

CIOCIARIA & CUCINA excellence

STORIE DI PASTICCERIA:

Maritozzo, storia dolce di Roma
con la ricetta della Pasticceria Aurora

10 ANNI DI CIOCIARIA&CUCINA:
la nostra partita, come
quella del Frosinone Calcio

LA CHECK-LIST PRIMA
della campagna olearia:
tre frantoi a confronto

LUPPOLO&FARINA:
come nasce una pizza
di Simone Taglienti



ANTICO PASTIFICIO GIZZI

L'artigianalità è negli ingredienti con
cui il Pastificio Gizzi vuole portare
qualità nella vostra tavola

Piazza Garibaldi, 12 - FROSINONE - Tel. 0775.250658



Laboratorio Artigianale
L'Amaretto[®]
di Guarcino



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





Davide e Massimiliano Alvini.
Un incontro spontaneo,
nato dalla passione per il Frosinone.

10 anni di Ciociaria & Cucina. La nostra partita, come quella del Frosinone Calcio

Cari lettori,

ogni ottobre mi riporta a dieci anni fa, quando Ciociaria & Cucina era ancora soltanto un'idea da mettere in cammino.

Avevamo voglia di raccontare questa terra, le sue persone, la sua cucina, i suoi prodotti, i suoi luoghi. Avevamo soprattutto la convinzione che ci fosse un mondo di eccellenze che meritava di essere conosciuto e raccontato meglio.

Sono passati dieci anni. E se mi fermo a guardare la strada fatta, penso prima di tutto alle persone incontrate lungo questo viaggio.

Poi penso a voi.

Ai nostri lettori, che sono diventati sempre di più e che hanno portato Ciociaria & Cucina molto oltre i confini della nostra provincia. Oggi ci leggono in tutta Italia e anche fuori dal nostro Paese, nelle tante comunità di italiani che continuano a cercare un legame con la propria terra.

È una cosa che ci emoziona e che non diamo affatto per scontata.

Per dieci anni abbiamo cercato eccellenze. Le abbiamo incontrate, ascoltate e raccontate con semplicità, trasformando ogni storia in un'occasione per far conoscere persone, prodotti e territori ben oltre i loro confini. Perché un'eccellenza vale davvero quando qualcuno riesce a farla vedere.

Ed è proprio pensando a questo che guardo al Frosinone Calcio e al suo ritorno in Serie A. Anche il Frosinone ha costruito il proprio percorso cercando talenti, soprattutto giovani, facendoli crescere e dando loro fiducia. E in questo percorso c'è qualcosa che sento molto vicino anche alla nostra storia: la semplicità e l'umiltà servono, ma da sole non bastano. Ci vogliono tenacia, convinzione, voglia di non mollare e quella sana cazzimma che ti fa continuare anche quando la strada diventa difficile.

È così che si va avanti. È così che si prova a riuscire.

Lo vedo nel lavoro di Massimiliano Alvini e lo riconosco, nel nostro piccolo, nel cammino di Ciociaria & Cucina: credere in quello che si fa, insistere, cercare, sbagliare, ripartire e non smettere mai di voler arrivare un po' più lontano.

Il Frosinone cerca giovani eccellenze da far crescere. Noi cerchiamo eccellenze da raccontare. Due strade diverse, la stessa voglia di riconoscere il talento e dargli spazio.

La fotografia nella pagina accanto, con mio fratello Davide e Massimiliano Alvini, racconta questo legame meglio di tante parole. Un allenatore che, sapendo della passione di Davide per il Frosinone, si avvicina spontaneamente per fargli gli auguri. Un gesto semplice, una fotografia vera.

E forse è proprio questa la parola che più ci rappresenta: semplicità.

La stessa con cui abbiamo iniziato e con cui vogliamo continuare.

La **festa dei nostri dieci anni** la terremo per dicembre, con un'uscita speciale del magazine e la presentazione del mio libro, nel quale racconto questo lungo viaggio attraverso le persone, le storie e le eccellenze che hanno accompagnato Ciociaria & Cucina.

Dieci anni sono un traguardo importante. Per noi, però, sono soprattutto un nuovo punto di partenza.

Grazie a chi ci ha seguito fin qui.

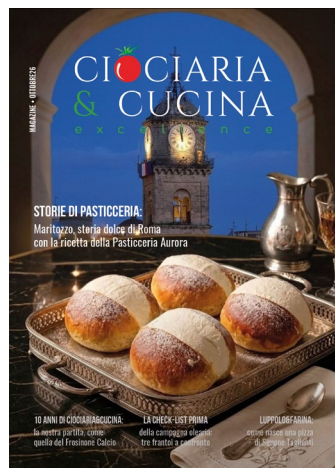
Il viaggio continua...

l'Editore

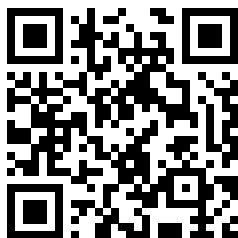
Grazie a tutte le aziende che credono nel nostro territorio
e ci permettono di continuare
a realizzare il nostro Magazine

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



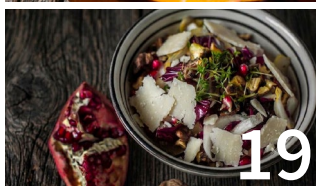


Ottobre entra nel magazine con l'autunno che cambia la tavola e il territorio: nuovi sapori, raccolti, borghi, imprese e storie che meritano di essere raccontate. Dentro queste pagine ci sono i dieci anni di Ciociaria&Cucina, il Frosinone e Massimiliano Alvini, la cucina di Fausto Ferrante, l'olio, i grani antichi, la carne di bufala, Elleti, la pasticceria, Piglio e Serrone, i Monti Ernici, la pizza, il vino, la fermentazione, la salute, l'arte, i viaggi e le ricette che portano l'autunno in tavola.



Cerca gli approfondimenti su
WWW.CIOCIARIAECUCINA.IT

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



Registro Operatori
Comunicazione n. 26942

Direttore responsabile:
Alfio Mirone

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

06 Fausto Ferrante, la fame nervosa

13 DF Gocce Brandy 23

16 Bentornato Ottobre

22 Mondo olio: Frantoio

28 Storie di Pasticceria: Storia dolce di Roma

34 Grani Antichi, storia di un territorio

37 Fattoria Lauretti: carne di bufala

38 Eccellenze Ciociare: Elleti Frosinone

43 Amaro al castagno Sarandrea

45 Autunno sui Monti Ernici

46 Geografia del corpo di Stefania Corvi

52 Cartolina di Ciociaria: Piglio e Serrone

63 Come nasce una pizza Simone Taglienti

64 Il vino sottovoce di Alessia Mirone

70 Viaggi diversi di Livia Gualtieri

74 Il Vicolo di Atina, la cucina che racconta

79 Come alimentarsi di Alessia Feola

80 In Salute: di Antonio Colasanti

84 Giuda Enogastronomica

96 Percorso del gusto





FAUSTO RUSSO

Psichiatra e analista della comunicazione

*Quello che **Fausto Russo** ci affida in questo numero chiede di fermarsi. E di ascoltarsi. La fame nervosa, o fame emotiva, non riguarda solo il rapporto con il cibo. Riguarda il rapporto che ciascuno di noi ha con le proprie emozioni. Ansia, tristezza, noia, bisogni profondi: a volte trovano nel piatto l'unica risposta immediata. Fausto ci accompagna dentro questo territorio delicato con uno sguardo che sento vicino alla nostra idea di cucina: prima della tavola viene la persona che si siede a quella tavola.*

È il passaggio che più mi ha colpito. Il cibo porta con sé la nostra storia, i ricordi, le paure, i desideri. Leggerlo solo per ciò che mettiamo nel piatto significa perdere una parte importante del racconto.

Per Ciociaria&Cucina è un privilegio dare spazio a una voce capace di unire competenza e sensibilità, e di portare il lettore oltre la superficie delle cose.

*E forse il primo passo è proprio questo: **imparare ad ascoltare ciò che ci sta chiedendo di essere nutrito.***

A.M.



LA FAME NERVOSA

Nel linguaggio comune, il termine fame nervosa si riferisce alla fame emotiva, definizione scientifica derivata dall'inglese emotional eating. Termine, questo, che descrive quel comportamento rivolto a cercare nel cibo la risposta automatica per compensare situazioni stressanti e stati emotivi particolari, come ansia, noia o tristezza. L'impiego del cibo diventa una risposta a bisogni psicologici complessi, specialmente quando non c'è stato un processo di riconoscimento e di gestione dei propri stati d'animo e dei propri vissuti emotivi.

Quando a certe emozioni non si permette di trovare spazio per esprimersi, per essere ascoltate, per essere prese in considerazione, quando sono più difficili da sostenere, allora si avvalgono di un rimedio più facilmente accessibile.

Il rimedio è il cibo, per la sua capacità di inviare segnali al cervello perché rilasci serotonina e soprattutto dopamina, il neurotrasmettitore del piacere e della gratificazione. Così, con il cibo che diventa un regolatore emotivo e comportamentale, si acquisisce un sollievo dalla tensione, ci si acquieta e ci si tranquillizza, si modulano stati emotivi intensi, ci si premia per ogni compito che si riesce a portare a termine. A differenza della fame fisiologica, la fame

emotiva non ha nulla a che fare con il bisogno effettivo di nutrirsi, fa mangiare anche senza che si percepisca realmente lo stomaco vuoto. E persiste, poi, anche quando si è pieni. Si presenta non tanto nello stomaco, quanto nella testa, appare improvvisamente e porta a ricercare cibi specifici pieni di grassi o di zuccheri. Anche se, come contrappeso, lascia spesso un senso di colpa quando se ne riconosce il danno che produce. In questa fase, la capacità di prendere decisioni, l'affidarsi alla cosiddetta forza di volontà e di autocontrollo nella gestione del mangiare, serve a poco. Diventa più utile esplorare le motivazioni profonde che alimentano la fame emotiva.

In verità, la vita emotiva vorrebbe nutrimenti diversi, ma è costretta ad accontentarsi del cibo, senza cercare altre strade, oltre al piatto, per nutrire i bisogni psicologici più profondi.

Il cibo, d'altro canto, non è mai solo cibo. Ogni volta che ci sediamo a tavola, portiamo con noi la nostra storia, le nostre paure, i nostri desideri e la nostra cultura. La tavola è uno spazio che ci collega ad episodi e storie vissute, a luoghi sperimentati, ad aspettative attese, a desideri coltivati. Tutto ciò che ha una sua vita ed una sua storia, sarebbe proprio bene imparare a leggerlo.

Non si mangia, dunque, solo per fame. Non

va confuso il bisogno fisico di sfamarsi con la necessità psicologica di gratificarsi: è questo il concetto del passaggio dal cibo nutriente al cibo come modalità di gestione delle emozioni. In questo senso, appare interessante considerare come l'assunzione disordinata, sbilanciata e sconsiderata di alimenti, da parte di chi soffre di fame emotiva, vada ad intasare il sistema digerente, alterandone le funzioni e compromettendone la fisiologia.

Discipline come la psicobiotica stanno, specificamente, concentrando le ricerche sulla connessione tra flora intestinale e disagi psicologici, indagando come il microbiota intestinale può influire sul benessere complessivo della persona.

Si comprende, allora, come la fame emotiva, che pure vuole essere una risposta al disagio psichico, si rivela controproducente proprio nel momento in cui va ad alterare e ad apportare sofferenza al microbiota.

Il mondo così complesso della fame emotiva, se vuole indirizzarsi verso possibilità di soluzioni, va contestualizzato e configurato al di dentro di un

approccio più articolato al complessivo mondo dell'alimentazione. Dove va necessariamente tenuto in conto, oltre al cibo in quanto tale, anche lo stato d'animo, lo stile secondo cui ci si pensa e ci si rappresenta il mondo. Se si mangia bene, per esempio, ma ci sono pensieri conflittuali, quel mangiare bene non serve, proprio perché è impossibile pensare che si mangia e basta. Che finisce là.

L'assimilazione, nella fattispecie, è il risultato ben bilanciato dell'effetto del cibo e dei pensieri. I pensieri, sia quelli disturbanti, sia quelli esaltanti o quelli che ci portano in confusione, determinano il risultato e l'effetto di quello che mangiamo.

I conflitti, con il mondo esterno e con noi stessi, influenzano la salute perché tolgono energia, quella stessa energia che ci aspettiamo di ricevere dal cibo. E che, invece, si consuma proprio assumendo altro cibo.

Allo stesso modo, un ostacolo alla soluzione del problema è rappresentato proprio dalla dieta, che ci aspetteremmo come scelta risolutiva, ma che invece diventa pratica restrittiva e limitativa.





Se la dieta viene intesa e vissuta come la proibizione a mangiare, l'effetto immediato sarà quello di opprimere la persona che vi si sottopone. La quale, per uscire da questa ristrettezza, oppressiva ed imprigionante, tenderà naturalmente a trasgredire, cercando una illusoria libertà con il cibo che gli è stato proibito.

Più efficace della dieta in quanto tale, invece, si rivela il ricorso al *mindful eating*, pratica che insegna un atteggiamento concentrato sui sapori, sui profumi, sui sapori, sulla consistenza del cibo e sulle sensazioni corporee. Un pasto consumato lentamente permette ai recettori nervosi di registrare più facilmente il segnale di sazietà e

governare, così, l'assunzione di cibo.

Insegna, e non è cosa da poco, a godere consapevolmente del piacere reale del pasto. Promuove uno stile di vita sano che tende a configurare un rapporto appagante tra cibo ed emozioni e prescinde da onerosi menù esclusivi di alta cucina.

Godere appieno dell'esperienza del cibo è una forma di piacere sensuale, risultato di elevati livelli di cultura materiale, propriamente tipica di una nutrizione sapiente.

Una competenza, questa, che tutti possono educare ed acquisire, per meglio prendersi cura di sé ed imparare a dialogare con i propri bisogni profondi.

DF[®]
GOCCE
LIQUORI & DISTILLATI

WWW.DFGOCCE.COM





BRANDY 25: VENTICINQUE ANNI PER ARRIVARE ALL'ELEGANZA

Per Brandy 25 di DF Gocce il tempo è parte integrante dell'identità. Venticinque anni di invecchiamento in tini di rovere trasformano un distillato di vino in qualcosa che appartiene a una dimensione diversa del bere: lenta, meditata, fatta di profumi che emergono gradualmente e di un sorso che invita a fermarsi. È un prodotto che colpisce già alla vista. Il colore ambrato tende al mogano e anticipa la profondità che ritroveremo nel bicchiere. Poi arriva il profumo, elegante e armonioso, con quella componente eterea che rende il primo approccio particolarmente raffinato. Sono caratteristiche dichiarate da DF Gocce

nella scheda del prodotto e che trovano una precisa corrispondenza nell'idea di un distillato maturato per un quarto di secolo.

Al palato Brandy 25 si presenta morbido, fragrante, ampio e corposo. La trama è vellutata, equilibrata, con una successione aromatica nella quale emergono tabacco, cacao e vaniglia. Sono note che raccontano bene il lavoro del tempo sul distillato e suggeriscono una degustazione lenta, senza bisogno di aggiungere altro. Brandy 25 porta questa ricerca su un terreno particolarmente ambizioso: quello dei distillati da meditazione e delle bottiglie da regalare, conservare e aprire in occasioni precise.

