinati. Portare in tavola più verdure. Dare valore alla qualità del pane.

Il pane integrale, soprattutto se di segale o preparato con cereali realmente integrali, può essere un alleato. Non da solo, non come soluzione magica, ma dentro uno stile di vita più attento.

La salute spesso comincia proprio da ciò che consideriamo normale.

Anche da una fetta di pane.



FAUSTO RUSSO
psichiatra, analista della comunicazione

PE' CIENT'ANNE

A volte la vita sceglie percorsi davvero sorprendenti per farci riflettere su come giriamo tutti sulla stessa ruota, seppure ognuno con pensieri, sentimenti e comportamenti distanti da quelli degli altri. Ed all'interno della stessa persona, se la vita è un impasto di chiaro e scuro, i sentimenti di gioia convivono con quelli di sofferenza, non si escludono a vicenda, ma coesistono sovrapponendosi l'uno all'altro.



Queste considerazioni, valide complessivamente per il genere umano, trovano una specifica declinazione a Napoli. Città che ricava la sua forza e la sua identità proprio dalla sapienza nel far coesistere storie, stili di vita e visioni del mondo diverse. Città che incoraggia l'attitudine a stare nel flusso, ad esprimere il sentimento della felicità di esistere, a vivere sempre le situazioni complesse a testa alta, con un grande sentimento di libertà. E con la capacità dei singoli di elaborare il dolore in arte, umanità, capacità di rispecchiarsi negli stati d'animo altrui.

Queste argomentazioni possono riferirsi, nello specifico, a quanto accaduto l'ultimo giorno di luglio a Napoli. La città era tutta coinvolta nella rappresentazione corale della festa per il centenario della sua squadra di calcio, mentre l'adiacente Pozzuoli veniva colpita da un terremoto alquanto violento che, almeno, non procurava danni alle persone. Da una parte, una terra faceva sentire la sua voce austera di rovina, mentre in contemporanea il lungomare faceva sentire la sua voce liberatoria di gioia: la prova plastica delle contraddizioni che compongono le diversità di questa terra.

La psiche individuale che viene attraversata dal terremoto, fa i conti con un evento che ti fa mancare la terra dove poggi i piedi e, dunque, mette in crisi le abitudini e la certezza più scontata, quella del focolare.

Dietro un terremoto c'è una realtà psichica fatta

di oscurità, di discesa nel buio della notte: una evidente minaccia alle proprie difese personali e, ancor più, a quella costruzione mentale che ognuno si è dato. E se l'ordine mentale di ognuno va in crisi, a subirne le conseguenze sarà quello spazio intimo dove ognuno ospita il suo insopprimibile desiderio personale di bellezza. Proprio quando si percepisce l'allontanarsi delle possibilità di bellezza, la psiche si attrezza e prova a creare un contrappeso che bilanci il caos e riporti in equilibrio il sistema mentale. E' così, cioè, che parte della bellezza persa la si può andare a recuperare, e addirittura a creare: in un'esperienza umana di piazza, in un rito collettivo che si muova attorno a punti di riferimento esaltanti ed aggreganti.

Succede così che l'andare verso quel gruppo di amici del calcio, amici di una settimana fatta di sette domeniche, ti permette di ritrovarti come in una seconda casa. Anche se non sai spiegarlo, ti basta non rinunciare a credere che quella gente, quei luoghi, sono per te come una seconda casa. Perché l'anima ha bisogno di una casa per esistere, non può rischiare di rimanere senza. Se il terremoto fa apparire il quotidiano abituale come precario e provvisorio, il calcio invece lo compatta, gli dà una struttura ed una forma, offre spazi collettivi di appartenenza.

Il terremoto del 31 luglio e l'inizio dei festeggiamenti per il secolo di storia del Calcio Napoli hanno creato un profondo cortocircuito emotivo, contrapponendo la

fragilità fisica della terra alla forza incrollabile di un'identità collettiva: nel momento della paura, i festeggiamenti hanno offerto un ancoraggio emotivo sicuro.

