

magazine | giugno 2024

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

**Frutti rossi  
delizie  
dell'estate**

Poesie in calice  
tra valli e colline

Anagni la città dei Papi  
e casa Bernakov

Roma e Isola Liri  
Caput Mundi della pizza



# 24 GIUGNO: IV EDIZIONE DI DIVINUM

**L**unedì 24 giugno, l'affascinante **Hotel Cavalier D'Arpino** ad Arpino ospiterà un evento imperdibile per gli amanti del vino: la **quarta edizione di Divinum**. Questo prestigioso appuntamento, che ha già conquistato il cuore di molti nelle edizioni precedenti, promette di essere ancora più straordinario quest'anno.

Divinum 2024 sarà interamente dedicato alle aziende vitivinicole biodinamiche, con o senza certificazione. Saranno presenti circa 30-35 produttori, ognuno dei quali porterà in degustazione le proprie eccellenze, per un totale di oltre 120 etichette. Un'occasione unica per esplorare il mondo del vino biodinamico, incontrare i vignaioli e conoscere le storie dietro ogni bottiglia. Dalle 18:00 alle 23:00, l'evento sarà aperto a tutti, dagli appassionati agli

operatori del settore, con uno sconto speciale sul prezzo d'ingresso. Sarà possibile assaggiare tutte le etichette presenti, confrontarsi e dialogare direttamente con i produttori. Divinum non è solo una degustazione, ma un vero e proprio viaggio sensoriale attraverso i territori, le tradizioni e le innovazioni del vino biodinamico.

Non solo vino: Divinum offrirà anche un angolo dedicato al food, con prodotti del territorio. Saranno proposti piatti di carne, formaggi e altre prelibatezze locali, perfetti per accompagnare le degustazioni e rendere l'esperienza ancora più completa e appagante.

L'evento è organizzato dall'**Enoteca Barnaba di Arpino** in collaborazione con **Mabi Wine Selection, Triple A, The Great Giga in the Wine, Proposta Vini** e **Arke**. Questa sinergia tra professionisti del settore garantisce un

evento di altissima qualità, curato nei minimi dettagli per offrire il meglio agli appassionati e agli esperti.

Partecipare a **Divinum** significa immergersi in un'atmosfera unica, dove il vino biodinamico è il protagonista indiscusso. È un'opportunità per ampliare le proprie conoscenze, scoprire nuove etichette e incontrare i produttori che con passione e dedizione lavorano per offrire vini di eccellenza. L'**Hotel Cavalier D'Arpino**, con il suo fascino storico, sarà la cornice perfetta per una serata indimenticabile.

Non lasciatevi sfuggire questa occasione: segnate in agenda e preparatevi a vivere un'esperienza sensoriale senza pari. La quarta edizione di Divinum vi aspetta con un calice in mano e un mondo di sapori da scoprire.

# DIVINUM

QUARTA EDIZIONE

**LUNEDÌ 24 GIUGNO** dalle 18:00 alle 23:30

**35 VIGNAIOLI**  
**OLTRE 120 ETICHETTE IN MESCITA**

Giardino **Hotel Cavalier d'Arpino**

Via Vittoria Colonna, 21 - Arpino (Fr)

**INFO E PRENOTAZIONI**

**349 7715014 - enotecabarnaba@gmail.com**



**TRIPLE A**  
Associazione Agrigina Artisti



*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](http://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



**DA FAUSTO**  
EVENTI

*Catering & Banqueting*

Piazza Cesare Beccaria, 6  
Fondi (LT) Italy

Telefono: (+39) 0771531268  
Web: [www.dafausto.it](http://www.dafausto.it)





## Contributi

Alfio Mirone  
Cristina Todato  
Pamela Liccardo  
Marco Sargentini  
Fausto Ferrante  
Chiara Carla Napoletano  
Naomi Spaziani  
Stefania Peloso  
Sara Sepahi Hassanabadi  
Marie Joveneau  
Livia Gualtieri  
Alessia Feola  
Antonio Colasanti  
Fausto Russo

## Fotografi

Tonino Massari  
Chiara Carla Napoletano  
Alfio Mirone

Registro Operatori Comunicazione  
n. 26942

Editore:  
Alfio Mirone

Direttore Responsabile:  
Marco Ceccarelli

Per la tua pubblicità  
tel. 377.480.85.60  
info@ciociariaecucina.it



CIOCIARIA  
& CUCINA  
excellence

# SOMMARIO

*in evidenza*

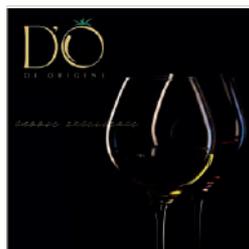
ANAGNI CITTÀ DEI PAPI	14
POESIE IN CALICE TRA VALLI E COLLINE	26
LA FORZA DEL TURISMO ENOGASTRONOMICO	44
<hr/>	
LA MAGIA DELLA MENTUCCIA DEGLI APPENNINI: UN TESORO DI COLLEPARDO	8
FRUTTI ROSSI DELIZIE DELL'ESTATE	10
VISCIOLE: IL FRUTTO DI STAGIONE	12
ANAGNI CITTÀ DEI PAPI	14
ROMA E ISOLA LIRI CAPUT MUNDI DELLA PIZZA	22
POESIE IN CALICE TRA VALLI E COLLINE	26
MALINA MALINA: UN INTRECCIO AFFASCINANTE FRA ARTE SONORA E VISIVA	32
RICETTA / SPAGHETTI AL LIMONE CON SCAMPI	34
RICETTA / MEZZE MANICHE ALLA SCAPECE	38
LA FORZA DEL TURISMO ENOGASTRONOMICO	44
CATTURARE LA LUCE E DARE UN VOLTO ALL'ANIMA	62
LE COSE CHE METTIAMO NEL NOSTRO CORPO	66
RICETTA / SINFONIA DI MARE	68

**N. 6**  
**giugno 024**



# GRAZIE

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



# LA MAGIA DELLA MENTUCCIA DEGLI APPENNINI: UN TESORO DI COLLEPARDO

## Mentuccia

### mojito



#### Un legame con il territorio

La Mentuccia Romana, coltivata nelle fertili terre degli Appennini, esalta i sapori dei funghi e dei carciofi, ed è indispensabile in molte ricette tradizionali. Questo liquore incarna l'essenza di queste terre, portando con sé il profumo delle montagne e il calore delle tradizioni locali. La raccolta manuale e l'infusione artigianale assicurano che ogni bottiglia sia un tributo alla natura e alla dedizione dei produttori.

#### La storia di Sarandrea

L'azienda Sarandrea, fondata oltre un secolo fa, è diventata un simbolo di qualità e passione. La loro attenzione ai dettagli e il rispetto per la tradizione hanno permesso a Sarandrea di emergere nel panorama della mixology internazionale. Ogni sorso del Liquore alla Mentuccia racconta una storia di famiglia, di territorio e di maestria artigiana.

*Per celebrare questo liquore in modo moderno e sofisticato, proponiamo una variante del classico Mojito:*

#### INGREDIENTI

- 50 ml di Liquore alla Mentuccia degli Appennini di Sarandrea
- 20 ml di succo di lime fresco
- 10 ml di sciroppo di zucchero
- foglie di menta fresca
- selz
- ghiaccio

#### PREPARAZIONE

##### Preparazione della marinata di frutti di bosco

- Mettete le foglie di menta e il succo di lime in un bicchiere.
- Aggiungete lo sciroppo di zucchero e pestate delicatamente.
- Riempite il bicchiere di ghiaccio.
- Versate il Liquore alla Mentuccia e completate con il selz.
- Mescolate delicatamente e guarnite con un rametto di menta.

Questo cocktail è un omaggio alla tradizione, unendo il passato e il presente in un'esperienza gustativa unica. La freschezza della mentuccia, combinata con la vivacità del lime e la dolcezza dello zucchero, rende il Mentuccia Mojito una scelta perfetta per qualsiasi occasione.



# SARANDREA®

LIQUORERIA-ERBORISTERIA

Colleparado dal 1918

Via D'Alatri, 3/b  
03010 Colleparado (FR)  
Tel. 0775.47012 • Fax 0775.47351  
[www.sarandrea.it](http://www.sarandrea.it)  
[info@sarandrea.it](mailto:info@sarandrea.it)



# FRUTTI ROSSI DELIZIE DELL'ESTATE



L'estate porta colori, sapori e profumi che risvegliano i sensi. È il momento ideale per riscoprire l'importanza del cibo di stagione, scegliendo prodotti freschi e naturali. Questo non solo migliora il gusto dei nostri piatti, ma apporta benefici alla salute e all'ambiente.