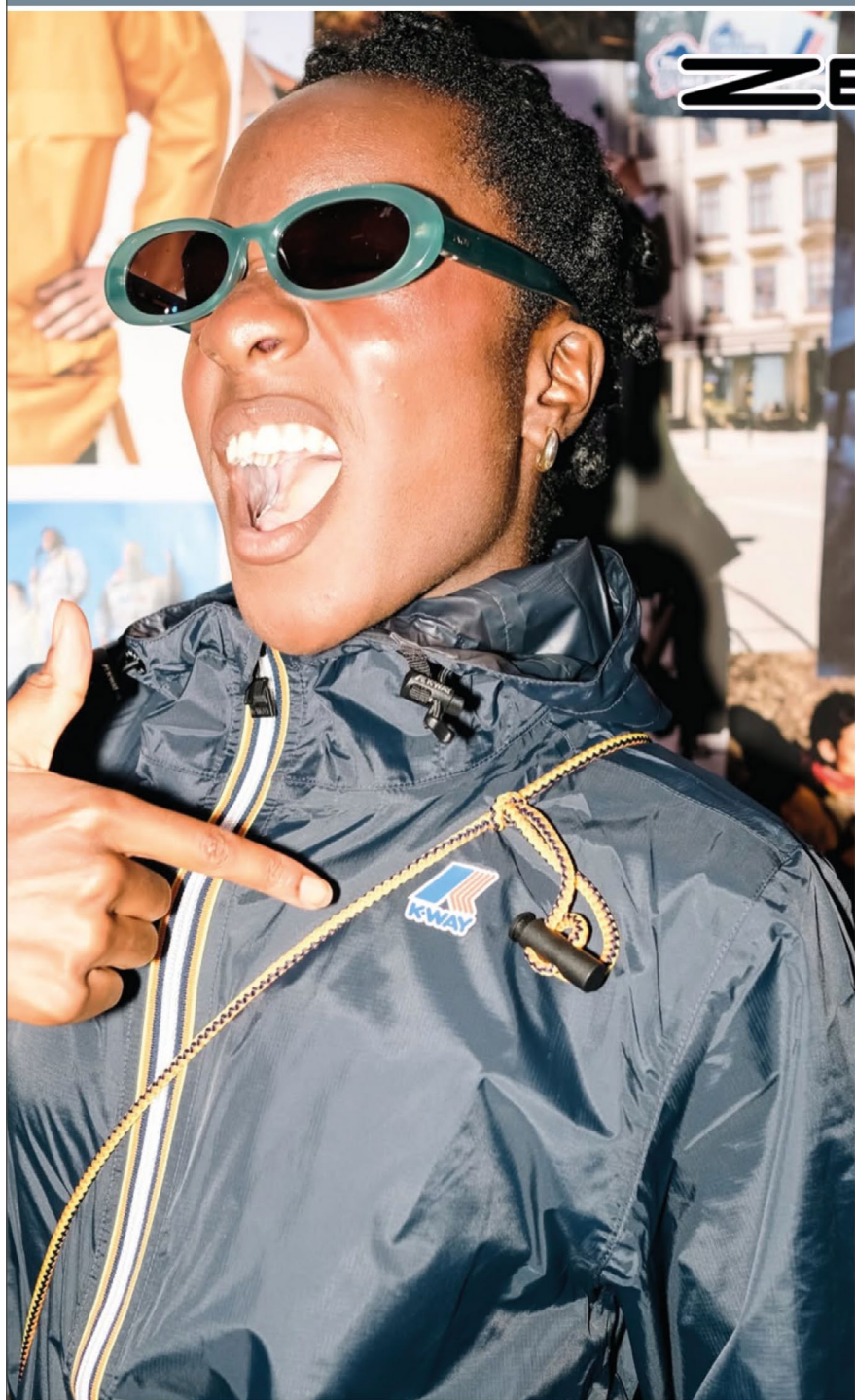
Come degustarlo

Un Brandy di questo tipo merita un bicchiere che permetta ai profumi di svilupparsi. Un calice da degustazione per distillati, con una coppa sufficientemente ampia e una bocca più stretta, consente di concentrare gli aromi.

La temperatura non dovrebbe essere eccessivamente alta. Meglio servirlo intorno ai 18-20 °C, lasciandolo poi qualche minuto nel bicchiere prima del primo sorso.

A quel punto vale la pena procedere con calma: prima il colore, poi il profumo, infine il sorso. Tabacco, cacao e vaniglia possono diventare progressivamente più leggibili, mentre la struttura morbida e vellutata accompagna una chiusura lunga e avvolgente.

È il classico distillato che può chiudere una cena importante senza avere bisogno di essere accompagnato da elaborazioni.



ZED



AUTUNNO
INVERNO
2026

Frosinone
Via Aldo Moro, 131
Tel. 0775.1431688

Sora
Via XX Settembre, 53
Tel. 0776.82001

Sora
Corso Volsci, 113
Tel. 0776.282908

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

Ceccano
Via Madonna
della pace, 113
Tel. 0775.601054

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



Otovision

SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

**Ti aspettiamo a
OTTOBRE - NOVEMBRE**

**TEST VISTA
E UDITO
GRATUITI**



FROSINONE SORA

CASSINO LATINA



Numero Verde

800 500 569

www.otovision.it

In collaborazione con

mag

OCCHIALI

REDAZIONE DEL GUSTO

Bentornato OTTOBRE

La tavola entra nel pieno dell'autunno

Ottobre porta sulla tavola i colori e i sapori dell'autunno. La spesa cambia in modo evidente: arrivano la zucca, i funghi, i primi cavoli, il radicchio, i porri e tante verdure che chiedono cotture più lunghe e piatti caldi. Anche la frutta segue il cambio di stagione, con mele, pere, cachi, melograno, castagne e le ultime uve.

È il momento in cui la cucina diventa più ricca e varia. I prodotti estivi lasciano spazio alle nuove raccolte e ogni ingrediente trova il suo posto nelle ricette quotidiane. La stagionalità aiuta semplicemente a seguire questo ritmo, scegliendo quello che in quel periodo arriva naturalmente sulle nostre tavole.

CIBO DI STAGIONE

Gli ortaggi

La **zucca** è il simbolo del mese. La sua presenza aumenta con l'arrivo dell'autunno e la sua versatilità permette di utilizzarla dall'antipasto al dolce: al forno, in crema, nei risotti, nelle paste ripiene o come contorno. Ha una polpa morbida e dolce che si presta a tanti abbinamenti, anche con ingredienti saporiti.

Accanto alla zucca arrivano con maggiore continuità **funghi, broccoli, cavolfiori, cavoli, verze e cavolini di Bruxelles**. Sono verdure che permettono di cambiare completamente il carattere della cucina e che si prestano a cotture

in padella, al forno, gratinate o utilizzate per condire primi piatti.

Ottobre porta anche porri, radicchio, bietole, spinaci, scarola, cardi, sedano rapa e topinambur. Sono prodotti diversi tra loro, con consistenze e sapori che permettono di costruire una cucina molto varia.

Tra gli ortaggi di ottobre troviamo:

zucca, funghi, broccoli, cavolfiori, cavolo cappuccio, cavolo romano, cavolini di Bruxelles, verza, porri, radicchio, bietole, spinaci, scarola, cardi, sedano rapa e topinambur.

La frutta

Con ottobre la frutta cambia colore e consistenza. **Mele e pere** diventano protagoniste della spesa quotidiana e si possono gustare fresche oppure utilizzare per torte, crostate, composte e dessert. Tra i frutti più attesi ci sono i cachi, disponibili per un periodo limitato e caratterizzati dalla polpa morbida e molto dolce quando raggiungono la giusta maturazione. Il **melograno** porta invece una nota più fresca e acidula, con i suoi chicchi

perfetti anche per insalate e preparazioni salate. Ottobre è anche il mese delle **castagne**, che possiamo consumare arrosto oppure utilizzare per preparazioni dolci e salate. Restano inoltre le ultime uve e, soprattutto nelle zone meridionali, gli ultimi fichi d'India.

Tra la frutta di ottobre troviamo:

mele, pere, cachi, melograno, castagne, noci, uva e fichi d'India.



Il pescato

Anche il mare segue il proprio calendario. A ottobre troviamo diverse specie interessanti per una cucina semplice e legata al pescato del Mediterraneo. **Branzino, gallinella, occhiata, ricciola e triglia** offrono carni e caratteristiche differenti, adatte alla griglia, al forno, in padella oppure per sughi e zuppe.

Tra i molluschi troviamo calamari e seppie, entrambi molto versatili e adatti a preparazioni diverse. Il mese **offre inoltre alalunga, dentice,**

lampuga, pesce spada, rombo chiodato e sarago.

La disponibilità del pesce può variare in base alla zona, alle condizioni del mare e ai periodi di fermo pesca. Per questo, quando si acquista, è sempre importante guardare la provenienza e seguire le indicazioni riportate sull'etichetta.

Tra il pescato di ottobre troviamo:

branzino o spigola, calamaro, gallinella, occhiata, ricciola, seppia, triglia, alalunga, dentice, lampuga, pesce spada, rombo chiodato e sarago.

Ottobre, la spesa cambia

La stagionalità, in fondo, parte proprio dalla spesa: **scegliere ciò che ottobre offre significa portare in cucina prodotti nel loro momento giusto e lasciare che siano loro a suggerire le ricette.**

VELLUTATA DI ZUCCA NELLA SUA SCORZA

con crostini segale e semi di zucca tostati

Ottobre porta in tavola i colori caldi della zucca, protagonista di una vellutata morbida e profumata che viene servita direttamente nella sua scorza. La dolcezza naturale della polpa incontra il carattere delicato delle spezie, la croccantezza dei semi tostati e quella del pane di segale. Un piatto semplice, avvolgente e scenografico, perfetto per raccontare l'autunno a tavola.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 800 g di zucca pulita • 200 g di patate • 1 scalogno • 600 ml circa di brodo vegetale • 2 cucchiaini di olio extravergine • 1 piccolo rametto di rosmarino • una punta appena percettibile di cannella • una punta di noce moscata • sale • pepe nero • 40 g di semi di zucca • 80 g di pane di segale o pane integrale



PREPARAZIONE

Tagliate la zucca a metà, eliminate semi e filamenti e ricavate delicatamente la polpa, lasciandone uno strato di circa 1-2 cm aderente alla scorza, così da mantenere integro il guscio che servirà per portare la vellutata in tavola.

Tagliate la polpa a cubetti. In una casseruola fate appassire lo scalogno tritato finemente con l'olio extravergine, senza lasciarlo colorire. Unite la patata tagliata a piccoli pezzi, la zucca e il rametto di rosmarino. Aggiungete il brodo vegetale, poco alla volta, fino a coprire appena le verdure.

Lasciate cuocere per circa 25-30 minuti, finché zucca e patata saranno morbide. Eliminate il rosmarino e frullate tutto fino a ottenere una crema liscia e vellutata. Profumate con una punta di cannella e una di noce moscata, quindi regolate di sale e pepe. Se necessario, aggiungete ancora poco brodo per raggiungere la consistenza desiderata.

Nel frattempo disponete le scorze della zucca in una teglia e passatele in forno a 180 °C per circa 20 minuti: dovranno ammorbidirsi mantenendo la propria forma. Tagliate il pane di segale a piccoli cubetti, conditelo con un filo d'olio e tostatelo in forno fino a renderlo croccante. Tostate separatamente anche i semi di zucca.

Versate la vellutata ben calda direttamente nelle scorze di zucca. Completate con i crostini di segale e i semi tostati, quindi terminate con un filo di olio extravergine e una macinata di pepe nero.

Servite subito, nella sua scorza, ben calda.

INSALATA DI RADICCHIO, MELOGRANO, NOCI E PECORINO

È perfetta per ottobre: radicchio croccante, chicchi di melograno, noci e qualche scaglia di pecorino. Può essere un antipasto oppure un contorno più ricco.



INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 2 cespi di radicchio • 1 melograno
• 60 g di noci • 80 g di pecorino semistagionato • olio extravergine d'oliva • 1 cucchiaino di miele • 1 cucchiaino di aceto di mele • sale e pepe

PREPARAZIONE

Lavate il radicchio, asciugatelo bene e tagliatelo a striscioline. Sgranate il melograno e spezzettate grossolanamente le noci. Riunite tutto in una ciotola e aggiungete il pecorino a scaglie. Emulsionate olio, miele, aceto, sale e pepe e condite poco prima di servire.

GALLINELLA IN PADELLA CON POMODORINI E OLIVE

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

• 4 filetti di gallinella • 250 g di pomodorini • 80 g di olive nere
• 1 spicchio d'aglio • prezzemolo
• olio extravergine d'oliva • sale • pepe • mezzo bicchiere di vino bianco

PREPARAZIONE

Scaldate l'olio con l'aglio in una padella larga. Aggiungete i pomodorini tagliati a metà e le olive e lasciate cuocere per 5 minuti. Sistemate i filetti di gallinella nella padella, sfumate con il vino bianco, coprite e cuocete per altri 6-8 minuti, girandoli delicatamente una sola volta. Completate con prezzemolo e pepe.





ALA BALABYSHKINA

QUATTRO BURGER VEGETALI E QUATTRO MAIONESI PER ACCOMPAGNARLI

La cucina vegetale di Ala Balabyshkina parte spesso da ingredienti semplici e cerca nuove forme per portarli in tavola. Legumi, verdure, cereali, spezie ed erbe diventano preparazioni equilibrate, pensate per essere gustose e facilmente inseribili nella cucina quotidiana.

Per ottobre Ala propone quattro burger diversi tra loro: lenticchie, carota e zucca; ceci e barbabietola; quinoa e spinaci; lupini, cipolla e alga nori. A completare le preparazioni arrivano quattro maionesi aromatizzate, dalla classica alla curcuma, passando per barbabietola e spinaci.

Un gioco di colori, consistenze e sapori che permette di costruire ogni piatto secondo il proprio gusto.

CUCINA VEGETALE

Burger di lenticchie rosse, carota, zucca e curcuma

INGREDIENTI PER 4 BURGER DA CIRCA 100 G

• 200 g di lenticchie cotte • 100 g di fibra di carota ottenuta dall'estrattore • 80 g di zucca cotta al forno
• 1 spicchio di aglio fresco grattugiato • 10 g di fecola di patate • 80 g di pangrattato tostato • 10 g di olio extravergine di oliva • 1 uovo • 5 g di sale • 5 g di curcuma in polvere

PREPARAZIONE

Unire tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto modellabile. Formare quattro burger da circa 100 g e lasciarli riposare in frigorifero per 5 ore. Cuocere in padella antiaderente con poco olio per circa 8 minuti per lato. In alternativa, cuocere in forno o in friggitrice ad aria a 180 °C per circa 25 minuti. **ABBINAMENTO:** maionese alla curcuma

Burger di spinaci e quinoa

INGREDIENTI PER 4 BURGER DA CIRCA 100 G

• 200 g di lenticchie cotte • 200 g di ceci cotti • 100 g di barbabietola cotta e grattugiata • 100 g di fiocchi d'avena
• 10 g di fecola di patate • 80 g di pangrattato • 20 g di olio extravergine di oliva • 20 g di cipolla stufata • 1 uovo • 5 g di sale

PREPARAZIONE

Unire tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo e modellabile. Formare quattro burger da circa 100 g e lasciarli riposare in frigorifero per 5 ore. Cuocere in padella antiaderente con poco olio per 8 minuti per lato. In alternativa, cuocere in forno o in friggitrice ad aria a 180 °C per circa 25 minuti. **ABBINAMENTO:** maionese alla barbabietola.

Burger vegano di lupini, alga nori e cipolla

INGREDIENTI PER 4 BURGER DA CIRCA 100 G

• 200 g di lenticchie cotte • 200 g di lupini dissalati e frullati • 100 g di cipolla stufata • 1 foglio di alga nori fritta • 200 g di pangrattato tostato • 20 g di pastello di fecola di patate cotta • 15 g di olio extravergine di oliva • Scorza grattugiata di 1 limone biologico • 1 g di pepe nero macinato fresco • **Non aggiungere sale**

PREPARAZIONE

Unire i lupini frullati alla cipolla stufata, all'alga nori fritta, al pangrattato tostato, al pastello di fecola di patate, all'olio, alla scorza di limone e al pepe. Lavorare fino a ottenere una massa modellabile. Formare quattro burger da circa 100 g e lasciarli riposare in frigorifero per 5 ore. Cuocere in padella antiaderente con poco olio per 8 minuti per lato. In alternativa, cuocere in forno o in friggitrice ad aria a 180 °C per circa 25 minuti. **ABBINAMENTO:** maionese classica.