Allinearsi sulla stessa lunghezza d'onda collettiva, poi, è anche una risposta per esorcizzare, nei momenti estremi, quelle forze scomposte che si sono disallineate ed hanno fatto danni alla terra. La passione sportiva a Napoli funziona da rito collettivo. Aiuta a elaborare il trauma e a ritrovare il senso di unione e di appartenenza. La festa non è indifferenza verso il dolore, ma un meccanismo di autodifesa psicologica, che consente di trasformare la vulnerabilità in una dimostrazione di resistenza vitale.

Per cultura, il napoletano quando ha il cuore triste non emana un tipo di sofferenza esibita: regala e si regala speranza, illuminandola con un sorriso superiore. E quando gli arriva la gioia, pretende quasi che quella sua gioia sfondi tutte

le porte, arrivi all'universo mondo e sia percepita come una carezza per il cuore e come un segnale di forza per tutti.

E' un'ispirazione poetica piena quella che muove la folla in festa, in gran parte ereditata dai culti arcaici che si sono sviluppati per contrastare sia le minacce del fuoco del vulcano, sia le scosse della terra. Da questi eventi terrifici ed imprevedibili è nato, così, il ballo partenopeo più iconico, la tarantella, come risposta rituale al ballare della terra. La tarantella insegna a trasformare l'instabilità in una danza, è l'arte tutta umana di non farsi spezzare dall'instabilità, ma di assecondarla per riprenderne il controllo. Allo stesso modo, l'immensa fiumana di protagonisti dei festeggiamenti sul lungomare, mentre con il ballo batte la terra, chiede al cielo di concederle la sua protezione. E glielo chiede portandogli in omaggio lo spettacolo di fuochi pirotecnici, con i suoi forti botti per spaventare ed allontanare





le forze malefiche ed ostili. In un formidabile spazio rituale di questo genere, la città diventa un luogo dove nasce la reverie, cioè un sogno a occhi aperti, in cui la mente si isola dalla realtà per perdersi tra pensieri, ricordi e immagini libere, in uno stato spirituale di libertà umile e creativa. Se non posso essere dominatore della natura, allora creo, anzi creiamo una sorta di bolla nella quale facciamo accadere narrazioni, esaltazioni, legami, comunione, energia creativa. Una gioia sincera per tutti, ispirata da una squadra operaia che ha fatto un lavoro geniale ed umile al tempo stesso, fortemente motivato, che non ha avuto bisogno della mano de Dios, di colui che, decenni prima e forse per sempre, aveva levato i paccheri dalla faccia dei napoletani.

Ed ogni volta, in quella folla, storie e vite diverse si incontrano, si conoscono ed accrescono la percezione di una identità, una appartenenza comune oltre i ruoli, le posizioni sociali, le caratteristiche di personalità, del come ognuno è fatto e del come ognuno pensa e vive in maniera diversa dall'altro.

Prendiamo, allora, questo rito come spinta ad avere fiducia ed a rinforzare il senso civico collettivo. Prendiamo i festeggiamenti come palestra per addestrare quella energia creativa ed

esuberante e, poi, riversarla nelle normali attività del quotidiano.

Così, sicuramente, staremmo tutti meglio. Non solo ora, ma pe' cient'anne. E ppure 'e cchiù.



BIANCAMARIA VALERI

GIACOMO DA FERENTINO

FRATE PREDICATORE E PITTORE



Fondazione Zeri, Cataloghi online, Numero inventario 7929 - Frate Jacopo de Ferentino, Due frati e due santi vescovi
reliquiario a cassetta dipinta, sec. XIV, fronte - legno dipinto, cm 23 x 47
Conservata in: La Spezia, Museo Civico Amedeo Lia, Sala I