### *Perché scegliere il cibo di stagione?*

Consumare cibo di stagione significa mangiare prodotti al massimo della freschezza e nutrizione. Questo si traduce in sapori più intensi e in un maggior apporto di vitamine e minerali. Inoltre, i prodotti di stagione sono più economici, poiché abbondano e non richiedono costosi metodi di conservazione e trasporto. Dal punto di vista ambientale, scegliere cibo di stagione riduce l'impronta ecologica, comportando meno

chilometri percorsi dai prodotti per arrivare sulle nostre tavole e un minore utilizzo di risorse energetiche per coltivazioni fuori stagione.

### *I frutti rossi dell'estate: un tripudio di sapori e salute*

Durante l'estate, i frutti rossi sono i protagonisti indiscussi delle nostre tavole. Ciliegie, lamponi, ribes e mirtilli non solo sono deliziosi, ma anche ricchi di antiossidanti, vitamine e fibre. Questi piccoli tesori naturali aiutano a combattere i radicali liberi, favoriscono la digestione e migliorano la salute del cuore.

- **Ciliegie:** dolci e succose, sono perfette come spuntino o per arricchire insalate e dolci. Sono ricche di vitamina C e potassio.
- **Lamponi:** con il loro gusto leggermente acidulo, sono

ideali per marmellate, dessert e smoothie. Contengono elevate quantità di fibra alimentare e vitamina C.

- **Ribes:** sia rosso che nero, è perfetto per succhi e marmellate. Il ribes nero, in particolare, è una fonte eccellente di vitamina C.
- **Mirtilli:** deliziosi da soli o come ingrediente in mille ricette, sono noti per le loro proprietà antiossidanti e per il supporto alla memoria e alla vista.
- **Visciole:** Queste ciliegie selvatiche sono un po' più aspre rispetto alle ciliegie comuni, ma sono perfette per la preparazione di confetture, sciroppi e dolci tradizionali. La loro raccolta avviene principalmente tra giugno e luglio, e sono note per il loro sapore intenso e leggermente acidulo.

di CRISTINA TODARO

# Sfumature

## di crudo



### INGREDIENTI

- 400 g di filetto di salmone scongelato (abbattuto per 96 ore)
- 300 g di frutti di bosco misti
- 4 pesche bianche
- 1 vasetto di yogurt magro intero
- 2 cucchiaini di maionese
- 1 finocchio
- Olio extravergine d'oliva
- Sale
- Pepe
- Limone

“ La semplicità è la sofisticazione definitiva. ”

Leonardo da Vinci

*La cucina è un'arte che si esprime al meglio quando riesce a bilanciare sapori, colori e texture in un unico piatto. Le "Sfumature di Crudo" sono una celebrazione di questa filosofia culinaria, unendo la freschezza del salmone crudo, la dolcezza delle pesche e l'acidità dei frutti di bosco. Questo piatto, non solo delizia il palato, ma cattura anche l'occhio con i suoi contrasti vivaci e armoniosi. Prepararlo è un invito a scoprire come ingredienti semplici, se trattati con cura, possono trasformarsi in un'opera d'arte culinaria.*

### PREPARAZIONE

#### Preparazione della marinata di frutti di bosco

Mettere i frutti rossi in una padella e trasferire sul fuoco.

Aggiungere poca acqua e cuocere per 10 minuti.

Frullare tutto e passare al setaccio il composto.

Versare il composto in un recipiente a bordi alti e lungo, lasciandone una parte per decorare il piatto.

Inserire il filetto di salmone steso per lungo e lasciarlo marinare per almeno 12 ore in frigorifero.

#### Preparazione del salmone e del finocchio

Il giorno successivo, estrarre il salmone dalla marinata e lasciarlo su carta assorbente per far colare i succhi.

Tagliare finemente il finocchio e lasciarlo in una ciotola con dell'acqua in frigorifero per renderlo più croccante.

Tamponare il finocchio dall'acqua e condire con olio extravergine, sale, pepe e poco limone.

#### Preparazione della creme fraiche

Mescolare lo yogurt con la maionese per preparare una creme fraiche.

#### Preparazione delle pesche

Sbucciare le pesche e tagliarle a dadini, che utilizzerete come base nell'impiattamento.

#### Scaloppare il salmone

Tagliare il salmone in modo uniforme e possibilmente obliquo.

Posizionare i pezzi di salmone sopra le pesche.

#### Impiattamento

Guarnire il salmone e le pesche con la creme fraiche.

Decorare con la coulis di frutti rossi rimasta.

Servire immediatamente e buon appetito.

Questa ricetta vi porterà a scoprire nuove sfumature di sapore e texture, offrendo un'esperienza gastronomica raffinata e sorprendente.

Buon appetito!

# VISCIOLE: IL FRUTTO DI STAGIONE DA SCOPRIRE E GUSTARE



La stagione delle visciole è finalmente arrivata, portando con sé un'esplosione di sapori e tradizioni che meritano di essere esplorate. Questi piccoli frutti rossi, spesso confusi con le più comuni ciliegie, possiedono caratteristiche uniche che li rendono speciali. In questo articolo, scopriamo le differenze tra ciliegie e visciole e mettiamo in risalto un prodotto d'eccellenza: la Ratafia di Visciole DF Gocce.

## Un frutto, due alberi diversi

Le ciliegie e le visciole, seppur simili nell'aspetto, provengono da alberi diversi. Le ciliegie dolci, raccolte dal ciliegio dolce (*Prunus avium*), sono ben note per il loro gusto zuccherino. Le visciole, invece, crescono su un tipo di ciliegio acido (*Prunus cerasus* var. *austera*), spesso confuso con l'amareno, che produce le amarene. Questa distinzione botanica è fondamentale per capire le differenze di sapore e utilizzo di questi frutti.

Il sapore è la chiave per distinguere visciole e ciliegie. Le visciole hanno un gusto più acido, ma non eccessivamente aspro come le amarene, rendendole perfette per specifici impieghi culinari. Le ciliegie, invece, sono dolci e piacevoli da mangiare fresche.

Dal punto di vista visivo, le visciole sono più piccole, con un diametro di 1-1,5 cm. La buccia matura delle visciole è di un rosso scuro, con una polpa e un succo dello stesso colore intenso e sanguigno.

## Usi culinari delle visciole

Le visciole, grazie alla loro acidità, trovano ampio impiego in cucina. Sono ideali per preparare sciropi,

confetture, frutta candita e liquori. Una menzione speciale va al vino di visciole, o visciolata, una bevanda dolce delle Marche, perfetta come dessert. Nella cucina romana, la crostata con marmellata di visciole è una delizia imperdibile.

## La Ratafia: un liquore di eccellenza da provare

Tra le varie prelibatezze a base di visciole, la Ratafia di Visciole DF Gocce merita un posto d'onore. Questo liquore artigianale, prodotto con una ricetta antica, rappresenta al meglio l'essenza delle visciole. La Ratafia di Visciole DF Gocce è un nettare dolce e aromatico, ideale da gustare a fine pasto o da usare come ingrediente speciale in pasticceria.

Il suo sapore unico e avvolgente si sposa perfettamente con dolci al cioccolato, gelati e panna cotta, aggiungendo una nota sofisticata e deliziosa. È anche un'ottima scelta per creare cocktail raffinati o semplicemente da sorseggiare da sola, per apprezzarne pienamente le sfumature.

In questo mese di giugno, lasciatevi tentare dalle visciole. Esplorate le infinite possibilità che offrono in cucina e non perdetevi l'occasione di assaporare la Ratafia di DF Gocce, un vero gioiello del nostro patrimonio gastronomico. Che siate chef appassionati o se /Users/Emiliano2/Downloads/delicious-cherry-with-dark-background.jpg

mplici amanti della buona tavola, le visciole sapranno conquistarvi con il loro gusto unico e la loro versatilità.

Le visciole, disponibili a partire da fine primavera, sono un frutto da non perdere. La loro breve stagione rende ogni morso ancora più prezioso.