Burger di barbabietola, ceci e avena

INGREDIENTI PER 4 BURGER DA CIRCA 100 G

• 200 g di ceci cotti • 100 g di barbabietola cotta e grattugiata • 100 g di fiocchi d'avena • 10 g di fecola di patate • 80 g di pangrattato • 20 g di olio extravergine di oliva • 20 g di cipolla stufata • 1 uovo • 5 g di sale

PREPARAZIONE

Unire tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto omogeneo e modellabile. Formare quattro burger da circa 100 g e lasciarli riposare in frigorifero per 5 ore. Cuocere in padella antiaderente con poco olio per 8 minuti per lato. In alternativa, cuocere in forno o in friggitrice ad aria a 180 °C per circa 25 minuti. **ABBINAMENTO:** maionese alla barbabietola.



ALFIO MIRONE

FRANTOIO

LA CHECK-LIST PRIMA DELLA CAMPAGNA OLEARIA 2026-2027

Le olive stanno arrivando. E la qualità dell'olio si decide anche prima di entrare nel frantoio. Ecco cosa chiedere, cosa osservare e come scegliere chi trasformerà il vostro raccolto.

La campagna olearia 2026-2027 sta entrando nel vivo. In questi giorni molti olivicoltori stanno organizzando la raccolta, scegliendo quando entrare negli uliveti e, soprattutto, a chi affidare le proprie olive.

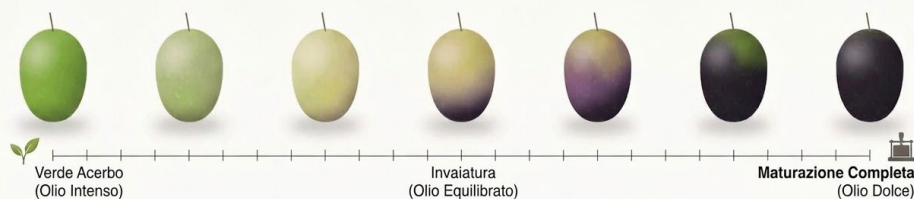
Perché una cosa va detta subito: un buon raccolto può essere compromesso da una cattiva trasformazione.

Avere olive sane, raccolte nel momento giusto e portate rapidamente al frantoio è fondamentale. Ma altrettanto importante è trovare un frantoiano che sappia leggere quella materia prima e trasformarla senza rovinarne le caratteristiche.

La scelta del frantoio, quindi, non dovrebbe essere fatta soltanto guardando il prezzo della molitura o la distanza da casa.

IL COLORE DELLA MATURAZIONE: Quando raccogliere?

Segui il cambiamento cromatico per identificare il momento perfetto per ogni olio.



LA PRIMA DOMANDA: COSA SUCCEDDE ALLE MIE OLIVE QUANDO ARRIVANO?

È questa la domanda dalla quale partire.

Un frantoio serio dovrebbe essere in grado di spiegare con chiarezza come vengono gestite le olive dal momento della consegna fino all'estrazione dell'olio.

La prima attenzione riguarda il tempo. Le olive non sono un prodotto da lasciare ad aspettare per giorni dentro sacchi o contenitori improvvisati. La raccolta, il trasporto e la lavorazione devono essere organizzati per limitare il più possibile i tempi e le condizioni che favoriscono fermentazioni e alterazioni.

Anche il Ministero dell'Agricoltura ha lavorato proprio sul tema della tempestività della consegna al frantoio, con l'entrata in vigore dal 1° luglio 2026 della disposizione relativa alle sei ore,

dopo la proroga prevista nel 2025.

Per questo, prima di prenotare, vale la pena chiedere:

- quanto tempo passa mediamente dalla consegna alla molitura;
- come vengono conservate le olive in attesa della lavorazione;
- se vengono utilizzate cassette o contenitori idonei;
- se le olive vengono lavorate separatamente;
- come vengono puliti e lavati gli impianti tra una lavorazione e l'altra.

Sono domande semplici. Le risposte, però, possono raccontare molto del frantoio.

LA SECONDA DOMANDA: IL MIO OLIO SARÀ DAVVERO IL MIO?

Questo è un altro punto da chiarire prima della raccolta.

Chi porta le proprie olive dovrebbe sapere se il frantoio effettua la lavorazione per conto terzi separando le singole partite oppure se le olive vengono conferite insieme ad altre.

Non esiste una sola risposta valida per tutti. Un produttore può scegliere una lavorazione separata perché vuole conoscere e conservare le caratteristiche del proprio raccolto; un altro può preferire una lavorazione diversa.

L'importante è che tutto sia chiaro prima.

Anche la tracciabilità conta: data di raccolta, data

di molitura, provenienza delle olive e modalità di conservazione sono informazioni che aiutano a ricostruire la storia dell'olio.

Tecnologia sì, tradizione anche

C'è poi una convinzione che sarebbe bene superare: frantoio moderno non significa necessariamente abbandonare la tradizione.

La qualità nasce dall'incontro tra esperienza e tecnologia.

Un impianto moderno permette di controllare meglio numerosi passaggi della lavorazione, ma sono la competenza del frantoiano e la capacità

di adattare il processo alla materia prima a fare la differenza.

Temperatura, tempi di gramolazione, gestione dell'ossigeno, estrazione e conservazione sono aspetti tecnici che il consumatore difficilmente vede quando porta le olive al frantoio.

E proprio per questo bisogna imparare a fare qualche domanda.

La temperatura non è un dettaglio

Quando si parla di qualità dell'olio si sente spesso parlare di "estrazione a freddo".

È un'informazione importante, ma non dovrebbe essere l'unica.

Bisogna capire come viene condotto l'intero processo, perché la qualità non dipende da una sola parola scritta su un cartello.

Un frantoio che lavora bene deve conoscere la propria macchina e saperla utilizzare in funzione delle olive che sta ricevendo.

Olive verdi, olive più mature, cultivar diverse e condizioni differenti del raccolto possono richiedere attenzioni differenti.

La vera competenza sta anche nel non trattare ogni raccolto nello stesso modo.

E poi c'è la conservazione

L'olio appena estratto è un prodotto vivo e delicato.

Una volta prodotto, bisogna proteggerlo da luce, calore e ossigeno e conservarlo in condizioni adeguate.

Anche questo dovrebbe entrare nella nostra check-list.

Chiedete quindi:

Dove viene conservato il mio olio?

In quali contenitori? A quale temperatura? Viene protetto dall'ossigeno? Quanto tempo rimane nel frantoio prima di essere ritirato?

Un buon frantoio non dovrebbe avere difficoltà a spiegare queste cose.

Tre frantoi, tre modi di interpretare la qualità

In questo panorama ci sono realtà del territorio che meritano di essere conosciute proprio perché hanno costruito il proprio lavoro intorno a una precisa idea di qualità.

Non è una classifica e non vuole esserlo. Sono tre esempi che raccontano **tre storie diverse**,

acomunate dall'attenzione alla trasformazione delle olive.

Frantoio Cerquozzi, Boville Ernica: esperienza e tecnologia

A Boville Ernica il **Frantoio Cerquozzi** porta avanti una storia familiare legata alla molitura da generazioni e oggi lavora con due impianti a ciclo continuo.

La filosofia dichiarata dal frantoio parte dalla materia prima: attenzione alla raccolta, alle diverse varietà e ai differenti gradi di maturazione, fino alla lavorazione vera e propria. È interessante anche il modo in cui viene affrontata la fase successiva alla lavorazione. È altrettanto importante ciò che accade dopo l'estrazione. Al Frantoio Cerquozzi l'olio viene conservato sotto azoto e sottoposto a microfiltrazione, con un controllo costante delle condizioni di conservazione.

Durante la gramolazione la temperatura viene mantenuta sotto i 26 °C, un parametro fondamentale per preservare le caratteristiche delle olive. Il frantoio offre inoltre la possibilità di scegliere tra estrazione a due e a tre fasi, in funzione delle esigenze della lavorazione e della materia prima.

Anche durante il processo di estrazione viene posta attenzione alle temperature di lavorazione, con una gestione del decanter e della gramola orientata a preservare le caratteristiche delle olive e la qualità dell'olio ottenuto.

Per chi porta le proprie olive, sono aspetti che meritano attenzione perché raccontano un approccio nel quale la tecnologia dell'impianto viene messa al servizio della materia prima.



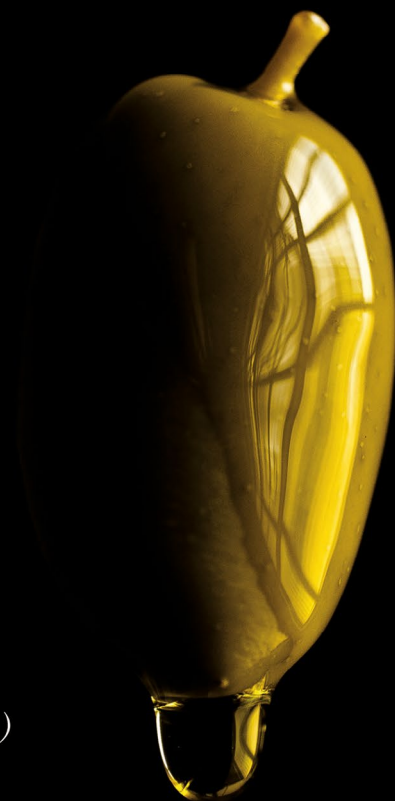


FRANTOIO CERQUOZZI

FRANTOIANI
DA 7 GENERAZIONI

Via Colicillo - 03022 Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507



E c'è un'altra cosa che conta: la continuità dell'esperienza.

Quando si affidano le olive di un anno di lavoro, sapere che dall'altra parte ci sono persone che conoscono il mestiere da generazioni dà un significato diverso alla scelta.



Alfredo Cetrone, Sonnino: quando una cultivar diventa identità

A Sonnino il nome di **Alfredo Cetrone** è legato soprattutto all'Itrana, una delle grandi protagoniste dell'olivicoltura delle Colline Pontine.

La famiglia coltiva olivi a Sonnino dal 1860 e Alfredo Cetrone ha costruito nel tempo un percorso preciso sulla valorizzazione di questa cultivar, arrivando a puntare sulla raccolta anticipata e sulla lavorazione rapida delle olive.

È una storia interessante perché dimostra quanto possa essere importante conoscere la propria oliva.

Non esiste infatti un momento di raccolta valido in assoluto per tutte le cultivar e per tutti gli obiettivi produttivi. Il momento scelto cambia il profilo dell'olio e deve essere valutato insieme allo stato sanitario e alla maturazione del frutto. Cetrone ha fatto di questa conoscenza una parte centrale del proprio metodo, affiancandola a un frantoio moderno e a una selezione rigorosa.

È un esempio di come la qualità possa nascere dalla capacità di leggere il territorio prima ancora di accendere l'impianto.

Angelica Baldassarra, Veroli: dalla farina all'olio, la stessa idea di eccellenza

E poi c'è una realtà davvero particolare nel nostro territorio.

A Veroli, **Angelica Baldassarra** porta avanti un progetto nel quale il mondo del pane, quello dei cereali e quello dell'olio convivono nello stesso luogo.

Il Forno Molino Frantoio Baldassarra lavora infatti con un proprio mulino e con la ricerca di grani e farine legati al territorio. La storia documentata dell'azienda racconta anche la presenza di un antico frantoio tradizionale a pietra per la produzione di olio da olive locali.

Ed è proprio questa contaminazione a renderla interessante.

La stessa attenzione riservata alla scelta del grano e alla sua trasformazione viene oggi portata anche nel mondo dell'olio.

Il frantoio storico ha lasciato spazio a un impianto profondamente rinnovato, con l'obiettivo di affrontare la nuova campagna con una tecnologia adeguata alle esigenze della moderna molitura.

La filosofia, però, resta quella: cercare la materia prima migliore e rispettarla durante la trasformazione.

E non è un caso che Angelica Baldassarra 1936 compia nel 2026 tra le realtà ammesse nell'ambito di un intervento regionale dedicato agli investimenti per la trasformazione e commercializzazione dei prodotti agricoli, nel comparto olivicolo.

È un passaggio importante per una realtà nata intorno al pane e al mulino, che oggi guarda con decisione anche al futuro dell'olio.

L'olio buono comincia nell'uliveto

Alla fine, scegliere il frantoio significa scegliere l'ultima mano che toccherà il nostro raccolto prima che diventi olio.

Possiamo aver curato gli alberi per tutto l'anno, aspettato il momento giusto per raccogliere, selezionato le olive e affrontato la fatica della campagna. Poi, però, arriva il momento decisivo. Quelle olive entrano nel frantoio.

Ed è lì che la competenza può diventare qualità. Per questo, nella campagna olearia 2026-2027, prima ancora di chiedere quanto costa la molitura, chiediamo come viene fatta.

Perché l'olio nuovo non è soltanto il risultato di quello che abbiamo raccolto.

È il risultato di come abbiamo scelto di trasformarlo.

Alfredo Cetrone
OLIVICOLTORE PER PASSIONE

**Armonia,
presupposto per
l'eccellenza.**

L'eccellenza si
ottiene solo se si
rispetta la natura.
È questa la nostra
visione, ma è
soprattutto la
nostra esperienza.



www.cetrone.it

LA DIFFERENZA PER L'ECCELLENZA

AZIENDA AGRICOLA ALFREDO CETRONE
Via Consolare Frasso n° 5800
04010 Sonnino (LT) - ITALY
Tel. +39 0773 949008

ALFIO MIRONE

STORIE DI PASTICCERIA MARITOLLO

STORIA DOLCE DI ROMA



Questa volta la storia arriva da Roma. È arrivata insieme alle parole di un lettore che, dopo aver letto il racconto della Torta Barozzi, ha voluto ringraziarci per questa nuova rubrica. Poi ci ha proposto il suo dolce: il maritozzo. La scelta ci è sembrata naturale. Perché il maritozzo appartiene a Roma in maniera così profonda da essere diventato uno dei simboli della sua pasticceria. Lo si trova nelle pasticcerie, nei bar, nei forni e nelle caffetterie della città. Oggi lo riconosciamo soprattutto per quella grande apertura nel mezzo e per la panna montata che quasi straborda dal piccolo panino dolce. La sua storia, però, comincia molto prima della panna.

PRIMA DEL MARITOTZO

Quando si parla delle origini del maritozzo bisogna fare una distinzione.

La tradizione romana ne collega le radici a preparazioni molto antiche: grandi pagnotte preparate con farina, uova, olio o strutto e sale, addolcite con miele e uvetta. Erano alimenti sostanziosi destinati anche alle giornate di lavoro all'aperto di braccianti e pastori. È questo il possibile antenato del dolce che conosciamo oggi.

Non possiamo però chiamare quella pagnotta "maritozzo" nel senso attuale. Nel corso dei secoli la preparazione cambiò, la pezzatura si ridusse e arrivarono altri ingredienti, tra cui pinoli e frutta candita.

Il passaggio decisivo arriva nella tradizione romana del periodo di Quaresima.

Il maritozzo antico era conosciuto anche come quaresimale. In un periodo segnato dalle restrizioni alimentari, rappresentava una delle eccezioni dolci concesse dalla tradizione.

Il maritozzo di Quaresima resta ancora oggi una preparazione tipica romana: un impasto fatto con olio, condito con pinoli, zibibbo e miele.

La forma e gli ingredienti erano quindi diversi da quelli del maritozzo con la panna che oggi conosciamo.

E qui arriva una delle testimonianze più belle della sua storia.

"Er santo maritozzo"



Nel 1833, il poeta romano Giuseppe Gioachino Belli inserì il maritozzo nel suo sonetto "La Quaresima".

Lo chiamò "er santo maritozzo".

È una testimonianza preziosa perché ci mostra che nella Roma dell'Ottocento il dolce era già

entrato profondamente nella cultura popolare della città. Non siamo più davanti soltanto a una tradizione raccontata a posteriori: il maritozzo compare nella letteratura romanesca dell'epoca. Da quel mondo arriverà lentamente il maritozzo che conosciamo oggi.

PERCHÉ SI CHIAMA MARITOTZO?

Anche il nome porta con sé una storia.

L'origine esatta non è certa. Tra le ipotesi più accreditate c'è un collegamento diretto con i dolci delle feste matrimoniali.

La tradizione popolare ottocentesca racconta invece una storia molto più romantica.