Amedeo Lia nacque nel 1913 a Presicce, nel basso Salento (provincia di Lecce); si laureò in ingegneria meccanica nell'Accademia Navale di Livorno e prestò servizio nella Regia Marina come ufficiale sulla corazzata Littorio. Al termine della seconda guerra mondiale decise di trasferirsi stabilmente a La Spezia insieme alla moglie Ariella Moretti;

in tale città fondò la IFEN (Industrie Forniture Elettriche Navali), azienda specializzata nelle forniture in ambito navale. Frequenti spostamenti imposti dalla sua professione stimolarono in lui un profondo interesse per l'arte, che si manifestò già nel secondo dopoguerra con le prime acquisizioni di opere. Venne introdotto nel mondo dell'antiquariato

CIOCIARIA IN ARTE

dall'architetto Andrea Busiri Vici e instaurò una profonda amicizia e collaborazione con lo storico dell'arte Federico Zeri, che lo consiglierà in molti dei suoi acquisti più importanti. Da parte sua Amedeo Lia di ogni oggetto d'arte acquistato inviava sempre una fotografia al geniale ed enciclopedico Zeri per conoscerne l'opinione; Zeri da parte sua ritenne la collezione privata di Lia come una delle più importanti d'Europa per qualità e autenticità. L'ingegner Lia organizzò una raccolta di circa 1200 opere che, nel 1995, decise di donare al comune di La Spezia, con l'obbligo della costituzione di un Museo. Il Museo Civico fu inaugurato dall'amministrazione nel 1996 all'interno dell'antico e appositamente ristrutturato Convento dei Frati di San Francesco da Paola. Lia seguì personalmente i lavori di allestimento fino alla sua scomparsa, avvenuta nel 2012 alla veneranda età di 99 anni.

La sorpresa del visitatore si accende quando nella sala I del Museo Civico "Amedeo Lia" di La Spezia ci si imbatte in un prezioso manufatto d'arte del XIV secolo: la straordinaria cassetta-reliquiario in legno dipinto, opera di un frate converso domenicano. E lo stupore si amplifica di più perché la preziosa cassetta è firmata dall'autore che la realizzò: *Frater Jacobus de Ferentino*. Sì l'Autore si è firmato con il nome della sua città di provenienza: Ferentino.

Frater Jacobus de Ferentino era un frate converso domenicano attivo alla metà del XIV secolo nell'ambiente riminese. Il suo nome indica l'origine laziale (Ferentino), ma la sua operosità artistica lo colloca stabilmente nell'area culturale emiliano-romagnola e marchigiana, fortemente influenzata dal linguaggio giottesco adriatico. Non si trattava di un maestro a capo di una grande bottega cittadina, bensì di un raffinato frate-pittore e artigiano della fede. Della sua capacità artistica e della sua rinomanza abbiamo documento nella firma che appone in caratteri gotici maiuscoli sul bordo di chiusura del coperchio della cassetta:

FRATER JACOBUS DE FERENTINO
CONVERSUS ORDINIS FRATRUM
PRAEDICATORUM PINXIT HOC OPUS AD
LAUDEM ET

La scritta prosegue sul bordo del coperchio sul lato destro, indicando la finalità della cassetta e identificando la reliquia ivi custodita:

HONOREM UNDECIMILIUM VIRGINUM
QUARUM UNUM CORPUS EST HIC



Fondazione Zeri, Cataloghi online, Numero inventario 7929
Frater Jacopo de Ferentino, Due frati e due santi vescovi
reliquiario a cassetta dipinta sec. XIV, Lato destro
legno dipinto, cm 23 x 47
Conservata in: La Spezia, Museo Civico Amedeo Lia, Sala I