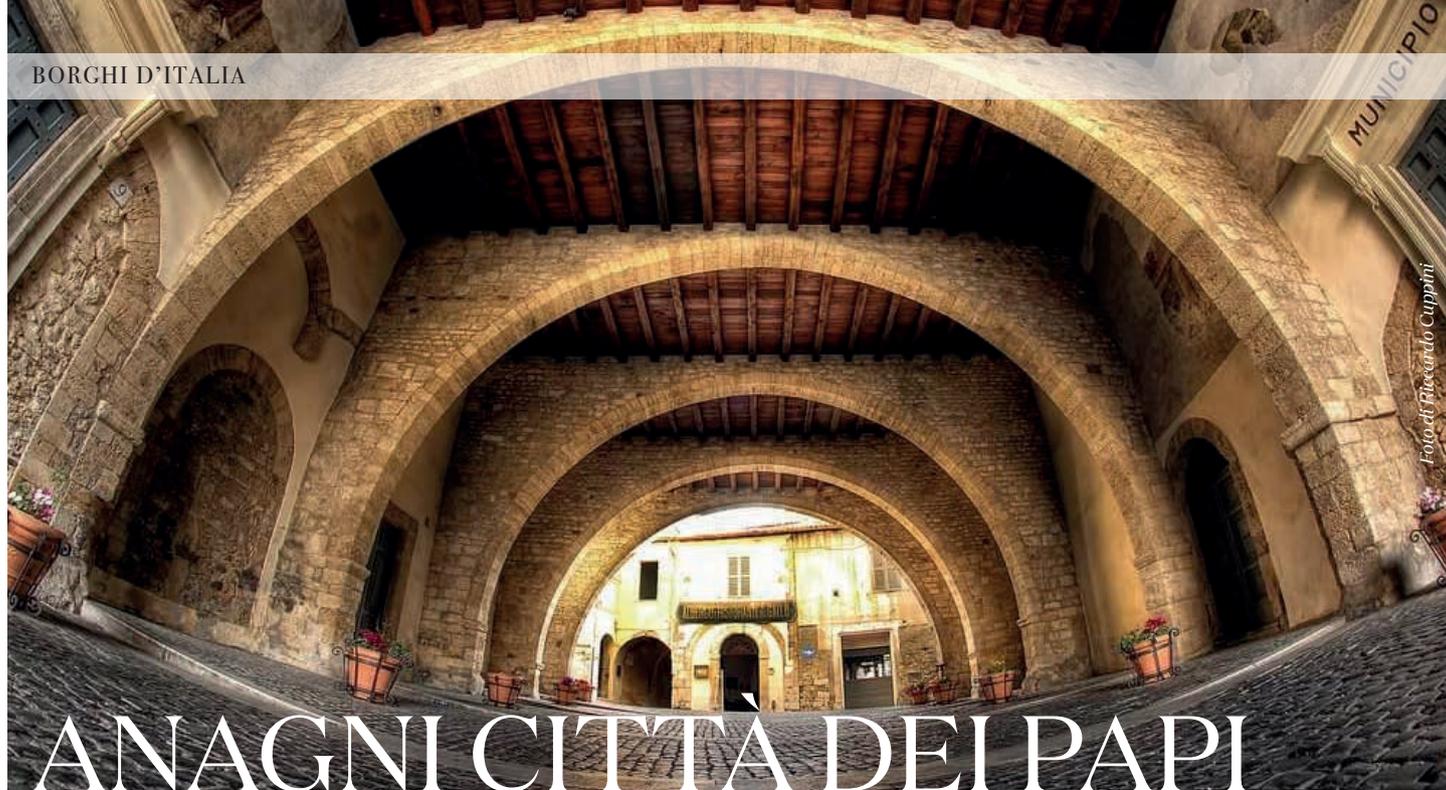
**DF**<sup>®</sup>  
**GOCCE**

Liquori & Distillati

[WWW.DFGOCCE.COM](http://WWW.DFGOCCE.COM)



THE BEST OR NOTHING



# ANAGNI CITTÀ DEI PAPI

## I GRANDI EPISODI DELLA STORIA MEDIOEVALE IN CIOCIARIA

—  
 NICOLETTA TRENTO  
 Guida turistica

L'area del nostro itinerario è la più settentrionale della provincia di Frosinone, che si snoda attraverso i territori collinari dei monti Ernici lungo la Via Francigena del Sud e la Strada del Vino Cesanese del Piglio docg.

La città di Anagni sorge su una collina a 470 mt di altezza, in posizione dominante sulla Valle del Sacco, abitata a partire dall'VIII-VII secolo a.C. dagli Ernici, un popolo di stirpe italica che, uniti in federazione con gli abitanti delle altre città vicine, avevano individuato in Anagni la loro capitale religiosa. Fu scelta questa città come sede di numerosi templi e luogo di incontro per

le adunanze.

Del periodo romano sono ancora visibili la cinta muraria, alcune sostruzioni, frammenti di edifici e le preziose epigrafi conservate nel MuCa e nel Monastero delle Suore Cistercensi, dove è inoltre inglobato il Palazzo di Bonifacio VIII. Presso Osteria della Fontana, nella parte bassa della città, si trovava invece il Compitum anagninum, luogo di sosta sull'antica Via Latina, una delle più antiche strade costruite dai romani e lunga 200 km per collegare Roma a Capua.

Già nel V secolo la città è citata fra le sedi vescovili appartenenti al

Patrimonio Labicano, rientrando fra le donazioni dell'Imperatore Ludovico a papa Pasquale. Dall'anno 1000 e fino al 1303 si registrarono i fatti storici più importanti per la città e per la politica europea. Nel 1159 i legati delle città lombarde, in lotta con l'Imperatore Federico I Barbarossa, si riunirono ad Anagni per incontrare papa Adriano IV, che li ricevette nella canonica della Cattedrale firmando un patto di alleanza in funzione antimperiale. Nel 1160, papa Alessandro III emanò la bolla di scomunica all'imperatore Federico Barbarossa, e l'anno successivo canonizzò Edoardo III il Confessore, re

d'Inghilterra; nel 1174 elevò agli onori degli altari san Bernardo da Chiaravalle e consacrò il vescovo Riccardo successore di san Thomas Becket. Dopo la sconfitta subita a Legnano, il Barbarossa inviò i propri legati ad Anagni per firmare la pace.

In quell'occasione venne firmato il Pactum anagninum, che sarà poi ratificato con la firma della Pace di Venezia. Il XIII secolo si aprì col pontificato del primo papa anagnino, Innocenzo III, già canonico della Cattedrale, che nel 1215 canonizzò san Pietro, eremita di Trevi. Attorno agli anni Venti dello stesso secolo iniziarono anche i grandi lavori di abbellimento della Cattedrale, con la realizzazione della pavimentazione.

Nel 1227 salì sul soglio pontificio Gregorio IX, altro papa anagnino, che nel settembre dello stesso anno annunciò dall'altare della Cattedrale la scomunica contro Federico II, il quale non aveva ancora ottemperato alla richiesta del papa di partire per la crociata. Nel 1230 ricevette ad Anagni, nel suo palazzo, lo stesso imperatore, dopo averlo sciolto dalla scomunica a seguito della Pace di San Germano. Tuttavia, i rapporti tra i due si logorarono di nuovo e nel 1239 lo scomunicò per la seconda volta. Allo stesso papa si deve anche la fondazione di una abbazia fiorentina, i cui resti sono ancora oggi visibili in contrada Gloria.

### Descrizione dei monumenti

Nella seconda metà del 1100 si diede inizio alla costruzione della Cattedrale romanica (1072-1104) fortemente voluta dal vescovo Pietro da Salerno che, inviato a Costantinopoli come legato pontificio guarì l'imperatore bizantino Michele VII da un morbo improvviso grazie all'intercessione di

san Magno, protettore di Anagni. Grato per il miracolo ottenuto, l'imperatore di Bisanzio donò i soldi necessari al vescovo Pietro per completare i lavori di realizzazione della Cattedrale.