Il primo venerdì di marzo, considerato allora

una giornata dedicata agli innamorati, i giovani uomini avrebbero regalato alle proprie promesse spose piccoli maritozzi decorati. In alcuni casi, racconta la tradizione, dentro il dolce poteva essere nascosto un anello o un piccolo gioiello.

C'è anche un'altra versione, meno conosciuta ma altrettanto viva nella tradizione popolare. Vuole



che le ragazze in cerca di marito si radunassero sul Colle Oppio, vicino al Colosseo, per offrire maritozzi a forma di cuore al giovane più bello del rione. Chi riceveva il dolce più buono, sposava chi lo aveva preparato.

Da qui sarebbe arrivato il nome legato al “marito”. È una storia affascinante, che va però considerata per quello che è: una tradizione popolare, non una spiegazione etimologica definitivamente documentata.

E POI ARRIVÒ LA PANNA

Il maritozzo che oggi riconosciamo nelle vetrine romane è il risultato di una lunga evoluzione.

L'impasto è rimasto quello di un piccolo pane dolce lievitato, mentre la grande protagonista contemporanea è diventata la panna montata.

Il maritozzo è infatti un panino dolce di pasta lievitata, tradizionale della pasticceria romana, che nella sua versione più amata si riempie generosamente di panna.

Da allora il maritozzo ha continuato a cambiare senza perdere la propria identità. Oggi accanto alla versione classica compaiono interpretazioni con creme, cioccolato, confetture e persino versioni salate. Turismo Roma racconta questa evoluzione come parte della vitalità contemporanea del dolce capitolino.

La forma più amata, però, rimane quella che conosciamo tutti: un maritozzo soffice, tagliato al centro e riempito generosamente di panna fresca.

Negli anni della Dolce Vita, tra i

Cinquanta e i Sessanta, il maritozzo era la colazione di Roma. Lo si mangiava all'alba, prima di andare al lavoro, o dopo una notte passata in giro per la città.

Poi è arrivato il tempo dei cornetti prodotti in serie, e il maritozzo è finito in secondo piano. Per anni è stato il dolce delle nonne, quello che si trovava solo nei forni più antichi.

Negli ultimi anni è tornato protagonista. Complici i social, che lo hanno reso virale in tutto il mondo. Complice anche la televisione: nel suo show *Searching for Italy*, l'attore Stanley Tucci se lo è visto servire una mattina al bar, e da lì il maritozzo ha conquistato anche chi Roma non l'aveva mai vista.

Oggi ha persino una festa tutta sua. Nata nel 2017 per celebrare la tradizione gastronomica romana legata a questo dolce, si tiene ogni anno a inizio dicembre. E non è solo festa: parte del ricavato va in beneficenza, per sostenere chi affronta la malattia.

E adesso arriva la nostra cucina.

IL MARITOTZO DELLA PASTICCERIA AURORA

Per questa seconda storia di pasticceria la ricetta non arriva da una cucina qualsiasi. Arriva della Pasticceria Aurora.

Le pastry chef di Aurora hanno voluto riprodurre questo antico dolce romano con la stessa cura con cui si tratta un pezzo di storia. Hanno studiato, provato, corretto. Hanno cercato l'impasto giusto, la lievitazione giusta, il punto di cottura giusto. Non hanno semplificato nulla.

È un regalo vero.

Aurora apre il proprio laboratorio e ci affida la sua ricetta personale del maritozzo romano.

Un consiglio, prima di iniziare. Andate a mangiarlo da loro. Sedetevi, prendetevi il tempo giusto, e chiedetelo rigorosamente con la panna.

Solo così è fedele all'originale. Solo così è davvero il maritozzo di Roma.

MARITOZZO ROMANO DI PASTICCERIA AURORA

Questa ricetta nasce ad Alatri. Nasce nel laboratorio di Pasticceria Aurora, tra Tecchiena ed Alatri. Qui il tempo non si conta in minuti. Si conta in lievitazioni. Le pastry chef di Aurora hanno voluto restituire questo antico dolce romano nella sua forma più autentica, senza scorciatoie, senza semplificazioni. Il risultato è un maritozzo che profuma di agrumi e vaniglia, morbido dentro, dorato fuori. Esattamente come deve essere.

INGREDIENTI

• 500 g di farina • 80 g di zucchero • 50 g di burro • 15 g di lievito • 90 g di uova • 250 g di acqua • 10 g di sale • la scorza di un'arancia • la scorza di un limone • 1 bacca di vaniglia



PREPARAZIONE

Si parte dal profumo. Arancia, limone e vaniglia si mescolano nell'impasto molto prima di sentirli uscire dal forno.

Impastare tutti gli ingredienti tranne il burro e il sale, aggiungendo l'acqua poco alla volta, a filo. L'impasto deve restare morbido, elastico sotto le mani, mai appiccicoso.

Solo alla fine si aggiungono il burro, a temperatura ambiente, e il sale. L'impasto li assorbe piano, fino a diventare liscio, lucido, compatto.

Far lievitare a 25–28°C per circa due ore, coperto, al riparo da correnti d'aria. Deve raddoppiare di volume.

Formare delle pezzature da circa 80 g, arrotondandole con le mani senza stringere troppo l'impasto, e farle lievitare ancora per un'ora, finché non si gonfiano leggere.

Infornare a 180°C per circa 15 minuti, finché la superficie non prende un colore dorato uniforme.

Tempo di lavorazione: circa 25 minuti. Lievitazione: circa 3 ore. Cottura: 15 minuti.

E la prossima storia?

Se nella vostra città, nel vostro paese o nella vostra famiglia esiste un dolce che merita di essere raccontato, scrivetecei. Raccontateci come è nato, come lo preparate, quando lo mangiate e perché per voi rappresenta la storia di quel luogo. La prossima storia di Storie di pasticceria potrebbe arrivare proprio da casa vostra.



dolce o salato
Aurora



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



GRANI ANTICHI: DAL CAMPO AL PANE, UNA STORIA DI TERRITORIO

Negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso di “grani antichi”, un'espressione che richiama un mondo agricolo fatto di varietà locali e coltivazioni meno standardizzate.

Ma che cosa sono davvero i grani antichi? Perché alcune varietà sono diventate rare? E soprattutto, che cosa cambia quando decidiamo di riportarle nel nostro pane?

Grani antichi e grani moderni

Le varietà di frumento sono cambiate nel corso del tempo perché sono cambiate anche le esigenze dell'agricoltura e della panificazione. La selezione moderna ha privilegiato, tra le altre cose, produttività, adattabilità, resistenza alle malattie, regolarità delle coltivazioni e caratteristiche tecnologiche utili alla trasformazione industriale.

Le varietà che oggi vengono comunemente definite “grani antichi” sono invece varietà storiche, selezionate e coltivate prima della grande diffusione delle moderne varietà di frumento. Molte sono caratterizzate da piante

più alte, rese inferiori e caratteristiche diverse rispetto ai frumenti moderni, e alcune hanno rischiato di andare perdute.

Senatore Cappelli e Gentil Rosso

Nel mio laboratorio ho scelto di lavorare proprio in questa direzione.

Utilizzo grano duro Senatore Cappelli e grano tenero Gentil Rosso, entrambi coltivati con metodo biologico a pochi chilometri dal forno.

Due varietà diverse, due prodotti diversi, ma accomunati dalla stessa idea: cercare di avvicinare il più possibile campo, laboratorio e tavola.

Con il Senatore Cappelli realizziamo un pane 100% semola.

Il Senatore Cappelli è una varietà che non punta sulla forza e sulla grande alveolatura. Nel nostro pane questa caratteristica si traduce in una mollica più fitta e compatta, una crosta sottile e friabile e una consistenza morbida al morso. È un pane diverso da quello che siamo abituati a riconoscere come “ben alveolato”, ma proprio per questo permette di riscoprire un'altra idea di pane. Al naso arrivano profumi che ricordano la mandorla e la nocciola tostata. La crosta è sottile e friabile e al morso la consistenza è morbida e delicata, quasi quella di un pan di Spagna. In chiusura rimane una piacevole nota vegetale, che rende il gusto riconoscibile e persistente.

Con il Gentil Rosso realizziamo invece frise 100% Gentil Rosso integrale.

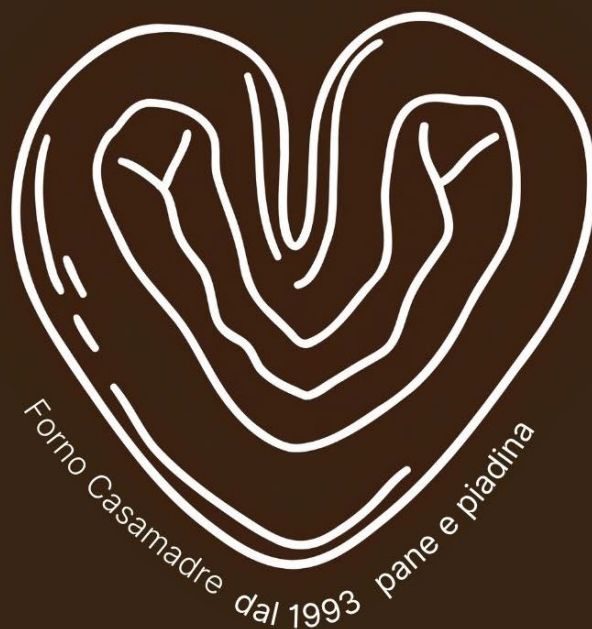
Sono sottili, leggere e particolarmente croccanti. Anche qui la struttura racconta il cereale utilizzato, ma attraverso una consistenza completamente diversa.

Il profumo ricorda il cereale tostato e al palato emerge una delicata sfumatura mielata, una nota dolce e piacevole che rimane a lungo.

Conoscere i grani significa anche imparare a conoscere il territorio.

E quando un cereale coltivato a pochi chilometri diventa pane sulla nostra tavola, la filiera corta smette di essere uno slogan e diventa qualcosa che possiamo davvero assaggiare.





Bake with Love

FORNO
CASAMADRE
— pane e piadina —
DAL 1993

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



FATTORIA LAURETTI

LA FATTORIA LAURETTI

Il carattere *della carne*

Carne di bufala, maiale nero e bovini pregiati selezionati.

WWW.FATTORIA LAURETTI.IT



FATTORIA LAURETTI



VIA CIRCONVALLAZIONE SNC, | 03021 AMASENO | 0775 658044

FATTORIA LAURETTI: DALLA CARNE DI BUFALA NASCONO NUOVE STORIE DI GUSTO

Dopo avervi fatto conoscere le bombette di maiale della Fattoria Lauretti, torniamo ad Amaseno per raccontare altre due preparazioni che nascono dal lavoro quotidiano di Antonio e Anna: le **bombette di bufala** e la **mortadella della Fattoria**.

La prima parola da tenere a mente è sempre la stessa: bufala.

Alla Fattoria Lauretti la carne di bufala rappresenta da anni una parte importante del lavoro della famiglia. Antonio e Anna hanno raccolto un'esperienza costruita anche attraverso la generazione che li ha preceduti e oggi la portano avanti con il proprio modo di lavorare, tra allevamento, macelleria e laboratorio.

LA BOMBETTA CAMBIA CARNE

La bombetta che avevamo raccontato nel nostro precedente articolo torna questa volta con una materia prima diversa.

È carne di bufala. La forma è quella che ormai conosciamo, mentre il carattere cambia insieme alla carne.

La bufala è una materia prima che alla Fattoria Lauretti conoscono bene e che viene

proposta in diverse preparazioni. Hamburger, spiedini, arrosticini, girelle e altre lavorazioni permettono di portarla in tavola in forme sempre diverse.

La bombetta segue la stessa filosofia: una preparazione semplice nella forma, immediata nella cottura, pensata per finire al forno o sulla griglia e arrivare direttamente nel piatto.

LA MORTADELLA DELLA FATTORIA

Poi c'è la mortadella.

Una preparazione che racconta un altro lato del lavoro di Antonio e Anna e che nasce direttamente dal loro laboratorio.

La mortadella della Fattoria Lauretti non è sempre disponibile al banco, perché segue i tempi di produzione del laboratorio.

Per questo, prima di andare a cercarla, è consigliabile chiedere ad Antonio o ad Anna se è disponibile. In alternativa, si può ordinarla direttamente e accordarsi con loro per ritirarla appena pronta. È una possibilità semplice, soprattutto per chi ha già assaggiato il prodotto e vuole ritrovarlo sulla propria tavola.

La Fattoria Lauretti propone molto più di un assortimento fisso.

Il banco cambia, il laboratorio lavora e le preparazioni arrivano seguendo il lavoro quotidiano di Antonio e Anna. Per questo, quando si va da Lauretti, vale la pena chiedere direttamente cosa è appena uscito dal laboratorio.

Potrebbero esserci le bombette di bufala. Potrebbe esserci la mortadella. E potrebbe esserci qualche altra preparazione che non avevate ancora assaggiato.

Perché conoscere una realtà come la Fattoria Lauretti significa anche seguire il suo lavoro, scoprire quello che prepara e lasciarsi guidare, di volta in volta, dai prodotti che arrivano sul banco.



ALFIO MIRONE

ELLETI, la QUALITÀ che accompagna ogni momento della giornata




BISTROT & COCKTAIL BAR

ECCELLENZE CIOCIARE

La nuova Piazza Norberto Turriziani ha restituito a Frosinone uno spazio da vivere durante tutta la giornata. I suoi gradoni, con i tavoli apparecchiati all'aperto, invitano a fermarsi, incontrarsi e scegliere con calma come trascorrere qualche ora. In questo nuovo scenario

ELLETI ha trovato una collocazione ideale, perché la sua proposta segue proprio il ritmo della giornata: dalla colazione al pranzo, dalla pizza all'aperitivo, fino alla cena e ai cocktail. A tenere insieme tutte queste esperienze c'è un elemento preciso: la qualità della materia prima.



Una cucina senza scorciatoie

La cucina di ELLETI parte dalla stagionalità e cambia seguendo ciò che il periodo dell'anno offre. I piatti possono essere semplici, pensati anche per un pranzo veloce, oppure diventare una proposta più articolata per chi sceglie di fermarsi a cena. In entrambi i casi l'obiettivo rimane lo stesso: portare in tavola ingredienti scelti con attenzione.

Anche le carni arrivano da fornitori selezionati, perché la ricerca non si ferma alla preparazione del piatto. La qualità parte prima, dalla scelta della materia prima, e arriva in cucina dove viene lavorata senza complicazioni inutili.

È una filosofia che si ritrova anche nei taglieri, sempre presenti nella proposta, pensati per un aperitivo, per accompagnare un calice oppure per condividere qualcosa a tavola.

La pizza, dalla teglia al piatto

La sera ELLETI aggiunge un'altra delle sue anime: la pizza, proposta sia in teglia sia al piatto.

La lenta lievitazione è soltanto uno degli aspetti sui quali si concentra la ricerca. A fare la differenza sono anche le farine utilizzate, le salse di pomodoro e gli ingredienti che completano ogni pizza, scelti puntando sulla qualità e sul

risultato finale.

Perché una buona pizza non nasce soltanto dall'impasto. Servono farine adeguate, tempi rispettati e soprattutto prodotti capaci di sostenere il lavoro fatto prima della cottura. È su questo insieme di elementi che ELLETI costruisce la propria proposta serale.

Poi arriva il momento del cocktail

E qui entra in scena Emanuele, bartender di grande esperienza, che conosce il mestiere e soprattutto sa ascoltare chi ha davanti. La carta può essere un punto di partenza, ma non è una gabbia: chi desidera un cocktail particolare può raccontare i propri gusti e lasciarsi consigliare.

Fresco, secco, aromatico, deciso, più classico o più creativo: basta chiedere. Emanuele costruisce il drink cercando il giusto equilibrio per chi lo berrà.

Anche nel bere, quindi, torna lo stesso principio della cucina: non fermarsi alla superficie, ma cercare qualità e attenzione in ciò che viene servito.

Poi arriva il momento del cocktail

È probabilmente questa la caratteristica più interessante di ELLETI. La sua forza non sta soltanto nell'avere molte proposte, ma nel cercare di dare una precisa identità a ciascuna di esse.