L'iscrizione ci indica non solo l'Autore: "*Frater Jacobus de Ferentino conversus ordinis fratrum praedicatorum pinxit hoc opus*" - Fra Giacomo da Ferentino, converso dell'ordine dei frati

predicatori, questa opera dipinse”; ma anche la finalità della cassetta-reliquiario: “*ad laudem et honorem undecimilium virginum quarum unum corpus est hic*” - a lode e onore delle undicimila vergini delle quali un corpo è qui”. La cassetta-reliquiario dipinta (metà del XIV secolo) rappresenta il contatto indissolubile tra Jacopo de Ferentino e la cultura figurativa riminese. Analizziamo l'apparato iconografico. L'opera, di ambiente domenicano, mostra sul fronte il donatore, al centro e di dimensioni ridotte, inginocchiato in preghiera, affiancato da due Santi Vescovi e da due frati domenicani, santi, riconoscibili per il loro abbigliamento: tonaca bianca con cappa e cappuccio appuntito nero; anche la particolare tonsura, “ad aureola” è chiaro elemento di appartenenza all'ordine dei Frati Predicatori.

Riconoscibile è lo stile riminese: volti espressivi, cura per i dettagli decorativi della scatola, patetismo sacro, chiaro richiamo diretto alla lezione di maestri come Pietro da Rimini e Giovanni Baronzio. I pittori riminesi erano, infatti, celebri per la loro capacità di declinare la monumentale volumetria di Giotto in un linguaggio miniaturistico e aristocratico, perfetto per piccoli oggetti d'uso devozionale.

I critici d'arte e gli storici che hanno esaminato l'opera censita dalla Fondazione Federico Zeri ed hanno inserito Jacopo in quella corrente di “pittura provinciale” laziale che imitava i grandi maestri delle basiliche romane. Lo stile laziale, infatti, è caratterizzato da figure frontali e solenni, tipiche della tradizione devozionale; con linee di contorno ancora bizantineggianti, marcate, ma chiaramente aperte all'espressività tipica del Trecento. I volti dei personaggi, pur risentendo della svolta naturalistica impressa da Giotto nell'arte medievale, mantengono una solennità severa e raccolta. Le ridotte dimensioni del supporto ligneo impongono una stesura del colore e una cura del dettaglio proprie dei maestri miniatori. La cassetta del Museo “Amedeo Lia” di La Spezia è l'unica opera che si può attribuire con certezza a Jacopo de Ferentino. Jacopo dimostra come la scuola riminese non fu un fenomeno isolato dentro le mura di Rimini, ma una vera e propria corrente irradiata nei conventi di tutta la provincia e delle regioni limitrofe. Attraverso manufatti come la cassetta del Museo Lia, lo stile giottesco riminese viaggiava protetto nei

canali ecclesiastici, influenzando la pittura dell'Umbria, delle Marche e dell'intera costa adriatica, prima che la Peste Nera del 1348 ne interrompesse bruscamente l'evoluzione.

L'intersezione tra la scuola pittorica riminese del Trecento e la figura di Jacopo de Ferentino rappresenta un elemento molto interessante per comprendere la poliedricità espressiva della Scuola Riminese, scuola universalmente celebrata per i suoi grandi maestri come Giovanni e Pietro da Rimini. Sebbene Jacopo de Ferentino, certamente, non raggiunse gli elevati livelli dei maestri cui si ispira, tuttavia rappresenta un interessante elemento per intendere il collegamento dell'espressione artistica propriamente detta con la realizzazione di oggetti connessi, in particolare, con la devozione alle reliquie e la diffusione di questa produzione con la cultura artistica adriatica. Il culto di Sant'Orsola e delle Undicimila Vergini Martiri ebbe una diffusione straordinaria in Italia durante il Medioevo, trasformandosi in una delle devozioni più popolari del Trecento. Sebbene la leggenda sia nata a Colonia (Germania), dove nell'VIII secolo vennero rinvenuti i presunti scheletri delle giovani, la sua penetrazione nella penisola italiana seguì canali politici, religiosi e commerciali ben precisi. I Frati Predicatori (Domenicani) e i Frati Minori (Francescani) furono i veri motori promozionali del culto in Italia. I frati non chiedevano solo grandi affreschi per le loro chiese, ma necessitavano anche di oggetti liturgici mobili e preziosi (croci sagomate, altaroli portatili, reliquiari).