La facciata principale si presenta molto semplice con tre porte sormontate da archi e arricchita da materiali di spoglio della chiesa precedente. All'interno il meraviglioso pavimento cosmatesco, il candelabro tortile e la sedia episcopale del Vassalietto risalgono al XIII sec.; la cappella Caetani conserva un bel

elementi (fuoco, aria, acqua, terra), le loro proprietà e le loro caratteristiche contrarie - fino all'Apocalisse dell'evangelista Giovanni. Al centro le Storie dell'Arca dell'Alleanza ricordano il patto tra Dio e il popolo ebraico che alla fine di tormentate guerre contro i Filistei eleggerà Saul come suo re attraverso l'unzione del Sacerdote Samuele. Alcuni studiosi vogliono attribuire a questa storia un significato anche politico, in quanto il Papa ricorda a tutti i potenti della terra che se non



baldacchino marmoreo in stile gotico. Il gioiello della cattedrale è la Cripta di San Magno, affrescata nel corso del XIII secolo da pittori di scuola romano-benedettina, i cui affreschi, che occupano una superficie 540 mq., rappresentano la storia della salvezza dell'uomo dalla sua Origine al suo Giudizio, illustrando le conoscenze metafisiche, scientifiche e teologiche del tempo dal platonismo - con i quattro

sono unti dal Vicario di Cristo in terra non possono essere riconosciuti come Re e Imperatori dal loro popolo. Nell'elegante piazza Innocenzo III si ammirano la Loggia delle Benedizioni, l'esterno della Cappella Caetani, la Cappella Battesimale che poggia su ardito arco, e la scenografica scalinata dietro le absidi. Di fianco la scalinata si trova il museo atelier Tommaso Gismondi, scultore

Foto di Carlo Ribaudò



anagnino molto apprezzato da Papa San Giovanni Paolo II. A testimoniare della presenza dei pontefici anagnini è il Palazzo di Bonifacio VIII dove nel 1303 si consumò l'oltraggio passato alla storia come lo "Schiaccio di Anagni". I protagonisti furono Guglielmo Nogaret e Sciarra Colonna che per ordine di Filippo il Bello re di Francia tennero prigioniero il papa per ben 4 giorni proprio nel suo palazzo: "il vicario di Cristo in terra fu oltraggiato" e come ci ricorda Dante "tra i vivi ladroni essere anciso per mano dello fiordaliso". Questo episodio segnò definitivamente la storia di tutta Europa che vide la fine della Teocrazia e la nascita degli stati nazionali.

Dal 1309 al 1377 vi fu il trasferimento della sede papale da Roma ad Avignone sotto il controllo del re di Francia.

Passeggiando su Via Vittorio Emanuele II, si possono ammirare i molti palazzi che ricordano l'Anagni medievale ma uno in particolare merita la visita: si tratta del Palazzo Comunale, risalente al XII secolo, opera di Jacopo da Iseo che raccordò due edifici attraverso un'imponente serie di archi dove poggia l'enorme Sala della Ragione, luogo destinato ad amministrare la giustizia cittadina.

Da piazza Cavour e fino a porta Cerere, le facciate dei palazzi anagnini mostrano la loro origine settecentesca, mentre ai lati corrono scoscesi i vicoli medievali. Particolare interesse desta la facciata della medievale casa Tomaso che presenta un ampio portico a tutto sesto, un'elegante bifora e una scalinata con profferlo. Acquistata dal barone Barnekow a metà del 1800 fu da egli

stesso affrescata sulla facciata esterna. I recenti restauri hanno donato di nuovo splendore alle pitture e alle lapidi scritte in lingua svedese e latina con significati magici e misterici.

Usciti dalle mura della città superando Porta Cerere si raggiunge la chiesa di San Pietro in Vineis, monastero delle Clarisse in seguito abitato dai Cappuccini (dal 1575 al 1873), che l'ampliarono.

Visite guidate a cura di  
**Nicoletta Trento**  
storica dell'arte e guida  
turistica abilitata  
Tel. 338 344 78 54

**CHIARA D.**

YOUNIQUE



NEW COLLECTION BEACHWEAR 24

**MaxMara**



Foto di Chiara Carla Napoletano

# CASA BARNEKOW - ANAGNI

CHIARA CARLA NAPOLETANO  
Giornalista, fotografa

**C**asa Barnekow è una dimora storica situata nel centro di Anagni. Presenta uno stile unico di architettura medievale; fu costruita sotto il pontificato del **Papa anagnino Gregorio IX**, ma il nome ricorda un **nobile barone e alchimista svedese**, chiamato appunto **Barnekow Alberto**, che nella seconda metà dell'Ottocento, nel 1860, dopo aver sposato una sua modella di origine anagnina, l'acquistò e ne decorò la facciata con affreschi e lapidi di argomento religioso ed esoterico scritte in diverse lingue, dopo essersi convertito al Cattolicesimo. La facciata fu nominata dal barone stesso "**Tribuna Albertina**" e per la realizzazione della stessa ci vollero 25 anni. Oggi le illustrazioni, le iscrizioni e i significati alchemici sono spiegati dettagliatamente all'interno della casa insieme alla storia e al vissuto

del barone. Per questo motivo lo stile di questa dimora appare subito particolare e unico al primo colpo d'occhio. Prima del barone, la dimora ha conosciuto diversi proprietari appartenenti a varie famiglie nobili di Anagni: i **Tomasi**, i **Ciprani** e i **Gigli**, per questo motivo un altro nome con il quale è identificata la dimora è proprio "**Casa Gigli**", come la presentò lo storico medievalista tedesco Ferdinand Gregorovius nel suo scritto "In giro per l'Italia", dove lo scrittore racconta e descrive le città che ha visitato nei suoi viaggi, tra cui Anagni, definita una delle più belle terrazze d'Europa. Dopo di lui hanno parlato della dimora anche lo storico R. Ambrosi De Magistris nella sua "Storia di Anagni" del 1889 e P. Zappasodi in "Anagni attraverso i secoli" del 1907. Recentissima è poi la pubblicazione dell'archeologo G.

Viti "Casa Barnekow, tribuna di un alchimista". La dimora appartenne anche al noto artista anagnino **Tommaso Gismondi** che ne fece un'area espositiva delle sue opere e ne curò un parziale restauro. L'esterno è molto pittoresco con una scalinata che conduce al primo piano. Il tutto è coperto da grandi arcate a tutto sesto, poggianti su una colonna sormontata da un capitello decorato con foglie d'acanto. La casa colpisce per le sue fattezze che richiamano le logge (profferli) del viterbese. Al pian terreno, nel sottoscala, la porta a sesto ribassato è un'apertura moderna. Sopra le arcate si sviluppa una decorazione ad archetti sostenuti da piccole mensole.

Oggigiorno la dimora è un museo visitabile, assolutamente una perla della Ciociaria.



Laboratorio Artigianale  
**L'Amaretto**<sup>®</sup>  
di Guarcino



**L'AMARETTO DI GUARCINO**  
Via Arringo, 5 - Guarcino (FR)  
Tel.: +39 333 764 7355  
[www.lamarettodiguarcino.com](http://www.lamarettodiguarcino.com)  
f @



# RISTOR IMPIANTI

Arredamenti ed attrezzature professionali



**VIENI A SCOPRIRE  
IL TOP DI GAMMA**

**ABBATTITORI  
E CONSERVATORI  
IRINOX IN  
PRONTA CONSEGNA**



**CONCESSIONARIO**

## **IRINOX**

The Freshness Company®

## **IRINOX**

The Freshness Company®

 **ANGELO PO**

**ASSOGI**

CONSORZIO OPERATORI GRANDI IMPIANTI

  
**CARPIGIANI**

**RISTOR IMPIANTI**

Via Maria, 357 - Loc. Castemassimo - Veroli (FR) - T. 0775.434599  
info@ristorimpianti.com

TUTTA LA FORZA  
DELLA TRADIZIONE



**polSELLi**<sup>®</sup>  
LA FARINA ITALIANA

Via Casilina, Km 112 - 03032 Arce (Fr) - Telefono: +39 0776 524108  
[www.polselli.it](http://www.polselli.it) - [servizioclienti@polselli.it](mailto:servizioclienti@polselli.it)

# ROMA E ISOLA LIRI CAPUT MUNDI DELLA PIZZA

REDAZIONE GASTRONOMICA

Ogni mese vi accompagneremo alla scoperta delle migliori pizzerie, maestri panificatori e chef di pizza che stanno riscuotendo successo in Italia e nel mondo. La pizza, con la sua semplicità e versatilità, rappresenta un'arte culinaria che combina tradizione e innovazione. Racconteremo le storie e i segreti dietro ogni creazione.