Una colazione al mattino, un pranzo senza perdere tempo, un tagliere nel pomeriggio, una pizza la sera, una cena più tranquilla o un cocktail preparato secondo i propri gusti. Tutto accade nello stesso luogo, con la nuova Piazza Norberto Turriziani che amplia lo spazio e rende ancora più naturale fermarsi all'aperto.

ELLETI è così: una proposta ampia, ma con un'unica direzione. La qualità, dalla cucina al bicchiere.





Elletti
 BISTROT & COCKTAIL BAR



Corso della Repubblica, 141 / Piazza
 Norberto Turriziani



SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Collepardo dal 1918

Via D'Alatri, 3/b

03010 Collepardo (FR)

Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351

info@sarandrea.it



www.sarandrea.it

AMARO AL CASTAGNO SARANDREA

Quando il castagno entra nel bicchiere

Ottobre ha un profumo preciso. È quello delle foglie che cambiano colore, della legna, dei boschi dopo la pioggia e soprattutto delle castagne che cominciano a riempire i ricci.

È proprio da questo mondo che nasce l'Amaro al Castagno Sarandrea, un liquore dal carattere caldo e boschivo, ottenuto attraverso una lenta infusione di castagne selezionate e botaniche officinali.

La castagna qui cambia veste. Dalla tavola passa al bicchiere e porta con sé una dimensione sorprendente: il profumo ricorda il sottobosco autunnale, con la morbidezza del frutto che incontra sentori di corteccia, radici e spezie. Poi arriva il sorso, equilibrato e pieno, fino a un finale

lungo nel quale resta una piacevole nota tostata. È un amaro che invita a rallentare. Si può bere liscio, magari alla fine di una cena, quando fuori la temperatura scende e il bicchiere tra le mani sembra appartenere perfettamente alla stagione. Oppure può diventare una materia interessante per la miscelazione, proprio grazie alla sua capacità di portare nel drink profondità e profumi di bosco.

Dietro questa bottiglia c'è Sarandrea, realtà di Colleparodo che dal 1918 lega il proprio lavoro alle piante officinali e alla tradizione erboristica dei Monti Ernici. L'azienda racconta una filiera costruita sulla selezione delle materie prime e sulla lavorazione delle piante secondo i loro tempi naturali.

IL BOSCO DOPO CENA

Un drink digestivo e da meditazione, non un cocktail da aperitivo. Il vermouth aggiunge morbidezza e complessità senza coprire il castagno, mentre l'Angostura porta una piccola nota speziata che dialoga con quelle di radici e spezie già presenti nell'Amaro. L'idea di unire amaro e vermouth in un drink corto è inoltre una strada già utilizzata nella miscelazione degli amari.

INGREDIENTI

- 45 ml di Amaro al Castagno Sarandrea
- 15 ml di Vermouth Rosso
- 2 gocce di Angostura
- ghiaccio
- scorza d'arancia

PREPARAZIONE

Versare Amaro al Castagno, Vermouth Rosso e Angostura in un mixing glass con ghiaccio. Mescolare lentamente per alcuni secondi e filtrare in un piccolo tumbler basso, su un grande cubo di ghiaccio. Completare con una scorza d'arancia, esprimendone gli oli sulla superficie.





**LOCANDA
DEL CERTOSINO**
COLLEPARDO

Cucina rurale contemporanea



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



AUTUNNO SUI MONTI ERNICI

L'autunno sui Monti Ernici porta con sé un modo diverso di stare a tavola. La luce cambia, l'aria diventa più fresca e il bosco torna a suggerire profumi e ingredienti alla cucina. Anche il ritmo della natura rallenta e invita a scegliere con maggiore attenzione ciò che arriva nel piatto.

Alla **Locanda del Certosino**, Giorgio Alessio Bracaglia segue questo passaggio attraverso la materia prima. Il menu cambia insieme alla stagione e prende forma attorno a ciò che in questo periodo offre il territorio, lasciando che siano gli ingredienti a indicare la strada.

È una cucina che parte da una sensibilità rurale e guarda alla stagione con attenzione. La zucca entra nel menu con la sua dolcezza, il colore e la versatilità che la rendono uno degli ingredienti più interessanti dell'autunno. I **funghi cardoncelli** portano invece il carattere del bosco e si prestano a cotture capaci di conservarne consistenza e profumo.

A Collepardo trovano spazio anche le **erbe di campo della stagione**, utilizzate per dare freschezza e profondità alle preparazioni. Sono ingredienti che cambiano con il periodo dell'anno e che proprio per questo rendono il menu meno prevedibile: quello che si trova oggi può lasciare il posto, qualche settimana dopo, a un altro profumo, a un'altra consistenza, a un nuovo elemento da valorizzare.

Poi arrivano le carni, con tagli scelti pensando alla stagione e a quelle cotture lente che l'autunno

sembra chiedere naturalmente. Il tempo diventa parte della preparazione: il calore prolungato ammorbidisce, concentra i sapori e costruisce piatti più intensi, adatti alle giornate in cui la temperatura scende e la tavola torna a essere anche un luogo di calore e convivialità.

È proprio nella scelta della materia prima che si riconosce il lavoro di Giorgio. La sua cucina non ha bisogno di accumulare ingredienti per raccontarsi. Preferisce partire da pochi elementi, conoscerli, rispettarne le caratteristiche e costruire intorno a loro un equilibrio preciso. La tecnica rimane al servizio del gusto e permette alla materia di conservare la propria riconoscibilità.

Per questo il menu autunnale della Locanda del Certosino va letto come un racconto che cambia durante la stagione. **La montagna detta il ritmo, Giorgio interpreta ciò che arriva dalla terra e il cliente scopre a tavola una cucina che segue davvero il calendario della natura.**

A Collepardo l'autunno si può quindi incontrare anche così: attraverso il profumo di una zucca, quello intenso dei funghi, le note delle erbe di campo, una carne cotta lentamente. Ingredienti semplici, scelti con cura e trasformati con una mano capace di dare loro eleganza senza cancellarne l'origine.

Alla **Locanda del Certosino** l'autunno si scopre ingrediente dopo ingrediente, lasciandosi guidare dalla curiosità di trovare a tavola qualcosa che appartiene davvero a questa stagione dei Monti Ernici.

STEFANIA CORVI

IL QI GONG E L'AUTUNNO

GEOGRAFIA DEL CORPO



Da sempre il susseguirsi delle stagioni ha influito sulla vita dell'uomo. In passato, le fasi lunari, il clima, la luce solare e i ritmi dei vari cieli venivano sapientemente osservati e rispettati dai nostri avi, con l'effetto di vivere in modo semplice e in linea con la natura. Anche il nostro organismo si basa su ritmi biologici, fisiologici e psicologici che generano alternanza di processi continui. Purtroppo la cultura del nostro tempo ci ha allontanato dal comprendere le dinamiche che avvengono intorno a noi e siamo soliti trascorrere sempre più tempo in posti chiusi lontani da ambienti naturali; nel lavoro siamo spinti ad essere sempre più performanti, efficienti e produttivi, e non ultimo anche negli sport che pratichiamo cerchiamo di raggiungere obiettivi, creando un divario tra come siamo e l'immagine di ciò che vorremmo diventare. Gli impegni lavorativi, familiari, le problematiche che si presentano quotidianamente rendono le nostre giornate faticose, generando stress e tensioni che si riflettono nel nostro corpo. Osservando la natura che comincia a rallentare in autunno potremmo cogliere l'aspetto del cambiamento e procedere nella quotidianità portando avanti i nostri impegni con calma e serenità, abbandonando il superfluo e concentrandoci solo su quello che è necessario. Il Qi Gong è una pratica profondamente connessa alla ciclicità delle stagioni e alle loro peculiarità. Diventa quindi interessante aumentare la consapevolezza del periodo che si sta attraversando e delle

conseguenze che può provocare sul nostro organismo. Da un punto di vista energetico ed emozionale se siamo in equilibrio, in questa fase riusciremo a far tesoro dell'interiorizzazione naturale che l'autunno ci suggerisce e quindi a trovare una dimensione personale nel fare delle scelte, stabilire priorità e confini. Ancora una volta la disciplina ci aiuta a fare il focus su ciò che intimamente ci attraversa e ci influenza, per essere in grado di affrontare le circostanze con più chiarezza e lucidità. Ritagliarsi dello spazio per poter prendersi cura di sé durante la pratica ci aiuta ad avere una visione più ampia e rasserenata, in modo da poter affrontare in modo obiettivo ciò che può destabilizzarci. Gli esercizi che la disciplina ci offre per contribuire ad ottenere un nuovo assetto fisico ed energetico in questa stagione sono diversi: la respirazione, che viene progressivamente resa profonda fino ad arrivare nella zona apicale dei polmoni, (che di solito non viene raggiunta); la percussione leggera del torace e del corrispondente lato posteriore; apertura e chiusura della parte superiore del busto, per contrastare la sensazione di pesantezza sul petto che può procurare stanchezza e respirazione superficiale. Il movimento studiato abbinato ad una gestualità consapevole e alla respirazione profonda creano dunque effetti non solo sulle parti fisiche ma contribuiscono a sviluppare un'interiorità vigile e concentrata, rendendo interessante e completo il percorso da intraprendere.

stefaniacorvizz@gmail.com
3296253419





DA FAUSTO
RISTORANTE

Catering & Banqueting

Piazza Cesare Beccaria, 6
Fondi (LT) Italy

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



PANZAROTTI DI PATATE, MOZZARELLA DI BUFALA E MAIONESE DI POLPO

La cucina di Fausto Ferrante nasce dalla conoscenza della materia prima e dalla voglia di trasformare ingredienti familiari in qualcosa di sorprendente. Anche una preparazione popolare come il panzarotto può diventare un piatto di ricerca, quando entrano in gioco tecnica, equilibrio e attenzione al dettaglio.

Patate e mozzarella di bufala racchiudono un cuore morbido e filante, la panatura regala croccantezza e la maionese di polpo aggiunge al piatto una nota marina intensa e cremosa. Una ricetta che racconta bene la cucina di Fausto: sapori riconoscibili, lavorati con sensibilità e portati a una dimensione nuova.

INGREDIENTI

PER I PANZAROTTI:

• 500 g di patate • 150 g di mozzarella di bufala ben scolata • 1 uovo • sale • pepe • olio di semi.

PER LA PANATURA:

• 100 g di farina • circa 200 ml di acqua • sale • pangrattato.

PER LA MAIONESE DI POLPO:

• acqua di cottura del polpo • polpo lessato • olio di semi • sale • qualche goccia di limone.

PREPARAZIONE

Lessare le patate, lasciarle raffreddare e schiacciarle. Unire la mozzarella a cubetti, l'uovo, sale e pepe. Formare dei cilindri di circa 3 cm e lasciarli riposare in frigorifero per un'ora.

Preparare la pastella con farina, acqua e sale. Passarvi i panzarotti, poi nel pangrattato e friggere in olio caldo fino a doratura.

Per la maionese, ridurre di un terzo l'acqua di cottura del polpo, lasciarla raffreddare e frullarla con il polpo lessato, aggiungendo l'olio a filo fino a ottenere una crema liscia. Regolare di sale e, se necessario, aggiungere qualche goccia di limone.

Servire i panzarotti caldi con la maionese di polpo e un bocconcino di mozzarella di bufala.

La firma di Fausto è tutta nell'equilibrio: una ricetta semplice nella memoria, contemporanea nel piatto.





RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali

www.ristorimpianti.com



**QUEST'ANNO HALLOWEEN
È MOSTRUOSAMENTE DOLCE.
DAI VITA ALLE TUE IDEE PIÙ SPAVENTOSE
CON LE NOSTRE MACCHINE
PER PASTICCERIA PROFESSIONALI!**



PASTOCHEF
IN PASTICCERIA

CARPIGIANI



FRIGGITRICE ELETTRICA
LINEA PASTICCERIA

Gucino

Per info e prenotazioni **RISTOR IMPIANTI**

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

Tel. 0775.434599 - mail: info@ristorimpianti.com



IRINOX
The Freshness Company®





**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

REDAZIONE TURISMO

PIGLIO E SERRONE, SULLA STRADA DEL CESANESE

Dove la vite sale verso lo Scalambra

Da Affile a Piglio il paesaggio cambia velocemente, e cambia in un modo che si sente prima ancora di capirlo. I vigneti sulle pendici dei Monti Affilani restano alle spalle, la strada sale, e davanti si aprono Serrone e Piglio, distesi sulle alture che guardano la valle del Sacco.

È questa la terra del Cesanese.

La Strada del Vino Cesanese, nata nel 2006, tiene insieme Affile, in provincia di Roma, con Piglio, Serrone, Acuto, Anagni e Paliano, i comuni della DOCG. Un unico filo che lega storia, paesaggio, cantine, ristorazione, ospitalità.

Per raccontare Piglio e Serrone bisogna partire da lì. Dalla vite. Poi vengono i castelli, le chiese, le montagne, i musei, la cucina. Ma prima viene la vite, perché è lei che ha scritto questa storia.

CARTOLINA DI CIOCIARIA

Affile, dove comincia la storia del Cesanese

Affile non è in provincia di Frosinone. Eppure senza Affile non si capisce niente di quello che troveremo poco dopo.

È qui che il Cesanese di Affile, vitigno autoctono a bacca rossa, affonda la sua origine storica. Le vigne stanno tra i 500 e i 700 metri, su terreni calcareo-argillosi, con esposizioni che prendono il sole e sbalzi termici importanti, quelli che danno carattere al vino prima ancora che al bicchiere.

La storia scritta è lunga: le descrizioni ottocentesche di Acerbi, Di Rovasenda, Mengarini e Mancini raccontano un vitigno che si va definendo tappa dopo tappa. La

denominazione Cesanese di Affile DOC nasce nel 1973 e viene poi riscritta dal disciplinare del 2011 e dagli aggiornamenti successivi.

C'è anche un pezzo di storia che pochi conoscono: negli anni Trenta il Cesanese di Affile arrivò fino a Parigi e Bruxelles, e vinse. Poi il dopoguerra, l'abbandono, le vigne lasciate morire piano.

Nel 2003 il Comune ha deciso di ricominciare. Da lì sono nate nuove iniziative agricole, un interesse che non si era mai davvero spento, solo addormentato.

Affile resta il punto da cui partire. Non solo geograficamente. È lì che comincia questa storia, ed è giusto raccontarla partendo dall'inizio.



Serrone, il borgo sullo Scalambra

Da Affile si attraversano gli Altipiani e si arriva a Serrone, costruito sulle pendici del Monte Scalambra come se la montagna l'avesse tenuto in braccio.

Il primo nucleo medievale nasce sul pendio. La Rocca di Serrone faceva parte del sistema difensivo che proteggeva Anagni, insieme alla rocca di Paliano. Nel 1184 furono incendiate entrambe. Sopra le rovine è nata una nuova fortificazione, e oggi restano la Torre Colonna e tracce della cinta muraria. Nel 1427 la Rocca passa ai Colonna.

La parte antica del paese va percorsa piano, cercando i punti dove il borgo si apre e lascia entrare il panorama. Ci sono le mura ciclopiche della Lesca, la chiesa di San Quirico, del Seicento, costruita per i Frati Zoccolanti, e la chiesa di San Pietro Apostolo, che custodisce un organo settecentesco.

Il museo che racconta il teatro italiano

E poi a Serrone c'è una sorpresa che merita un posto d'onore in questo racconto.

Il Museo dei Costumi Teatrali conserva oltre quaranta abiti originali di scena, cuciti da Beatrice Minori, sarta della RAI, collaboratrice di Eduardo De Filippo, nata a Serrone nel 1923. Abiti indossati da grandi protagonisti del teatro italiano, tra cui Vittorio Gassman. È l'unica esposizione permanente di questo genere in tutto il Lazio, una delle pochissime in Italia.

È uno di quei luoghi che ti cambiano l'idea di un paese mentre ci sei dentro. Entri per conoscere Serrone e ti trovi davanti a un pezzo di storia dello spettacolo italiano che nessuno si aspetta di trovare qui, tra i vigneti dello Scalambra.

Serrone visto dall'alto

Il Monte Scalambra è anche uno dei punti di riferimento per il parapendio: i primi decolli documentati risalgono al 1978, e oggi Serrone è un nome conosciuto tra gli appassionati di questa disciplina.