Era comune che all'interno dei conventi vi fossero figure di frati conversi, come fra' Jacopo de Ferentino, dotati di competenze artistiche, capaci di assorbire lo stile dei maestri laici locali e replicarlo per le esigenze interne dell'Ordine. L'opera richiesta a fra' Jacopo de Ferentino riguardò la realizzazione di una cassetta in legno porta-reliquie riferita al culto delle undicimila vergini compagne di S. Orsola che la seguirono anche nel martirio.

Che ci si riferisca alle undicimila vergini è indicata dalla concordanza del pronome relativo: *undecimilium virginum quarum unum corpus est hic*: undicimila vergini, “delle quali (in latino: *quarum* genitivo plurale femminile) un corpo è (conservato) qui”. L'iscrizione dipinta sul manufatto specifica che Fra' Jacopo dipinse

la scatola a lode delle compagne di Sant'Orsola (Undicimila Vergini), e che l'oggetto custodiva originariamente il corpo (o una reliquia insigne) di una di esse. Nella cassetta di Jacopo de Ferentino, oggetto realizzato per contenere una parte del corpo (o le ossa), reliquie insigni, dovevano essere custoditi frammenti ossei (piccole porzioni di teschi, costole o dita, spesso avvolte singolarmente in preziosi tessuti di seta) di una delle undicimila vergini compagne di Sant'Orsola. Custodire un osso o una reliquia da contatto di una delle undicimila vergini aumentava il prestigio del convento e attirava masse di fedeli. L'opera stessa del frate domenicano Jacopo de Ferentino testimonia questa precisa rete di scambio e devozione interna all'ordine. La diffusione del culto a S. Orsola e alle undicimila vergini seguì le grandi vie di comunicazione mercantili che collegavano il Nord Europa all'Italia (come la Via Francigena e le rotte adriatiche). Sant'Orsola venne eletta a patrona dei mercanti di tessuti e di stoffe e i mercanti italiani (soprattutto toscani, veneti ed emiliani) che viaggiavano verso le grandi fiere delle Fiandre e della Renania, sostando a Colonia, acquistavano piccole reliquie e immagini sacre e ne finanziavano il culto una volta rientrati nelle rispettive città d'origine.

Un ultimo interessante argomento è conoscere come si realizzassero artisticamente le cassette porta reliquie dipinte. Nel Trecento, la realizzazione di una cassetta-reliquiario in legno dipinto, come quella firmata da Jacopo de Ferentino, richiedeva una stretta collaborazione tra la carpenteria lignea e le raffinate tecniche della pittura su tavola medievale, codificate all'epoca da maestri come Cennino Cennini. Varie erano le fasi principali del processo di lavorazione. Dapprima si procedeva alla scelta e la preparazione del legno. Si utilizzavano legni locali, stagionati e facili da intagliare, principalmente pioppo, tiglio o noce. Poi il falegname tagliava le assi per formare i lati e il coperchio della cassetta, unendole con incastri precisi (spesso a coda di rondine) e perni di legno o colla d'osso d'animale. Successivamente si passava all'*incamottatura*, per evitare che i movimenti naturali del legno spaccassero la futura pittura. Poi si procedeva all'*ingessatura*: sulla superficie grezza veniva incollata una sottile tela di lino o canapa imbevuta di colla

calda. Sopra la tela si stendevano diversi strati di gesso e colla animale (gesso grosso per i primi strati, gesso sottile per gli ultimi). Una volta asciutto, il blocco di gesso veniva raschiato e levigato fino a ottenere una superficie liscia come l'avorio. La scatola, così preparata, passava al pittore che con disegno preparatorio tracciava i contorni delle figure (i santi, il committente) usando un carboncino o uno stilo, poi ripassati a inchiostro. Sulle parti destinate a splendere (sfondi e aureole) veniva stesa un'argilla rossastra chiamata bolo, che fungeva da collante per l'oro. Si applicavano sottilissimi fogli di oro zecchino (doratura a guazzo), che venivano poi lucidati ("bruniti") con una pietra d'agata per renderli specchianti. Con piccoli timbri metallici (punzoni) il pittore incideva motivi geometrici o floreali sull'oro delle aureole per creare giochi di luce. Poi si passava alla fase finale: la pittura a tempera all'uovo.