In Pianeta Pizza incontreremo i protagonisti che trasformano ingredienti semplici in capolavori gastronomici, esplorando

tecniche, ispirazioni e sfide per mantenere alta la qualità dei loro prodotti. Che si tratti di un forno a legna tradizionale o di una pizzeria gourmet, esploreremo ogni angolo di questo affascinante mondo. Nel cuore pulsante di Roma e nella pittoresca Isola del Liri, due pizzerie stanno riscrivendo le regole della pizza italiana. Questo mese, vi conduciamo in un viaggio sensoriale attraverso Pizzateca e Luppolo & Farina, due gioielli gastronomici che conquistano i palati più esigenti con creazioni uniche.

## PIZZATECA: L'ARTE DELLA PIZZA ALLA PALA

Situata nel cuore di Casal Bertone a Roma, Pizzateca è rapidamente diventata un punto di riferimento per gli amanti della pizza. Sotto la guida del maestro pizzaiolo Andrea Gallizzi, ha raggiunto vette di eccellenza riconosciute a livello mondiale. Gallizzi, recentemente premiato come miglior pizzaiolo del mondo nella categoria Pizza alla pala, conquistando il pubblico e i giudici con la sua innovativa pizza alle melanzane.

### Un'esperienza sensoriale

Questa pizza è una vera festa per i sensi. Ogni boccone è un viaggio nel gusto, dove l'impasto, frutto di una lunga lievitazione, offre una croccantezza perfetta e una leggerezza ineguagliabile. Il profumo inebriante degli ingredienti come il pomodoro cotto a bassa temperatura, melanzana in tre cotture,

ricotta salata, straciatella di bufala, pomodoro rosso semidry, clorofilla di prezzemolo sferficato e basilico fresco, sono un'orgia di bontà.

Ogni creazione dello chef è un capolavoro di ingredienti freschi e di stagione. La selezione accurata di prodotti locali garantisce non solo la qualità ma anche la sostenibilità delle pizze. Gli ingredienti sono scelti con la massima cura: dai pomodori ai formaggi artigianali, dalle verdure fresche alle erbe aromatiche appena colte. Questa attenzione al dettaglio si riflette sulle 40 pizze a menu, dalle classiche alle più ricercate, con aggiunte fuori menu a seconda della stagionalità. Questo impegno offre una sensazione di autenticità e genuinità che esalta l'esperienza culinaria.

Oltre alle straordinarie pizze, Pizzateca vanta una cantina ben fornita, che offre una selezione di vini accuratamente scelti per accompagnare al meglio i piatti

proposti. La cantina include etichette locali e nazionali, permettendo agli ospiti di abbinare ogni pizza a un vino che ne esalti i sapori. Questa attenzione ai dettagli rende l'esperienza culinaria nel locale completa e raffinata, soddisfacendo anche i palati più esigenti.

Ogni visita è un viaggio sensoriale che coinvolge gusto, olfatto e vista, regalando momenti di pura gioia culinaria.





**Ti aspettiamo per  
la PIZZA migliore  
del MONDO**



Via Cesare Ricotti, 66/72  
Roma  
Tel. 06 550 3108  
[www.pizzateca.it](http://www.pizzateca.it)





**Sacrifici,  
tecnica e  
curiosità,  
la carta  
vincente di  
Luppolo e  
Farina**

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



# L'INNOVAZIONE DI SIMONE TAGLIENTI RAGGIUNGE NUOVE VETTE



Luppolo & Farina, situata a Isola del Liri in provincia di Frosinone, sta conquistando il palato degli amanti della pizza grazie all'innovazione e alla passione del maestro pizzaiolo Simone Taglienti. Questo locale non è solo una pizzeria, ma un vero laboratorio del gusto dove la tradizione si fonde con la sperimentazione, portando alla creazione di pizze uniche e indimenticabili.

Uno degli elementi distintivi di Luppolo & Farina è l'impasto delle sue pizze. Simone Taglienti utilizza una combinazione di lievito madre e birra, un ingrediente inusuale che conferisce alla pizza una texture e una leggerezza eccezionali. La birra, oltre ad arricchire l'impasto con i suoi aromi, contribuisce a creare una consistenza unica, rendendo ogni morso un'esperienza sensoriale completa. Questo metodo di preparazione, frutto di anni di sperimentazione e perfezionamento, è uno dei segreti del successo di Taglienti.

## L'Arcimboldo d'Oro

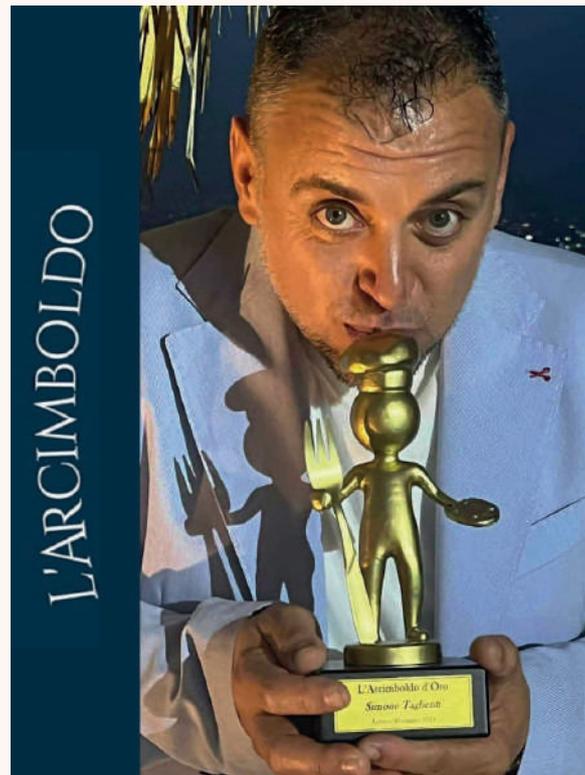
L'eccellenza di Luppolo & Farina è stata recentemente riconosciuta a livello nazionale con l'assegnazione del prestigioso Arcimboldo d'Oro. Questo premio, equivalente al simbolo del Pennello d'Oro utilizzato dagli artisti per creare le proprie opere. Simone Taglienti ha ricevuto ben due pennelli per il 2024, un riconoscimento riservato agli artisti del gusto che si distinguono per la loro innovazione e qualità.

## L'esperienza sensoriale

Ogni pizza è un'esplosione di sapori, dove la consistenza dell'impasto si sposa perfettamente con la freschezza degli ingredienti di stagione. L'aroma della birra utilizzata nell'impasto si mescola con il profumo degli oli extra vergine di oliva, scelti con cura per ogni creazione. La carta degli oli eva è una nota distintiva del locale: ogni pizza è abbinata a un olio specifico, esaltando i sapori e aggiungendo un tocco di

eleganza e raffinatezza.

Luppolo & Farina, sotto la guida di Simone Taglienti, rappresenta l'innovazione nel mondo della pizza, unendo tradizione e sperimentazione per creare capolavori gastronomici.



# POESIE IN CALICE TRA VALLIE E COLLINE

*Rosati e bianchi del Lazio da bere in estate*

Questo mese vi invitiamo a scoprire il nostro territorio attraverso racconti che vibrano di emozioni, sfumati di rosati e scintillanti come bollicine di felicità. Percorreremo il Lazio, dalle affascinanti colline dei Castelli Romani, dove ogni sorso è un bacio rubato al sole, attraversando Piglio, Serrone e Monte San Giovanni Campano, fino a raggiungere la splendida Valle di Comino. Saremo accompagnati dalle narrazioni di aziende che, con sacrificio e sapienza, hanno trasformato i loro vini in poesie liquide. Hanno fatto dei loro bianchi e rosati un cammino d'amore e dedizione, di tradizione e innovazione, cercando di mettere questi vini del Lazio a paragone con i migliori vini al mondo.

---

SARA SEPAHI HASSANABADI  
Sommelier

In questo viaggio romantico nel mondo del vino, ogni calice diventa un verso, e ogni sorso una rima. Lasciatevi avvolgere dalla magia del vino, dove la passione si mescola alla terra per un brindisi eterno.