Per chi preferisce restare con i piedi per terra, la montagna offre comunque un paesaggio da attraversare a piedi, con il borgo e la valle che cambiano forma man mano che si sale.

Il Cesanese di Serrone

A Serrone la vite non è un'attività tra le altre. È dentro la vita del paese.

Tutto il territorio comunale rientra nella DOCG Cesanese del Piglio, che comprende l'intero territorio di Piglio e Serrone e porzioni di Acuto, Anagni e Paliano. Il disciplinare chiede almeno il 90% di Cesanese di Affile e/o Cesanese comune.



Qui il vino si festeggia insieme alla Passerina del Frusinate e ai piatti della cucina locale. Ed è qui che il racconto del vino comincia davvero a diventare interessante: la DOCG non è un'etichetta astratta. È una fascia di territorio fatta di altitudini diverse, esposizioni diverse, terreni diversi, piccoli appezzamenti, aziende familiari che portano avanti da generazioni lo stesso pezzo di terra.



Piglio, il cuore della Strada del Cesanese

Piglio arriva dopo Serrone e il paesaggio cambia ancora.

Il paese è costruito su uno sperone roccioso alle pendici del Monte Scalambra. Le case salgono lungo il pendio, e il centro storico porta ancora addosso il segno della sua funzione difensiva: si vede nel modo in cui le strade si stringono, si arrampicano, proteggono.

Il Castello Colonna, o Castello Alto, nasce intorno all'anno Mille, in posizione strategica

per controllare la strada che collegava il Lazio all'Abruzzo attraverso gli Altipiani di Arcinazzo. I De Antiochia costruirono un secondo complesso, il Palatium Inferior o Castello Basso. Dal Quattrocento i Colonna presero progressivamente il controllo del paese, e ci rimasero fino al 1818.

Il centro va visitato a piedi, salendo verso le strutture del castello, lasciando che sia la strada a guidare.



Santa Maria Assunta e la Madonna delle Rose

Tra gli edifici religiosi, la Collegiata di Santa Maria Assunta porta ancora i segni della guerra: il complesso fu gravemente danneggiato dai bombardamenti del 1944, poi ricostruito, pietra su pietra, come si ricostruisce tutto ciò a cui si tiene davvero.

Un altro luogo essenziale è il Santuario della Madonna delle Rose, legato alla tradizione della liberazione di Piglio dalla peste del 1656. Dentro si conserva l'immagine alla quale la devozione popolare attribuisce quel miracolo, e il culto della Madonna delle Rose è ancora oggi parte viva dell'identità del paese, non un ricordo da museo.

Il convento di San Lorenzo e frate Andrea Conti

Per capire davvero il rapporto tra Piglio e la sua montagna, bisogna salire verso il complesso di San Lorenzo.

Lo Scalambra è stato per secoli luogo di passaggio ed eremitaggio. Tra questi, frate Andrea Conti, legato alla tradizione francescana locale: il convento e la chiesa di San Lorenzo sorgono nel luogo associato alla sua presenza e ne custodiscono ancora l'urna con i resti.

È una deviazione che vale il tempo che costa, perché porta il viaggio fuori dal centro storico e dentro il paesaggio che a Piglio fa da sfondo a tutto, ogni giorno.



Ottobre, il mese giusto per venire

Piglio in ottobre ha un motivo preciso per essere visitata.

La Sagra dell'Uva Cesanese si tiene tradizionalmente a inizio autunno, nella prima domenica di ottobre. Le date della prossima edizione arriveranno quando il Comune pubblicherà il programma ufficiale, ma

ottobre a Piglio è già festa di per sé: è il mese della vendemmia, dei grappoli che arrivano a maturazione, del vino nuovo che comincia a raccontare l'annata.

Vino, castagne, cucina di montagna: in ottobre non serve altro. È la combinazione più semplice, ed è anche la più vera.

Cosa si mangia

Il vino porta sempre alla tavola. Non potrebbe essere altrimenti.

Il Cesanese trova il suo terreno naturale nei piatti di carne, nei salumi, nella cucina strutturata della tradizione ciociara: sughi di carne, agnello, coniglio, trippa, tutto quello che chiede un vino capace di reggere il confronto.

Due cantine per leggere il territorio

E qui inserisco due aziende che voglio raccontarvi. Non come pubblicità, ma come due modi concreti di interpretare oggi il Cesanese, nei due comuni che gli hanno dato casa.

Giovanni Terenzi, Serrone

A La Forma, frazione di Serrone, la famiglia Terenzi lavora la vite da quasi cinquant'anni. L'azienda nasce dall'impegno di Giovanni Terenzi, che oggi la conduce insieme ai tre figli. I vigneti coprono circa 10 ettari, tra Serrone e Piglio.

Negli anni Novanta, mentre il settore attraversava una crisi profonda, Giovanni ha scelto di andare in controtendenza: ha recuperato i vecchi vigneti di famiglia e ha puntato sul Cesanese d'Affile per i nuovi impianti. Una scelta che oggi, letta a distanza, sembra ovvia. Allora non lo era per niente.

Il loro Cesanese del Piglio DOCG nasce da vigneti aziendali a circa 450 metri, tra Piglio

e Serrone. Raccolta manuale, fermentazione in acciaio con macerazione sulle bucce, affinamento in acciaio e bottiglia.

È una storia di famiglia, e proprio per questo racconta bene una fase importante della viticoltura locale: recuperare vecchie vigne, salvare un vitigno, portarlo dentro una cantina che guarda avanti senza dimenticare da dove viene.

L'Avventura, Piglio

A Piglio la storia cambia famiglia, collina, impostazione.

L'Avventura nasce il 15 settembre 2015, quando Stefano e Gabriella acquistano i primi 3,5 ettari. Da quella prima vigna il progetto è cresciuto fino a 12 ettari complessivi, 10 dei quali vitati, in agricoltura biologica, con una produzione che oggi si aggira tra le 55 e le 60 mila bottiglie l'anno.

Negli anni la cantina ha costruito diverse interpretazioni dello stesso territorio: dal Campanino Cesanese del Piglio DOCG al Picchiatello, dall'Amor alle versioni Riserva e Superiore, con anche Passerina, rosato, metodo classico e passito.

Il progetto comprende ospitalità e ristorazione: il vino non resta in cantina, entra dentro un'esperienza più larga, che tiene insieme la collina, la vigna, la tavola.

Due aziende diverse. Due storie di famiglia diverse. Due modi diversi di interpretare la stessa denominazione.

Ed è proprio per questo che vale fermarsi in cantina: il Cesanese non si conosce leggendo un disciplinare. Va assaggiato da chi lo coltiva ogni giorno, con le mani.

L'itinerario

Primo giorno, Affile e Serrone.

Si parte da Affile, per entrare nella storia del Cesanese di Affile e vedere il paese e le vigne che l'hanno reso possibile. Poi si sale verso Serrone: il centro storico, la Torre Colonna e l'area della Rocca, le mura della Lesca, San Quirico, San Pietro, il Museo dei Costumi Teatrali, il panorama dal Monte Scalambra, e per chiudere la visita a una cantina del territorio. La giornata si può finire a tavola, con la cucina serronese e un calice di Cesanese.

Secondo giorno, Piglio.

Mattina nel centro storico: il Castello Colonna, le strade del borgo, la Collegiata di Santa Maria Assunta, la Madonna delle Rose, San Rocco. Poi la salita verso San Lorenzo e il Monte Scalambra. Nel pomeriggio il tempo della vigna: una cantina, una degustazione, e se il calendario coincide con la vendemmia, la possibilità di vedere il territorio nel momento in cui il lavoro agricolo si fa più intenso. A quel punto, Piglio si capisce meglio anche a tavola.

Perché venire fin qui

Perché in pochi chilometri si attraversano due province, una DOCG, una DOC, borghi medievali, fortificazioni, chiese, un museo teatrale unico nel Lazio, montagne e vigneti. E soprattutto perché il Cesanese permette di seguire una storia vera, non raccontata: Affile conserva la memoria del vitigno, Serrone e Piglio ne condividono oggi l'area produttiva, le cantine continuano ogni anno a trasformare quella memoria in vino.

Questa è la chiave della nuova Cartolina: non raccontare Piglio e Serrone come due borghi isolati, ma come un pezzo di territorio che si può percorrere, capire, e infine assaggiare. E per ottobre abbiamo anche un vantaggio che non capita spesso: la vigna, la vendemmia, il vino nuovo, le castagne, il colore delle montagne, i borghi dello Scalambra.

Un paesaggio completamente diverso da Castro dei Volsci, che ci permette di cambiare ritmo senza perdere il filo della collana.



CHEF CRISTINA TODARO

Stocco e zucca

UNA RICETTA D'AUTUNNO TRA MARE E TERRA



Ottobre porta in tavola ingredienti dai sapori pieni e riconoscibili, come la zucca, che in questa ricetta incontra lo stocco in un abbinamento originale ed equilibrato. La dolcezza della zucca e dei ceci crea una crema morbida e avvolgente, mentre lo stocco mantecato aggiunge sapidità e consistenza. A completare il piatto arrivano l'uva Pizzutella in agrodolce, i semi di zucca tostati e le noci, con una nota croccante e una piacevole alternanza tra dolce e acidulo.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g di stocco già bagnato (merluzzo essiccato all'aria)
- 1 kg di zucca violina
- 200 g di ceci cotti
- 40 g di burro bavarese
- 1 grappolo di uva Pizzutella
- Semi di zucca tostati
- 2-3 noci
- 2 cucchiaini di aceto
- 2 cucchiaini di zucchero
- Prezzemolo
- Aglio
- Rosmarino
- Pepe
- Olio extravergine di oliva
- Sale, quanto basta



PREPARAZIONE

LA CREMA DI ZUCCA E CECI

Tagliare la zucca a pezzettoni, lasciando la buccia, e disporla su una teglia. Cuocere in forno a 180 °C fino a quando inizierà ad appassire e a prendere una leggera colorazione bruna.

Togliere la zucca dal forno, eliminare la buccia e trasferire la polpa in una brocca. Aggiungere un po' di rosmarino, una punta di aglio, i ceci, il sale e l'olio extravergine di oliva. Frullare con il mixer a immersione fino a ottenere una crema molto morbida e omogenea.

L'UVA IN AGRODOLCE

Lavare gli acini d'uva e trasferirli in un padellino con un filo di olio extravergine di oliva. Cuocere a fuoco molto basso fino a farli appassire leggermente.

Aggiungere lo zucchero e lasciarlo sciogliere, quindi unire l'aceto. Lasciare sfumare e proseguire la cottura ancora per qualche minuto. Togliere dal fuoco e tenere da parte.

LO STOCCO MANTECATO

Tagliare lo stocco in pezzi grandi e cuocerlo in acqua bollente per 10-15 minuti, inizialmente senza aggiungere sale.

Scolare, eliminare la pelle e controllare con attenzione che non siano rimaste lisce. Trasferire lo stocco nel cutter insieme al burro, a una manciata di prezzemolo, a una punta di aglio, a un filo di olio extravergine di oliva e al pepe.

Frullare fino a ottenere una crema. Assaggiare e aggiungere eventualmente il sale, se necessario. Trasferire lo stocco mantecato in frigorifero e lasciarlo rassodare.

IMPIATTAMENTO

Distribuire alla base del piatto la crema di zucca e ceci. Con lo stocco mantecato formare delle quenelle e adagiarle delicatamente sulla crema. Completare con gli acini d'uva in agrodolce, i semi di zucca tostati e le noci spezzettate.

Buon appetito!



Simone Taglienti

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





COME NASCE UNA PIZZA DI SIMONE TAGLIENTI

Da Luppolo & Farina ogni pizza parte da una domanda semplice: è davvero buona? Dietro gli impasti e gli abbinamenti di Simone Taglienti ci sono ricerca, curiosità e tanta voglia di sperimentare.

Una pizza arriva al tavolo in pochi minuti. Dietro quel piatto, invece, può esserci un percorso molto più lungo. Ingredienti da conoscere, abbinamenti da provare, impasti da mettere alla prova e, soprattutto, la curiosità di capire fino a dove si può arrivare.

Da **Luppolo & Farina**, a Isola del Liri, Simone Taglienti vive la pizza proprio così.

«Dietro ogni pizza c'è ricerca, curiosità e tanta voglia di sperimentare».

È una frase che racconta bene il suo modo di lavorare. Simone studia, prova, combina, assaggia e ricomincia. La ricerca diventa concreta quando arriva al tavolo e riesce a regalare piacere.

Dalla pizza che rassicura a quella che sorprende

Nel menu di Luppolo & Farina convivono pizze molto diverse. Ci sono quelle che scegli quasi automaticamente, perché conosci quel sapore e sai già che ti farà stare bene. Accanto trovano spazio proposte più ricercate, nate dall'incontro di ingredienti particolari e dalla voglia di

percorrere strade nuove.

È questa varietà a rendere interessante l'esperienza. Simone non parte dall'idea di stupire a tutti i costi. Parte dall'ingrediente, ne studia le caratteristiche e cerca il compagno giusto. Poi arriva il momento decisivo, quello che nessuna tecnica può sostituire.

«Alla fine la domanda è sempre la stessa: è buona?»

Una domanda semplice, quasi istintiva, che riporta tutto alla tavola e a chi quella pizza dovrà mangiarla.

La ricerca deve arrivare a tutti

Il valore del lavoro di Simone sta anche in questo equilibrio: avere il coraggio di sperimentare lasciando alla pizza la sua capacità più importante, quella di essere condivisa.

I complimenti che accompagnano il suo lavoro raccontano una clientela che torna, assaggia le novità e si lascia guidare dalla curiosità. Ogni nuova pizza diventa così un'altra tappa di una ricerca che continua.

E alla fine resta una domanda da rivolgere a chi si siede a tavola:

oggi, che pizza hai voglia di mangiare?

Perché, come dice Simone:

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

ALESSIA MIRONE

IL VINO CHE VIENE DAI SASSI

Alla scoperta di Tenuta San Guido, tra i cipressi di Bolgheri.

IL VINO SOTTOVOCE



Il viale dei cipressi lo conoscevo da sempre. Dai versi studiati a scuola, dalle etichette, da mille fotografie.

Poi ci sono entrata. E le parole mi sono passate. Due file alte, dritte, silenziose. Quasi cinque chilometri che ti portano verso Bolgheri senza chiederti niente. In fotografia sono un bel colpo d'occhio. Dal vero ti mettono a tacere.

Una terra che si ascolta

Due milacinquecento ettari. Tredici chilometri dalla collina al mare.

E le vigne? Il cinque per cento. Solo il cinque.

Ci ho ripensato a lungo, per tutta la giornata. Chi possiede una terra così poteva riempirla di filari. Ha scelto di no. Ha scelto i punti giusti, quelli che meritano, e ha lasciato il resto al bosco, al padule, ai cavalli, agli animali. Ha scelto di togliere invece di aggiungere.

Nel nostro mondo, dove tutto deve crescere, produrre di più, arrivare prima, questa è una lezione che pesa. E io l'ho sentita addosso.

Un uomo, un'intuizione, un sasso

Tutto comincia con Mario Incisa della Rocchetta, agronomo, sognatore, testardo nel modo più

bello. Guarda i suoi terreni di Bolgheri, ghiaiosi, ciottolosi, misti ad argilla, e ci vede Bordeaux. Ci vede Graves.

Il Cabernet, così lontano dalla tradizione toscana, così lontano dal Sangiovese.

Lui pianta. Nel 1944, mentre il mondo bruciava, pianta poco più di un ettaro di Cabernet Sauvignon. Un ettaro. E per più di vent'anni quel vino non lo vende: lo beve con la famiglia e con gli amici. Solo dopo, con l'annata 1968, esce nel mondo.

Pensateci. Più di vent'anni di attesa. Nessuna fretta, nessun mercato, nessun applauso. Solo la convinzione che quel vino, prima o poi, avrebbe detto qualcosa.

E l'ha detto. Nel 1978, a Londra, in una degustazione alla cieca organizzata da Hugh Johnson per Decanter, il Sassicaia 1972 arriva primo tra trentatré vini a base Cabernet da tutto il mondo. Il vino nato dai sassi, che sbaraglia il resto del mondo.