Si utilizzavano colori di origine minerale, vegetale o animale (es. azzurrite per il blu, terra verde per il fondo della pelle, cinabro per il rosso) finemente macinati su una lastra di pietra. La polvere colorata veniva mescolata con il fiele e il tuorlo d'uovo diluito con acqua. La tempera all'uovo asciugava rapidamente e richiedeva una stesura a tratti finissimi, stesi a strati successivi (tecnica del *tratteggio*). Infine si passava alla finitura e alle iscrizioni devozionali. Una volta terminata la pittura, si applicava uno strato di vernice protettiva trasparente a base di resine naturali e olio e sul bordo o sul retro venivano dipinte iscrizioni in caratteri gotici con il nome del santo contenuto, l'anno o la firma dell'autore. Un lavoro complesso, ma che dava risultati ottimi e duraturi nel tempo.

Noi del territorio laziale ora sottoposto all'amministrazione della Provincia di Frosinone (dal 1928) siamo "fortunati", perché conserviamo ancora *in loco* insigni manufatti artistici medievali come la cassetta di Fra' Jacopo de Ferentino. Ad Alatri, per esempio, si custodisce nel tesoro della cattedrale S. Paolo ap. una meravigliosa cassetta porta-reliquie con coperchio scorrevole e decorazione policroma a racemi, reminanti con teste di animali. Una lunga didascalia, che corre lungo il suo bordo superiore, indica il contenuto prezioso: le reliquie di santi molto venerati in Roma e legati al culto di S. Lorenzo.



un felino dalla cui bocca fuoriesce un tralcio con girali a terminazione a becco d'uccello che procede senza soluzione di continuità sugli altri lati. In uno spazio, appositamente individuato da una linea di demarcazione, si sviluppa una lunga iscrizione.



92 **Settembre** 026

L'iscrizione descrive la funzione dell'oggetto, un reliquiario che conserva al suo interno: la graticola di San Lorenzo, il sangue di Santa Concordia, frammenti di Santa Cirilla, Santa Ciriaca e Sant'Ireneo. I santi citati sono legati a S. Lorenzo, la cui reliquia è stata presa dalla chiesa di S. Lorenzo in Lucina. Di seguito il testo dell'iscrizione. La foto è desunta dalla scheda dell'ICCD 4634097 SBAS RM 44208)



Trascrizione

HEC S[VNT] RELIQVIE S[ANCTORVM] MAR[TIRVM] FRAGMENTA ET [...] BEATI LAVRENTII ET CINE ET SANGVINE
S. CLODIE - (Scheda ICCD 4634097 SBAS RM 44208)
da integrare con quanto letto da Riccardi e Pallottini
CRATICULA S. LAURENTII, SANGUIS S. CONCORDIAE, SS. CYRILLAE, CYRIACAE ET IRENEI

I caratteri paleografici e stilistici permettono agli studi citati di Riccardi e di Pallottini di collocare l'opera tra il 1132 e il 1156. La cassetina potrebbe allacciarsi alla storia di Alatri e in particolar modo alla traslazione del corpo di San Sisto, voluta dall'antipapa Anacleto II nel 1132.

Nella scheda ICCD 4634096 (redatta nel 1976 dal funzionario Anna Cavallaro sotto la supervisione del funzionario responsabile Augusta Monferini Calvesi, 1934-2022, moglie di Maurizio Calvesi)

si ritiene elemento di datazione la decorazione ad intrecci con elementi zoomorfici a forte colorazione, che porta a rilevare consonanze con le iniziali miniate dei codici cassinesi del XII secolo, di derivazione carolingia. I pittori di cassetine lignee copiavano modelli iconografici diffusi localmente su pietra e nei codici miniati, e di cui restano tracce indelebili e preziose nei numerosi lacerti marmorei e pittorici conservati nelle nostre chiese.