Iniziamo con la **Malvasia del Lazio**, facilmente riconoscibile per i puntini scuri sulla buccia durante la maturazione. Questo vitigno, uno dei più rappresentativi del Lazio, ha vissuto una straordinaria evoluzione in termini di qualità ed eleganza. Oggi, grazie alle numerose produzioni monovarietal, la Malvasia si rivela in tutta la sua intensità e avvolgenza, offrendo un'esperienza unica e ricca di carattere.

Scoprite l'azienda di **Dino Limiti**, un gioiello nei Castelli Romani. A **Marino**, tradizione vitivinicola e innovazione creano vini straordinari. La Malvasia puntinata in purezza, con la sua sapidità vibrante, note aromatiche e freschezza, offre un'esperienza unica del terreno vulcanico. Ogni sorso rivela la passione di Dino Limiti per la vigna, con un colore paglierino luminoso e un bouquet di fiori di melo, nespola e pesca bianca. **Venite a**

**scoprire un'esperienza enologica** che vi farà innamorare di questa terra.

A Castel Gandolfo, incontriamo l'azienda **Colle Picchioni**. Qui nasce **Hèkos**, un rosato da Cabernet Franc, che si distingue per struttura e pienezza. **Hèkos** rivela eleganza, mineralità raffinata e note di piccoli frutti rossi e agrumi. **Ogni bottiglia di Hèkos** è un tributo alla tradizione di **Colle Picchioni** e alla passione di **Valerio Di Mauro**.

A Grottaferrata, l'azienda **La Torretta** incarna le antiche passioni del vino. Esempio di tradizione e innovazione, è passata alla biodinamica, con attenzione alla sostenibilità. La vinificazione segue metodi naturali con anfore georgiane, trasformando uve come Malvasia Puntinata e Trebbiano nel **Vino Torretta**. Questo vino si distingue per la sua struttura articolata, acidità e chiusura amaricante. **Rispecchia fedelmente la filosofia dell'azienda**: un tributo alla terra e alla vinificazione.

Ma ecco che arriviamo nella amata **Ciociaria**, terra del **Cesanese DOCG**,

dove ad aprire le danze sono le bollicine rosate dell'azienda **L'Avventura**. Queste bollicine, brillanti come stelle che "sciamano" nel cielo, cadono frizzanti nei nostri calici, regalando un'esperienza unica. Si tratta di **Sciamante**, un metodo classico rosé millesimato 2021 realizzato con uve **Cesanese**, che delizia il palato con rimandi immediati a quell'uva rossa, orgoglio del territorio. Nonostante la giovanissima sboccatura, **Sciamante** si distingue per la croccantezza dei frutti rossi e un perlage fino e persistente. Questo sostiene a lungo una bella e salda acidità, rendendo ogni sorso un piacere vibrante e raffinato. La freschezza e la vivacità di questo vino rispecchiano la dedizione e la passione con cui l'azienda **L'Avventura** lavora le sue terre, unendo tradizione e innovazione per creare vini biologici che parlano del cuore della **Ciociaria**.

Restiamo sempre nella zona del Piglio e raccontiamo il **ROSÈSI** di **Petrucca e Vela**, un gioiello enologico prodotto dalla fermentazione del mosto di uve **Cesanese**. Questo vino rosato incanta con il suo sorso ricco e brioso, regalando

*continua a pag.30*





# PETRUCCA E VELA

Passione e tradizione  
nel bicchiere:  
l'Eccellenza del  
Cesanese



Località Coce • 03010 Piglio (FR)  
info@cesanese.it – www.cesanese.it  
Cell. (+39) Tel. 0775 501032



# Cominium

*l'amore per la terra.*



Via San Ritinto, s.n.c.

03041, Alvito (FR)

349 850 1730

un'esperienza sensoriale intrigante. I sentori freschi di sambuco e mela verde si intrecciano armoniosamente, offrendo una complessità olfattiva che cattura immediatamente l'attenzione. Il **ROSĒSI** è un vino che appaga i sensi, grazie alla sua vibrante scia fresco-sapida che persiste a lungo nel finale. Ogni sorso celebra le qualità uniche del vitigno **Cesanese**, espressione autentica del territorio del Piglio. La cura e la dedizione di **Petrucca e Vela** nella vinificazione si riflettono in ogni bottiglia, rendendo questo rosato una scelta imperdibile per gli amanti del vino alla ricerca di autenticità e raffinatezza.



Salendo poi nel Comune di **Serrone**, troviamo l'appena nato **Dorè** nella storica azienda **Giovanni Terenzi**. Questo rosato, ottenuto da uve **Cesanese**, si distingue per la freschezza tipica dei rosati, accompagnata da una straordinaria corposità, caratteristica dell'uva di provenienza. Il **Dorè** cattura l'essenza del territorio ciociaro, con il suo equilibrio tra vivacità e struttura. Ogni sorso rivela note fruttate e floreali che rinfrescano il palato, mentre

la sua corposità offre profondità e complessità, rendendolo un rosato importante e affascinante. L'azienda **Giovanni Terenzi**, con la sua lunga tradizione vinicola, continua a innovare e a produrre vini che rappresentano con orgoglio la ricchezza del territorio del Piglio

Stiamo per concludere il nostro viaggio tra i vitigni e vini laziali, soffermandoci a **San Giovanni Campano**, dove scopriamo la straordinaria **Cantina Monticiana**. Questa azienda biodinamica incarna l'essenza della viticoltura naturale, producendo vini che esprimono il territorio e il rispetto

per l'ambiente. Tra le loro eccellenze spicca la **Malvasia Puntinata**, abbinata al **Trebbiano**. Il risultato è un vino che esalta le caratteristiche uniche dei vitigni autoctoni, con un profilo aromatico complesso e avvolgente. La filosofia di **Cantina Monticiana** valorizza il tempo e la connessione con la natura, conferendo ai loro vini una qualità ineguagliabile. Ogni sorso riflette l'armonioso equilibrio tra tradizione e innovazione, con una

dedizione meticolosa alla coltivazione biodinamica.

A concludere il nostro viaggio enologico, ci soffermiamo su due vini dell'azienda **Cominium**, che esprimono la forza e la passione della **Valle di Comino**. Iniziamo con il rosato "**La Casetta**", prodotto da uve di **Cabernet Sauvignon**, che conquista subito per la sua immediatezza e l'allegria dei suoi sentori di frutta e fiori selvatici. La sua leggerezza invoglia a bere e a sperimentare abbinamenti con i piatti tipici del territorio, rendendo ogni degustazione un'esperienza conviviale e piacevole. A seguire, il **Maturano Bianco**, realizzato in purezza da questo antico vitigno che sorprende sempre per il suo carattere poliedrico. Indipendentemente dalle diverse vinificazioni, questo vino presenta un naso intenso e fragrante, con note fruttate avvolgenti. Il sorso è pieno, sapido, elegante e di una lunghezza straordinaria, offrendo una complessità che affascina e invita alla scoperta continua.

Insomma, a prescindere da quale vino o spumante decidiate di aprire questa sera, scegliete e godete dei vini laziali, approfondendo la conoscenza di un territorio che sta davvero iniziando a far parlare di sé. I vini del Lazio, con la loro ricca storia e la crescente attenzione alla qualità e all'innovazione, rappresentano una scoperta entusiasmante per gli appassionati del buon bere. Ogni calice è un viaggio nei sapori e nei profumi di una terra generosa, che sa regalare emozioni autentiche. Non resta che brindare a queste eccellenze, celebrate la bellezza e la passione che i viticoltori laziali mettono in ogni bottiglia.



CANTINA  
MONTICIANA

Via di Selva Piana, 44  
Monte S. G. Campano  
Tel. +39 366 148 1059  
info@cantinamonticiana.it  
www.cantinamonticiana.it



“  
*Il vino è poesia imbottigliata*

# MALINA MALINA: UN INTRECCIO AFFASCINANTE FRA ARTE SONORA E VISIVA

DI EDOARDO CIERVO



Il 16 maggio scorso, presso il **Circolo Arci Fanfulla** - situato nel cuore del quartiere Pigneto - si sono esibiti i **MALINA MALINA**, giovane trio berlinese che propone un mix innovativo fra musica ambient e pop sperimentale, inquadrando il tutto all'interno di un concept sulla dualità dell'essere umano (ecco spiegata l'epanalepsi, la ripetizione, nel nome del collettivo). Nonostante la loro base operativa sia proprio **Berlino**, il gruppo è tedesco soltanto per un terzo, in quanto composto dalla cantante polacca **Maja Olendrek**, il tastierista italiano **Michelangelo Contini** e la bassista (lei sì, originaria di Berlino) **Lea Nielmann**; differenti origini che si rispecchiano in un sound totalmente originale ma caratterizzato proprio da una forte impronta europea.