Mi vengono i brividi ogni volta che lo scrivo.

Oggi quel vino ha una denominazione tutta sua: Bolgheri Sassicaia DOC, dal 2013. In Italia, il primo vino di una singola azienda ad avere una denominazione riservata solo a lui.

La bellezza che non si mette in vetrina

Sapete che cosa mi ha colpita di più? La sobrietà. La cantina all'imbocco del viale è semplice, seminascosta dalla vegetazione. Non grida. Non ha bisogno di gridare. La filosofia della casa è contraria a ogni esibizione. E si sente. Si sente nei gesti, nel modo di parlare, nell'assenza totale di quella smania di farsi guardare che ormai troviamo dappertutto.

Qui la vendemmia si fa a mano. Non si usano lieviti artificiali, per non alterare la personalità del vino. Si cerca l'equilibrio, non la concentrazione. Eleganza, freschezza, tannini che scivolano. Lo si dice piano, come si dicono le cose di cui si è sicuri.

Poi entriamo nella barriaca

Da fuori è tutto mattoni: due corpi bassi, uniti da una mezza torre di vetro e acciaio. Sta accanto alla prima cantina, quella di cui parlavo, e non fa niente per farsi notare.

Dentro fa più fresco. Le barrique sono in fila, una dopo l'altra, e il vino che custodiscono sta ancora facendo la sua strada. Mi fermo a guardarle. Per un po' non chiedo niente a nessuno.

E poi arriva il momento dell'assaggio

Il Sassicaia è naturalmente il vino simbolo. Cabernet Sauvignon e Cabernet Franc, parcelle selezionate, suoli differenti e un affinamento che accompagna il vino verso quella complessità che lo ha reso celebre. Assaggiandolo, penso a quanto sia difficile raccontare un vino così conosciuto senza lasciarsi condizionare dal suo nome. Preferisco ascoltarlo nel bicchiere. La struttura è presente, così come la freschezza, il carattere e quella capacità di evolvere che appartiene ai grandi vini. La sensazione più interessante è l'equilibrio: ogni componente sembra trovare il

proprio spazio senza sovrapporsi alle altre.

Il Guidalberto mi racconta invece un volto diverso della Tenuta. Nato con la vendemmia 2000 dopo oltre vent'anni di sperimentazioni, unisce Cabernet Sauvignon e Merlot. Il suo nome richiama Guidalberto della Gherardesca, antenato ricordato per il suo ruolo nello sviluppo agricolo di Bolgheri e per la realizzazione del celebre Viale dei Cipressi. Nel bicchiere trovo un'espressione più immediata e morbida, con il Merlot che accompagna la struttura del Cabernet Sauvignon verso una beva piacevole, elegante e già molto leggibile.

Le Difese, infine, è il vino che accoglie. Nato con la vendemmia 2002, unisce Cabernet Sauvignon e Sangiovese e porta nell'etichetta il richiamo ai denti del cinghiale. Ha una personalità più giovane, fresca e conviviale. È il vino che immagino facilmente a tavola, capace di accompagnare una cucina diversa e di avvicinare anche chi desidera entrare nel mondo di Tenuta San Guido attraverso una bottiglia meno impegnativa.

Quello che mi porto a casa

Non mi porto a casa un'etichetta né un punteggio. Mi porto a casa l'idea che la grandezza sia una questione di pazienza. Che una famiglia possa passarsi un'idea di generazione in generazione, come si passa un pezzo di pane, e che oggi i cugini della terza generazione abbiano la stessa responsabilità di chi ha piantato quel primo ettaro: non tradire.

Mi porto a casa una domanda, che vale anche per noi, per la nostra Ciociaria, per le nostre vigne e le nostre cantine: che cosa siamo disposti ad aspettare?

Questa terra bisogna vederla. E poi bisogna berla, piano, in silenzio.





TENUTA SAN GUIDO
Marchese Nicolò Incisa della Rocchetta



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



La storia di 3 generazioni nell'arte della macelleria

LA.CAR. 2 srl NORCINERIA

PATRICA - Contrada Quattro Strade Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

FROSINONE - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

www.lacar2norcineria.it



L'AGNELLO CHE MERITA IL SASSICAIA

Dopo le colline di Bolgheri e il racconto di Alessia, serve un piatto che parli in silenzio. Che stia zitto al momento giusto. Che lasci parlare il bicchiere.

Ecco l'agnello. Rosato dentro, profumato fuori. Una crosta di erbe che sa di prato e di forno, di domenica lunga e di tavola apparecchiata bene.

Nessun trucco. Solo carne scelta da chi la carne la conosce, e mani che non hanno fretta.



PREPARAZIONE

Prepara la crosta. Frulla il pane con le erbe (senza i rametti duri), l'aglio e la scorza di limone, fino a ottenere un composto sabbioso e profumato. Aggiungi 2 cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e pepe. Mescola.

Scotta la carne. Togli l'agnello dal frigo mezz'ora prima. Salalo e pepalo. In una padella molto calda, con un filo d'olio, rosolalo 2-3 minuti per lato, finché è dorato. Fuori dal fuoco, lascialo intiepidire un attimo.

Copri. Spennella la carne con la senape, che tiene la crosta al suo posto e dà una nota vivace. Premi sopra il composto di erbe, con le mani, senza timidezza.

In forno. 200° per 12-15 minuti, a seconda dello spessore. Per una cottura rosata bastano poco più di 12 minuti.

Meglio uscire un minuto prima che un minuto dopo.

Riposo. Lascialo riposare 5-10 minuti, coperto senza stringere. Non saltare questo passaggio: è quello che tiene i succhi nella carne. Poi taglia costolette singole o doppie, con un coltello ben affilato.

Il consiglio di Stella

Chiedi a mio marito Giovanni di far pulire le ossa e di lasciare un velo di grasso sopra: in cottura protegge la carne e la rende più tenera.

Nel bicchiere

Sassicaia a circa 18°. Aprilo almeno un'ora prima. E poi taci, e brinda.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 2 carré d'agnello da 6-8 costolette ciascuno, già puliti dal macellaio
- 100 g di pane raffermo
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 rametti di rosmarino
- 4-5 rametti di timo
- 6-7 foglie di salvia
- 1 spicchio d'aglio
- la scorza grattugiata di mezzo limone
- 3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 cucchiaini di senape delicata
- sale e pepe



LIVIA GUALTIERI

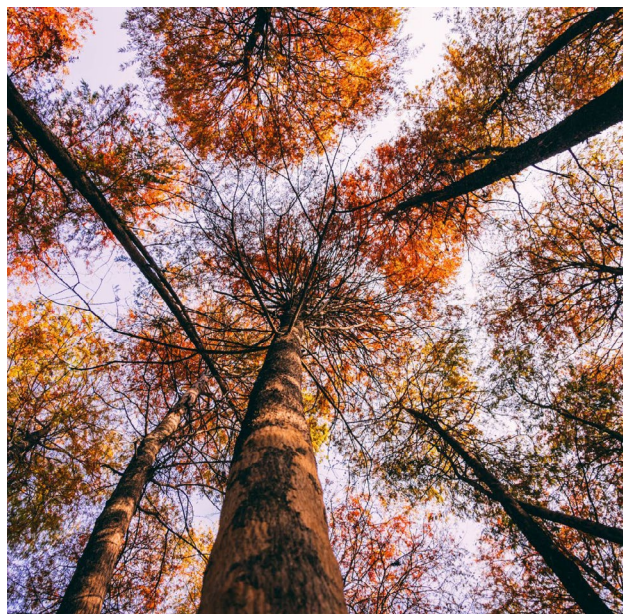
VIAGGIO D'OTTOBRE

Nel mese di ottobre il mondo sembra fare un passo indietro. La luce estiva che, fino a poco tempo fa, sembrava rivendicare ogni spazio con la sua sfacciata brillantezza, inizia a ritirarsi, con il sole che abdica al suo regno assoluto, lasciando il posto a lunghe ombre oblique e a una penombra che sa di casa. Mentre l'estate esigeva da noi un'attenzione costante verso l'esterno, l'autunno ci prende per mano e ci costringe a guardare dentro. Questo mese è una porta girevole che si chiude sul frastuono del mondo e si apre sulla penombra accogliente della nostra intimità. È un cambio di ritmo radicale, un invito a rallentare che la natura ci rivolge senza chiedere il permesso. Per molti, questo accorciarsi delle giornate coincide con un senso di perdita. Invece è l'invito ad un viaggio più autentico.

VIAGGI DIVERSI

Quando, fuori, il cielo inizia a colorarsi di perla e le finestre delle case si accendono come lanterne nella sera, non perdiamo qualcosa. Recuperiamo il diritto all'intimità. Questa transizione, che culmina nel ritorno dell'ora solare, non è un invito alla resa ma una strategia per fare spazio. In un'epoca che ci vuole sempre sotto i riflettori e visibili ad ogni costo, ottobre ci ricorda la grazia di spegnere la ribalta per ritrovare la nostra luce interiore. Accendere una lampada nel pomeriggio che sfuma presto in sera, tenere tra le mani una tazza fumante mentre fuori, magari, la nebbia sfuma i contorni o la pioggia tamburella dolcemente sui vetri, sono i primi passi di un itinerario emotivo che non cerca mete lontane, ma celebra il lusso di ritirarsi dal palcoscenico per riscoprire il valore profondo dell'ombra. Questo ritiro emotivo non è un atto di isolamento, ma una saggia imitazione della terra. Se alziamo lo sguardo oltre i nostri vetri, se permettiamo ai nostri occhi di guardare un po' più lontano degli scrosci di pioggia o del trascolorare del tramonto anticipato, che proietta squarci di luce rosa acceso e arancio oltre le nuvole, possiamo vedere, là fuori, la più spettacolare delle metamorfosi. I boschi di campagna o i viali di città non stanno appassendo; si stanno accendendo, dipingendo l'apparente decadenza con i toni dell'oro, dell'ambra e del porpora, trasformando i nostri luoghi fisici in opere d'arte viventi. E, se i boschi nascondono creature selvatiche al caldo nelle loro tane, preparandosi ad un lungo letargo, le vie di città brulicano di persone che scoprono, finalmente, la gioia di ritirarsi anch'esse nelle proprie "tane" gustando il tepore e il profumo della casa d'autunno. Il rito naturale del foliage ci insegna la lezione per noi più difficile: l'arte di lasciar andare. La natura non si aggrappa con disperazione al verde dell'estate, sa che c'è una saggezza infinita nel non trattenere. E, semplicemente, si spoglia del superfluo. Per una foglia d'autunno - che perde il suo verde come noi la nostra abbronzatura - cadere non è una sconfitta ma un atto di fede nel tempo, nella consapevolezza che quella piccola morte sta proteggendo una vita più duratura, nel segreto protetto delle radici, al caldo e al buio della loro casa nella terra. Questo dialogo intimo tra la nostra interiorità e lo spogliarsi

della natura fa nascere uno stato d'animo di sottile malinconia. Spesso la fraintendiamo, ma la malinconia d'autunno non è tristezza o rassegnazione. E' una superiore forma di sensibilità che possiamo ascoltare per imparare a cogliere la bellezza che ancora alberga nelle cose, se solo sappiamo vederla. È quel mono no aware che in Giappone si usa per descrivere la struggente bellezza transitoria delle cose. È quel sentimento dolce e nostalgico che proviamo quando tiriamo fuori dall'armadio quel vecchio maglione che ci fa sentire al caldo o quel morbido plaid che avvolge i primi brividi, con confortante protezione. O il modo in cui i nostri passi risuonano sul pavé umido di città o si ovattano su un tappeto dorato di foglie. La malinconia d'autunno è un regalo che rende i nostri ricordi più limpidi e le nostre relazioni più autentiche. Un vero viaggio diverso che



non sceglie luoghi affollati o paradisi esotici, ma ci porta al centro di noi stessi. E ci insegna che c'è grazia nel rallentare ed eleganza nel saper perdere le foglie. L'augurio, in questo mese di ottobre, è di saper spegnere le luci accecanti e sapersi sentire finalmente a casa, nel bagliore discreto di una lampada, con una tazza calda tra le mani e uno sguardo che non ha paura di staccarsi da orizzonti lontani per rivolgersi dentro di noi.

polselli
LA FARINA ITALIANA

una farina bilanciata, adatta in panificazione,
per produrre un pane ed una pizza che
hanno tutti i sensi, dalla vista grazie al
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
alla tutela di noi stessi attraverso lo
stile dello star bene.

GRANO VERO 100%

zero

FARINA NATURALE

farina di
grano tenero tipo 2

Un modo di interpretare l'Arte
Bianca che esclude l'utilizzo di additivi,
coloranti e conservanti, che privilegia l'utilizzo di
grani raccolti in coltivazioni di tipo estensivo,
competitivi con i processi naturali,
e via italiane, testate da fonti di
rappresentanza esaltando 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 conserva tutte le sue
proprietà organolettiche 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





DIETRO OGNI PIATTO, RICERCA,
DEDIZIONE, PASSIONE

DH
RESTAURANT

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



IL VICOLO

1990

vivi un'esperienza di gusto

info e prenotazioni: 0776 628058 • 346 4945390 Atina (FR) Via Planca 5/7

IL VICOLO DI ATINA, LA CUCINA CHE RACCONTA LA VALLE DI COMINO

A tina va attraversata con calma. Nel centro storico le pietre raccontano secoli di storia e le strade strette accompagnano verso luoghi che hanno saputo conservare un'identità precisa. In via Planca, dentro le mura storiche, una porta conduce al Ristorante Il Vicolo, il locale della famiglia Tamburrini.

È uno di quei posti nei quali il luogo conta quanto quello che arriva nel piatto. Atina fa da cornice, con la sua storia e le sue atmosfere, mentre dentro il ristorante prende forma un'idea di cucina che negli anni ha costruito la propria identità guardando con attenzione al territorio. A dare carattere alla cucina è Gessica. La sua arte gastronomica parte dalla tecnica, dalla conoscenza delle materie prime e dalla cura di

ogni preparazione, e trova nella passione il suo elemento più riconoscibile. È quella sensibilità che permette a un ingrediente di stagione di conservare la propria personalità anche quando viene trasformato, lavorato e inserito in un piatto più elaborato.

La cucina del Vicolo guarda alla Valle di Comino e ai suoi prodotti. I cannellini DOP di Atina sono uno dei simboli più evidenti di questo legame, insieme alle paste fresche, alle carni, ai funghi, al tartufo e alle verdure che seguono il ritmo delle stagioni.

Quello che mi piace è il modo in cui questi ingredienti vengono trattati. Un piatto può partire da un sapore che conosciamo da sempre e portarci altrove, senza perdere quel filo che lo lega alla memoria della nostra cucina.



ANCHE IL VINO HA IL SUO POSTO

A completare il percorso c'è una cantina costruita con cura. La selezione dei vini accompagna la cucina senza sovrastarla, con una particolare attenzione alle produzioni del territorio e alle diverse espressioni italiane.

È una scelta oculata, pensata per offrire al cliente la possibilità di trovare nel bicchiere un compagno adatto al piatto. Il vino diventa così parte naturale della tavola, senza bisogno di trasformare la carta in un esercizio di esibizione. Ed è proprio questo equilibrio che ritrovo nel Vicolo. La cucina cerca il sapore, la cantina cerca

l'abbinamento giusto e il servizio accompagna l'esperienza con discrezione.

Io sono entrato al Vicolo con la curiosità che accompagna ogni incontro con un ristorante che racconta il proprio territorio. Ne sono uscito con la sensazione di aver incontrato una cucina che ha ancora voglia di crescere, sperimentare e sorprendere. Alla fine è questo che cerco quando mi siedo a tavola: un piatto capace di farmi riconoscere un territorio e, nello stesso momento, di farmelo vedere con occhi nuovi.

Al Vicolo succede.

RAVIOLI RIPIENI DI ZUCCA E NOCI, BURRO, SALVIA E MENTUCCIA SELVATICA



Arriva ottobre e nei campi la zucca è pronta. Al Bio Agriturismo Velocci l'hanno messa nel nuovo menu stagionale, e Matteo ci ha mandato la ricetta di un piatto che la usa bene: i ravioli.