Ricostruzione virtuale di un rilievo dell'altare di Adinolfo con frammenti conservati nella cattedrale di Alatri (da: Eugenia Salvadori, cit. p. 377)

Per le coincidenze iconografiche superstiti dell'altare consacrato dal vescovo Adinolfo (vescovo tra il 1152 e il 1159) nella cattedrale di Alatri (1156) l'iscrizione della cassetta in una bella capitale romanica, potrebbe avere una probabile datazione coeva alla realizzazione del medesimo, nel quale furono accolte reliquie di S. Sisto papa e di altri santi: "(...) *dedicatum est hoc Altare a Domino Rodulpho episcopo ad honorem D. N. Jesu Christi, et ejus Beatissimae Mariae semper Virginis, et Beati Xisti Papae Primi et Martyris, cuius Corpus in hoc Altare reconditum est, et S. Laurentii Mart. et sanctorum quatuor Coronator et Sancto Crisanti et Dariae, et Sancti Romani militis, et Sancti Hieronymi martyris et sanctae Cirillae martyris et sanctae Concordiae et alior plurimorum Christi martyrum, cui est honor et gloria in saecula saeculorum Amen*".

(in: Luigi De Persiis, *Del pontificato di s. Sisto I. papa e martire, della traslazione delle sue reliquie da Roma in Alatri e del culto che vi ricevettero*, 1884, p. 351)



Alatri, cattedrale, urna di piombo con iscrizione contenente le reliquie di san Sisto
HIC RECONDITUS EST CORPUS XISTI PAPAE PRIM ET MARTIRIS

Dell'altare di Adinolfo restano alcuni elementi architettonici tra cui due colonnine angolari e un frammento del rilievo a racemi e girali, ora ospitato nel portico dell'ex Episcopio di Alatri. (da: <https://www.bceanagnialatri.it/sulle-tracce-di-s-sisto/>). In questo altare Danti rinvenne le reliquie del patrono S. Sisto nel 1584. Ne abbiamo sommaria descrizione. "La notte del 5 marzo 1584, insieme al suo vicario e a tre altri compagni, aprì l'altare maggiore; sotto la pietra di copertura rinvenne una pergamena in cattivo stato di conservazione testimoniante la consacrazione di quell'altare a S. Sisto (Primo) nell'anno 1156, ad opera dell'allora

vescovo di Alatri Adinolfo. Tuttavia dei sacri resti, niente. Domenica notte successiva, di Laetare, aiutato da due cappuccini in un'intercapedine tra l'altare e la volta sottostante che lo sosteneva rinvenne le ossa del patrono entro una cassetta di piombo, recante la seguente iscrizione: "Hic reconditum est corpus sancti Xysti papae primi et martyris" Il notaio Giovanni Battista de Spoletinis registrò tutte le ricerche lasciandone testimonianza. Gregorio XIII concesse alla diocesi di Alatri l'indulgenza plenaria nella festa di S. Sisto (11 gennaio e mercoledì dopo Pasqua). Monsignor Danti dispose una solenne processione, con le reliquie. Il vescovo Egnatio disegnò il busto in

argento sulla cui testa fu inglobata una parte della calotta cranica di S. Sisto". (da: Silvio Manglaviti, Padre Egnatio Danti. Il Cosmografo, nota 62, p. 18. Il dottor Silvio Manglaviti (Orvieto, 3 novembre 1961) è un Generale di Brigata dei Granatieri di Sardegna; ufficiale geografo e stimato ricercatore storico ha pubblicato molti saggi).



Alatri, cattedrale, resti appartenuti all'antico altare di S. Sisto - consacrato dal vescovo Adinolfo (1156)
<https://www.bceanagnialatri.it/sulle-tracce-di-s-sisto/>



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