A fare da cornice al "quadro impressionista" dei **MALINA MALINA** c'è l'atmosfera mistica e suggestiva del Circolo Arci Fanfulla, storico club della capitale, rinomato per essere uno dei punti di riferimento per artisti emergenti e indipendenti di tutta Europa. Il locale in sé ha una grandezza modesta, ma questa contribuisce a rafforzare il clima intimo e familiare che ha sempre contraddistinto questo piccolo gioiello della "nightlife"

capitolina.

Dopo un “antipasto” musicale a base di downtempo (un sottogenere della musica elettronica nato in Inghilterra, caratterizzato da ritmi pesanti, lenti e ipnotici) servito dal Dj di casa Albertino, il pubblico si riunisce di fronte al palco, le luci si abbassano e i tre dei MALINA MALINA prendono posizione. Dietro di loro, in fondo al palco, c'è un telo su cui vengono proiettati spezzoni di filmati in bianco e nero: edifici rurali immersi in paesaggi innevati, primi piani di animali, figure umane che danzano in modo eccentrico; questi i principali soggetti di un viaggio visivo che si fonde perfettamente con il sound del trio di Berlino.

*A fare da cornice al “quadro impressionista” dei MALINA MALINA c'è l'atmosfera mistica e suggestiva del Circolo Arci Fanfulla.*

Il gruppo inizia la propria esibizione: è il tastierista a dare il via alle danze con i suoni minimali del sintetizzatore che gettano la sala in un clima etereo, a tratti mistico, spezzato soltanto da alcuni battiti aritmici (sempre opera del tastierista) che richiamano il pubblico alla “realtà”. Passa più o meno un minuto, i battiti elettronici del **synth** progressivamente “trovano” un proprio ritmo e le note di basso in controtempo vanno a completare questo “muro sonoro”. Ed è dopo questa introduzione strumentale che la voce del gruppo fa il suo ingresso; un timbro chiaro, quasi angelico, dalla notevole estensione vocale (e) che, a tratti, mi ha ricordato



la nota **cantautrice islandese Bjork**. Ciò che sicuramente “salta all'orecchio” durante l'esibizione dei MALINA MALINA è il variegato bagaglio di influenze musicali che, tra l'altro, si rispecchia proprio nella diversità del loro repertorio: nonostante il genere di riferimento rimanga il pop sperimentale, c'è spazio per sonorità come quelle della musica techno, quelle del **pop rock anni '70** e anche qualche richiamo al **post-punk** dei primi **Bauhaus** (mi riferisco al gruppo britannico che prende il nome dalla ben

più nota scuola d'arte tedesca).

I circa quarantacinque minuti di esibizione scorrono in fretta, fra il sound moderno del trio e le immagini suggestive proiettate sullo sfondo del palco, in un percorso musicale che ricerca la propria completezza proprio nell'elemento visivo. Allora non rimane altro che ringraziare i MALINA MALINA per questa autentica esperienza ed il Circolo ARCI Fanfulla per lo spazio che, ancora una volta, ha messo a disposizione di giovani artisti emergenti e indipendenti.

di PAMELA LICCARDO

# Spaghetti al limone con scampi e mandorla



## INGREDIENTI

• 320 g di spaghetti • 6 scampi abbattuti • 1 spicchio d'aglio • 3 limoni non trattati • menta fresca • olio extravergine d'oliva • sale • pepe nero • 100 g di panna fresca • 100 g di latte • 100 g di mandorle pelate • burro

*Nella semplicità della tradizione italiana si nasconde spesso un mondo di complessità e sapori intensi. Gli spaghetti al limone con scampi e mandorle rappresentano un perfetto esempio di questa filosofia culinaria. Un piatto che unisce la freschezza degli agrumi, la delicatezza dei frutti di mare e la cremosità delle mandorle, creando un'armonia di sapori capace di sorprendere anche i palati più esigenti. Preparare questa ricetta non solo vi porterà a tavola un piatto raffinato e delizioso, ma vi permetterà di sperimentare la gioia della cucina come forma d'arte.*

## PREPARAZIONE

### Pulizia degli Scampi

Pulite gli scampi, staccando le teste, eliminando il carapace e il filo nero dell'intestino. Gli scarti possono essere utilizzati per un brodo di pesce in un'altra ricetta.

Tagliate gli scampi e conditeli con sale, olio, pepe e zeste di limone.

Preparazione del brodo aromatico

Tagliate la buccia dei limoni, eliminando la parte bianca amara.

Preparate un brodo aromatico con le bucce dei limoni nel quale cuocerete gli spaghetti.

### Cottura della pasta

Cuocete gli spaghetti nel brodo aromatico fino a metà cottura.

In una padella, fate sciogliere il burro.

Aggiungete gli spaghetti ancora al dente alla padella con il burro.

Aggiungete il succo di un limone e mantecate.

A fuoco spento, aggiungete gli scampi e mantecate per qualche secondo.

### Preparazione della crema di mandorle

Tostate le mandorle in forno a 180°C per circa 5-6 minuti.

In una casseruola, preparate un fondo di olio e aglio.

Aggiungete le mandorle tostate, bagnate con il latte e portate a cottura.

Frullate il tutto e aggiungete la panna fredda.

Filtrate la crema ottenuta.

### Impiattamento

Unite gli spaghetti, gli scampi e la crema di mandorle.

Aggiungete foglioline di menta fresca e una grattugiata di buccia di limone.

Servite immediatamente e buon appetito.

Questa ricetta vi guiderà attraverso un viaggio di sapori unici, dove ogni ingrediente è valorizzato al massimo per offrirvi un'esperienza culinaria indimenticabile.

un connubio irresistibile  
di dolcezza e sapore

dolce o salato  
**Aurora**



**AURORA**  
**DOLCE O SALATO**  
S.S. 155 KM 6,900  
ALATRI  
TEL. 0775 403014



VIAGGI DIVERSI

# IL GRAN TOUR

DI LIVIA GUALTIERI

*Come appassionata dell'idea del viaggio, sia esso fisico o emozionale, non potevo non raccontare quello che è stato, nel corso di due secoli, il viaggio per eccellenza: il Grand Tour*



Con questa espressione si indicava il lungo itinerario che la gioventù aristocratica e benestante d'Europa - principalmente inglese, francese e tedesca - compiva attraverso varie nazioni per giungere infine in Italia, la meta più ambita da sempre e per sempre. Si trattava di un viaggio di formazione e crescita culturale che puntava ad attingere dall'enorme patrimonio nostrano quelle conoscenze che avrebbero arricchito e dato prestigio all'educazione dei giovani rampolli. Il primo a coniare l'espressione fu il prete inglese Richard Lassels nel suo *The Voyage of Italy*, pubblicato nel 1670. I viaggi attraverso l'Italia avevano già una lunga tradizione, a partire dal Medioevo, quando si trattava per lo più di pellegrinaggi lungo i cammini della fede, come la Via Francigena. Retaggio dei quali ci restano stazioni di posta ed edicole votive. Successivamente, il viaggio in Italia cominciò ad assumere i contorni che più conosciamo, come culturale e di formazione. Il nostro paese, infatti, era visto all'estero come un immenso museo a cielo aperto, per la quantità innumerevole di opere d'arte, monumenti e vestigia archeologiche di un passato - quello romano - di dominio assoluto sul mondo, per estensione, cultura e civilizzazione. Un ruolo non trascurabile giocava, come ancora oggi, un clima più dolce e gradevole di quello cupo e nordico di molti dei paesi d'origine dei viaggiatori. Nonché i nostri tradizionali fiori all'occhiello di bellezze paesaggistiche e buona tavola. Perché questi grandtourists non disdegnavano mascherare, sotto l'apparenza della ricerca di cultura, quella del divertimento e dei piaceri che il nostro paese offriva a giovani che, una volta tornati in patria, avrebbero