Dentro c'è la zucca cotta, dolce, e ci sono le noci, che le danno un po' di carattere. Sopra, burro fuso con la salvia e un pizzico di mentuccia selvatica, quella che si raccoglie in campagna e profuma di prato. Pochi ingredienti, tutti bio, e una pasta fatta a mano con semola rimacinata e uova. Provatela in una domenica d'autunno, con calma.

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PASTA • 400 g di semola rimacinata bio • 4 uova intere bio

RIPIENO • 350 g di zucca cotta • 140 g di noci • Sale

CONDIMENTO • Burro, circa 80 g • 8-10 foglie di salvia • Mentuccia selvatica

PREPARAZIONE

Impasta la semola con le uova fino a ottenere un panetto liscio e morbido. Avvolgilo e lascialo riposare per almeno mezz'ora.

Prepara il ripieno. Tieni la zucca già cotta e ben scolata, perché non deve avere acqua. Tritale le noci finemente e uniscile alla zucca, schiacciando tutto in una crema. Aggiusta di sale.

Stendi la pasta in sfoglie sottili. Distribuisci il ripieno a cucchiainate distanziate, copri con un'altra sfoglia, premi bene attorno per far uscire l'aria e chiudere. Taglia i ravioli, con la rotella dentata o con un coppapasta.

Cuoci i ravioli in acqua bollente salata per pochi minuti, finché salgono a galla e la pasta è morbida.

Intanto sciogli il burro in padella con qualche foglia di salvia, a fuoco dolce, finché prende profumo.

Scola i ravioli con delicatezza e passali nella padella. Impiattali, aggiungi la mentuccia selvatica e servi subito.



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

A Piazza Regina

Fraschetta con cucina



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





Ottobre è il mese autunnale per eccellenza e offre prodotti come zucca, bietole, broccoli, cavoli, carote, cipolle, funghi, patate, spinaci, indivia e rucola.

In particolare, vi parlo delle patate, che si trovano tutto l'anno ma in Italia il periodo di raccolta principale va da fine estate all'autunno: a Ottobre sono nel pieno della loro disponibilità come prodotto fresco di stagione, appena raccolto e non conservato a lungo nei magazzini. Le patate sono una fonte di carboidrati complessi (amido) e per questo motivo sono alla base della Dieta Mediterranea, rappresentando una valida alternativa ai cereali (pasta e riso). Una porzione di patate di circa 200 g contiene il 40% in meno di calorie rispetto ad una porzione da 80 g di pasta o riso, pur apportando carboidrati, proteine, lipidi e fibre in quantità simili. Inoltre, le patate sono fonte di vitamina C, vitamine del gruppo B e di sali minerali come potassio, fosforo, magnesio e selenio. Sono presenti anche i carotenoidi, pigmenti che colorano la polpa di giallo e che sono responsabili dell'attività antiossidante e antiinfiammatoria. Le patate sono un alimento altamente saziante e altamente digeribile e non contengono glutine. Ricoprono anche un ruolo interessante nella dieta degli

sportivi: l'amido che contengono fornisce energia e viene assimilato velocemente grazie ad un indice glicemico mediamente elevato; il potassio contribuisce a mantenere la funzione muscolare; il selenio contribuisce a proteggere le cellule dallo stress ossidativo che aumenta durante l'attività fisica per via dell'incremento della produzione di radicali liberi principalmente da parte dei muscoli e del fegato.

Le patate normalmente contengono tracce minime di selenio dato che la quantità in esse presenti dipende dalla presenza del minerale nel suolo; esistono patate arricchite con selenio, che risulta prezioso per proteggere i tessuti dal danno ossidativo e nella difesa dalle infezioni. Secondo diversi studi scientifici, l'assunzione media di selenio nella popolazione italiana risulta inferiore ai livelli raccomandati e per questo è importante consumare patate arricchite.

In questo periodo troviamo diverse varietà di patate. Le patate a pasta bianca, farinose e ideali per la preparazione di gnocchi, purè e crocchette. Le patate a pasta gialla sono, invece, compatte e si prestano per le cotture al forno, fritte o bollite. Le patate rosse sono sode e perfette per cotture intense. Infine, le patate dolci (americane) sono ottime al forno e per le vellutate.

COME ALIMENTARSI

ANTONIO COLASANTI

MAL D'AMORE

tra scienza, cioccolato e rose rosse



IN SALUTE



Tra le malattie dell'anima descritte dal dottor Descuret, il mal d'amore era certamente una delle più singolari. E forse anche una delle più piacevoli, almeno finché l'amore viene ricambiato.

Oggi sappiamo che l'innamoramento non riguarda soltanto i sentimenti. Quando ci innamoriamo entrano in gioco anche il cervello e il sistema nervoso, che modificano la produzione e l'attività di diverse sostanze. Dopamina, noradrenalina e feniletilamina sono state associate alle sensazioni di entusiasmo, euforia, attenzione e desiderio che accompagnano le prime fasi dell'innamoramento.

Quando poi la relazione si consolida, entrano in scena altri mediatori, tra cui le endorfine, coinvolte nelle sensazioni di benessere e appagamento. Il risultato è quell'insolita combinazione di agitazione e felicità che tutti gli innamorati conoscono.

Il problema arriva quando la persona amata si allontana.

Il cervello deve fare i conti con un cambiamento improvviso e possono comparire tristezza,

inquietudine, difficoltà a concentrarsi, alterazioni del sonno e dell'appetito. Il paragone con una crisi di astinenza è suggestivo, anche se naturalmente l'amore non è una tossicodipendenza. Il dolore, però, può essere molto concreto e coinvolgere anche il corpo.

La ricerca ha studiato questi meccanismi proprio per comprendere meglio il rapporto tra emozioni, cervello e organismo. L'idea di intervenire farmacologicamente sulle sostanze coinvolte nell'innamoramento o nel dolore della separazione appartiene soprattutto alla ricerca e alla fantasia, più che alla medicina quotidiana.

Per chi preferisce una terapia decisamente più tradizionale resta invece il cioccolato, che contiene feniletilamina e che, soprattutto, ha il vantaggio di essere già disponibile senza ricetta. Attenzione però alla bilancia: utilizzarlo come cura intensiva del mal d'amore potrebbe creare un secondo problema.

E allora rimane sempre una soluzione antica, semplice e poco calorica: le rose rosse.

A voi la scelta.

MARCO SARGENTINI



AR GROTTINO DAR TRASLOCATORE

FORSE DOVREMMO SPRECARRE UN PO DI TEMPO

“Sa, disse, Beeblebrox è uno dei miei migliori clienti. Ha molti problemi della personalità che superano le aspettative di qualsiasi analista. Si trastullò un po' con quel pensiero prima di abbandonarlo a malincuore. In ogni modo disse. È pronto a compiere la sua missione?” D

D.Adams

GUIDA ENOGASTRONOMICA PER AUTOSTOPPISTI

Siamo così abituati a pensare che ogni minuto debba servire a qualcosa: essere produttivi, concludere, migliorare, arrivare da qualche parte. Riempiamo le giornate di impegni e, quando finalmente abbiamo un momento vuoto, sentiamo quasi il bisogno di riempirlo. Come se il tempo avesse valore soltanto quando produce qualcosa.

Eppure, forse, c'è un tempo che non dovrebbe produrre niente.

Forse dovremmo sprecare un po' di tempo a guardare fuori dalla finestra, a camminare senza una meta, a parlare per ore di cose inutili, a rimanere in silenzio senza sentirci in dovere di interromperlo. Dovremmo concederci il lusso di fare qualcosa senza chiederci immediatamente a cosa serva.

Perché quello che chiamiamo "tempo sprecato" spesso è semplicemente tempo vissuto senza uno scopo.

E forse è proprio lì che succedono le cose più importanti. Nei momenti che non avevamo programmato. Nelle conversazioni che non avevano un punto d'arrivo. Nelle giornate apparentemente inconcludenti che, a distanza di tempo, ricordiamo più di quelle in cui abbiamo fatto mille cose.

Sprecare tempo significa anche smettere, per un momento, di rincorrere la versione migliore di noi stessi o quella che dovrebbe essere. Significa accettare di essere semplicemente presenti, senza dover dimostrare nulla.

Forse dovremmo sprecare un po' di tempo perché, in fondo, il tempo che non utilizziamo per ottenere qualcosa potrebbe essere proprio quello che utilizziamo per sentirci vivi.

E allora forse non è davvero tempo sprecato.

Forse è il tempo che ci restituisce a noi stessi, pensa l'Autostoppista entrando a Garbatella in una sera d'estate, quando Roma comincia finalmente a togliersi di dosso la giornata. L'aria è ancora calda e il quartiere sembra avere deciso che questa sera non c'è nessuna fretta di andare a dormire.

La Guida Enogastronomica ha una mappa, un taccuino e quella fastidiosa abitudine professionale di voler dare un volto a tutto.

La destinazione è Largo delle Sette Chiese. Il posto si chiama Ar Grottino dar Traslocatore @ argrottinodartraslocatore, una trattoria romana nel cuore del quartiere, un locale storico della

cucina casereccia romana. Le fonti lo raccontano come un indirizzo votato alla tradizione, alle porzioni abbondanti e a una certa idea di Roma popolare che non ha mai avuto bisogno di presentazioni.

Siamo qui per perdere tempo.

Ci sediamo fuori. È uno di quei tavoli che sembrano stare contemporaneamente dentro e fuori dal ristorante: il marciapiede, le sedie, i bicchieri, la strada. La sera è calda e Roma ha quell'odore indefinibile di pietra, benzina, basilico, vino e sugo che nessuna Guida riuscirà mai a mettere in una casella.

L'autostoppista guarda il menu e comincia a elencare.

Carbonara. Amatriciana. Cacio e pepe. Polpette. Fegato con cipolla.

Ar Grottino, le porzioni sono parte integrante della leggenda del posto, tanto che spesso la mezza porzione diventa una scelta di buon senso più che una rinuncia. La cucina propone i grandi classici romani, con una particolare vocazione per quei piatti che non hanno mai avuto paura del condimento. Poi arriva la scelta: Nervetti.

Si comincia con «ne prendo solo un po'». A quel punto succede quello che succede sempre quando si mangia bene in una trattoria romana: il concetto di «assaggio» perde completamente significato. Si finisce con il pane in mano.

Qui, del resto, è una di quelle trattorie in cui la quantità non è un incidente ma una filosofia. Una vecchia descrizione del locale lo definiva una piccola e irrinunciabile trattoria di Garbatella, sottolineando proprio le dimensioni monumentali dei piatti.

“bisogna lasciare spazio al secondo” dice l'Autostoppista

«Il secondo è il secondo giro» risponde l'Oste.

E allora capisci che il nome del ristorante non è poi così male: Dar Traslocatore. Perché da qui, in qualche modo, bisogna traslocare.

La cena procede lenta, anche se nessuno l'aveva programmata così. Il vino si scalda appena nel bicchiere. I piatti si sporcano di sugo. Il ghiaccio nell'acqua si scioglie. La strada continua a fare il suo rumore.

È estate.

E per una volta non c'è niente da ottimizzare.

Non bisogna mangiare velocemente perché c'è un altro tavolo. Non bisogna fotografare tutto prima che arrivi il caldo. Non bisogna

trasformare ogni boccone in una recensione. Non bisogna nemmeno decidere subito se questo sia «il miglior posto di Roma».

Bisogna soltanto stare seduti.

Forse è questa la parte più interessante di una Guida Enogastronomica: scoprire che, qualche

questo: una fermata.

Il Grottino è una trattoria che da decenni si presenta come custode di una cucina romana casereccia, nel cuore del quartiere, con abbondanza e tradizione come parole d'ordine. Ma al tavolo, quando le luci si accendono e



volta, il viaggio consiste nel dimenticarsi di essere una Guida.

L'Autostoppista lo sa già. Lui non cerca classifiche. Cerca posti dove fermarsi.

E Garbatella, in una sera d'estate, è esattamente

il caldo comincia a mollare la presa, queste definizioni diventano quasi inutili.

Resta la cena.

Resta il rumore delle forchette.

Resta il sugo sul fondo del piatto.

Resta quel dito d'olio che qualcuno raccoglie con il pane, mentre la Guida finge di non vedere. «Allora?» chiede l'autostoppista.

«Allora cosa?»

«Dove andiamo adesso?»

Guarda l'orologio. Poi guarda il tavolo. Poi il bicchiere ancora mezzo pieno di Silvestri Rosè Extra Brut www.cantinesilvestri.it. Uve 100% Pinot Nero Metodo Martinotti. Con il suo colore rosato, le bollicine fini e la sua freschezza lo rendono leggero, elegante e immediato, perfetto da bere senza fretta. Ha profumi delicati e una piacevole vivacità che accompagna il palato, lasciando una sensazione fresca e armoniosa.

Un vino che non chiede occasioni speciali, ma semplicemente un momento da dedicare a sé stessi. Perché siamo sempre alla ricerca di qualcosa da fare, di un tempo da riempire, di minuti da guadagnare.

Forse dovremmo sprecare un po' di tempo.

Sprecarlo davanti a un tramonto.

Sprecarlo con gli amici.

Sprecarlo in una conversazione che non porta da nessuna parte.

Sprecarlo con un calice di Silvestri Rosè in mano. Perché a volte il tempo più prezioso è proprio quello che, apparentemente, non serve a niente.

«Da nessuna parte.»

E forse è proprio questo il punto.

Forse dovremmo sprecare un po' di tempo.

Perché ci sono sere in cui una Guida non dovrebbe indicare la strada più breve per arrivare alla prossima destinazione.

Dovrebbe soltanto sedersi.

Mangiare.

Bere.

E aspettare che Roma faccia Roma.

LA RICETTA DELLO CHEF

Mettere i nervetti in una pentola con acqua fredda insieme a carota, sedano e alloro. Portare a bollore e cuocere a fuoco basso per circa 2 ore, finché saranno morbidi e gelatinosi. Scolarli e lasciarli raffreddare. Quando sono freddi, tagliarli a striscioline sottili.

Affetta finemente la cipolla. Se vuoi renderla meno aggressiva, lasciala per una decina di minuti in acqua fredda e poi scolala bene.



Metti i nervetti in una ciotola e aggiungi cipolla, abbondante prezzemolo tritato, olio, aceto, sale e pepe. Per una versione più rustica puoi aggiungere anche un po' di peperoncino. Mescola bene e lascia riposare in frigorifero almeno 2-3 ore. Ancora meglio prepararli il giorno prima: il condimento penetrerà bene nei nervetti. Servili freschi ma non ghiacciati, tirandoli fuori dal frigorifero circa 20 minuti prima.





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

ELLETI - Corso della Repubblica,
141, Tel. 0775 211358
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 VELOCII - Via
Arasciara - Tel. 345.3520393

PIGLIO

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



GROSSIMPIANTI

**CATERING
EQUIPMENT**

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



DEL GUSTO

ENOTECHES & CANTINE

ALATRI

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

ALVITO

TENUTA PETRA POTENS
Via Colle della Iungera
Tel. 391.472 3931

ARPINO

ENOTECA BARNABA - Piazza
Municipio, 45
Tel. 349 7715014

ATINA

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

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 TERENCE - Via Forese, 13
Tel.. 0775 594286

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA - Via
Selvapiana
Tel. 366 1481059

PIGLIO

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

POSTA FIBRENO

DF GOCCE - Via Camminate, 64
Tel. 333 1518098

FRANTOI

BOVILLE ERNICA

FRANTOIO CERQUOZZI - Via Colicillo
Tel. 389 5807507

MONTE SAN GIOVANNI CAMPANO

CANTINA MONTICIANA -
Via Selvapiana, 44
Tel. 366 1481059

LATINA /SONNINO

ALFREDO CETRONE - Via Consolare
Frasso
Tel. 0773 949008

PIZZERIE

GUARCINO

ROCCA DI RIVITURO - S.S. per

Campocattino

Tel. 0775 46565

FROSINONE

ELLETI - Corso della Repubblica,
141, Tel. 0775 211358
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