assunto ruoli di comando in vite più serie e programmate. Come tuttora, le mete preferite erano le città d'arte, prime fra tutte Venezia e Roma; la prima prediletta dagli Inglesi e la seconda dai Francesi. Ma, a metà del 700, grazie alle scoperte archeologiche di Pompei ed Ercolano, cominciarono ad aggiungersi altre località attrattive per il loro passato. Il XVIII secolo ebbe, inoltre, il pregio - se così vogliamo definirlo - di introdurre le viaggiatrici. Le donne cominciarono ad essere anch'esse protagoniste di viaggi e i loro resoconti sono rimasti nella letteratura come quelli, più noti, degli

nella sua realtà, come i canoni del secolo dei lumi e della ricerca scientifica imponevano. E ha potuto giocare un ruolo importante nell'arte grazie al fatto che i giovani benestanti venivano spesso accompagnati da precettori e artisti che avevano il ruolo di affiancarli nell'apprendimento e prendersi cura di loro durante il viaggio. Ma anche che gli artisti venivano incoraggiati ad affinare la loro formazione in Italia, luogo di culto per quanto riguarda la tradizione artistica. Così fu fondata, ad esempio, l'Académie de France a Roma, nel 1666. E ciò contribuì all'arrivo di numerosi



autori maschili. E, riferendosi alle opere scritte, non possiamo certo dimenticare il celeberrimo *Viaggio in Italia* di Goethe che resta tuttora una pietra miliare della letteratura di viaggio e che tanto ha contribuito all'immagine romantica e appassionata del nostro paese, anche nei suoi conterranei odierni. Il Tour tra le nostre magnifiche bellezze concorse anche alla nascita di generi artistici, come la pittura vedutista che mise al centro dell'attenzione l'ambiente, non più come sfondo di imprese umane, ma come vero protagonista, ritraendolo

artisti che studiavano nel nostro paese e ne diffondevano le bellezze e i tesori attraverso le proprie opere. Oggi, al posto dei resoconti di Goethe, Lord Byron o Stendhal, entrati nell'olimpo della letteratura di ogni tempo, troviamo manualetti di note serie o recensioni online e il turismo di massa ha preso il posto di quello d'élite o del romanticismo bohemien da artista. Ma il fascino e l'attrattiva del nostro paese resta immutato, con i suoi tesori più noti e quelli nascosti in ogni piccolo borgo, ogni vicolo o rione, ogni bosco o sentiero.

## Mezze Maniche

## alla Scapece



di NAOMI SPAZIANI

*Le mezze maniche alla scapece sono un piatto perfetto per gustare i sapori dell'estate, combinando ingredienti freschi e stagionali con tecniche di preparazione che esaltano i loro aromi. Questa ricetta incorpora la dolcezza delle zucchine, l'intensità delle acciughe del Cantabrico e la freschezza della menta, creando un equilibrio di sapori che sorprenderà il palato. È un piatto ideale per una cena estiva, leggero ma al tempo stesso ricco e soddisfacente.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 400g di mezze maniche • 4 zucchine • 1 spicchio di aglio
- Olio extravergine di oliva • Sale e pepe q.b. • Aceto •
- Acciughe del Cantabrico q.b. • Menta q.b.

## PREPARAZIONE

**Crema di zucchine:**

In una padella, rosolate uno spicchio d'aglio intero con qualche foglia di menta.

Aggiungete le zucchine tagliate sottilmente, salate e pepate. Lasciate cuocere per circa 20 minuti.

Mettete da parte alcune zucchine per la decorazione e frullate il resto con un cucchiaino di aceto per creare una crema.

**Cottura della pasta:**

Lessate le mezze maniche fino a raggiungere la cottura desiderata.

A fine cottura, scolate la pasta e incorporatela nella crema di zucchine, mantecando bene per amalgamare i sapori.

**Salsa alle acciughe:**

Frullate i filetti di acciughe con un po' di acqua fino a ottenere una salsa cremosa.

**Impiattamento:**

Disponete la pasta nel piatto.

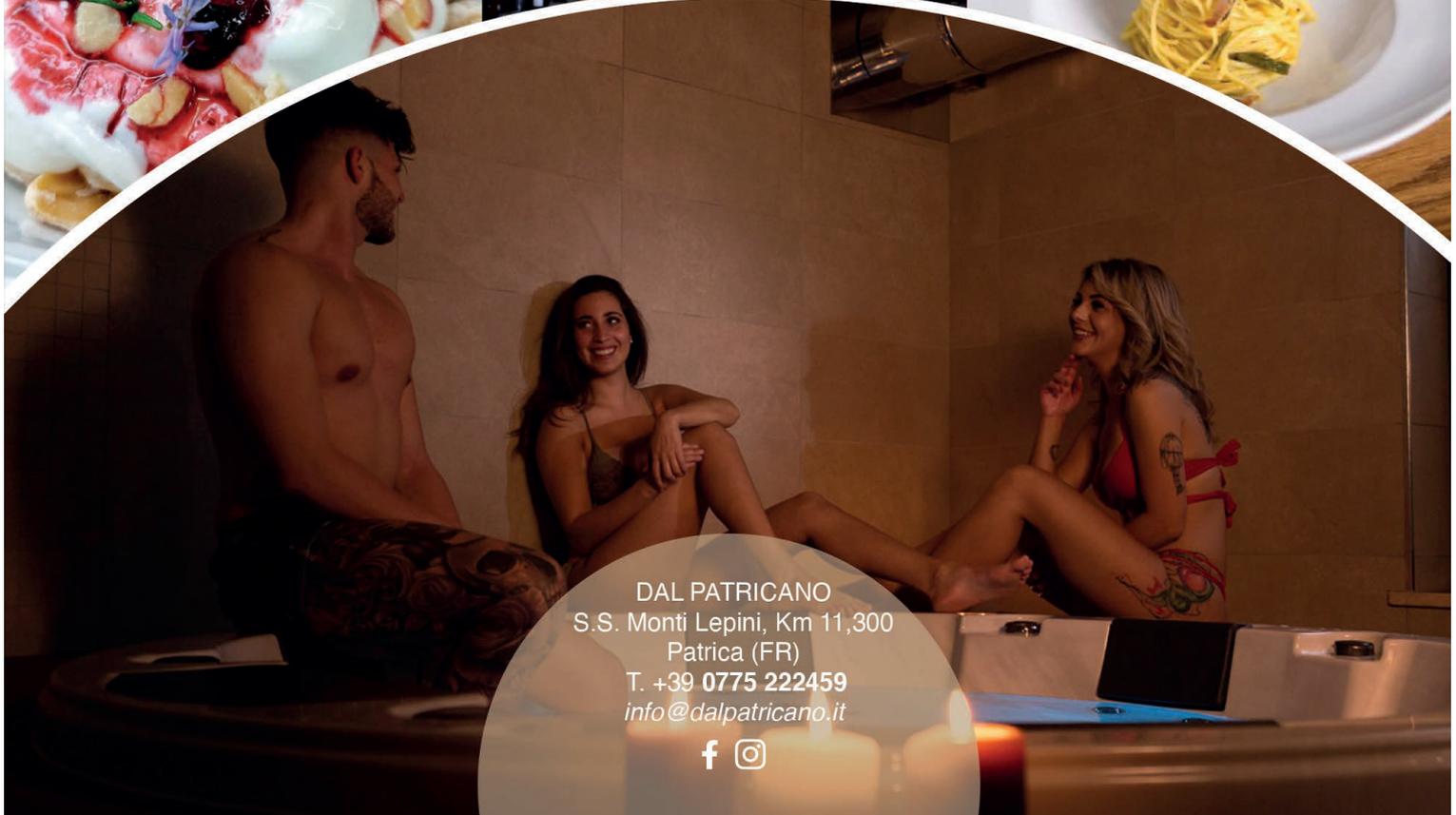
Aggiungete la salsa di acciughe, le zucchine a rondelle, alcune foglie di menta fresca e una grattugiata di pepe nero per finire.

*Questo piatto non solo delizia il palato con i suoi sapori equilibrati, ma è anche un piacere per gli occhi, con i suoi colori vivaci e la presentazione elegante. Buon appetito!*



DAL PATRICANO

HOTEL - RISTORANTE - SPA



DAL PATRICANO  
S.S. Monti Lepini, Km 11,300  
Patrica (FR)  
T. +39 0775 222459  
[info@dalpatricano.it](mailto:info@dalpatricano.it)





# SENZA POSATE UN VIAGGIO NELLE TRADIZIONI CULINARIE A MANI NUDE

---

di ALESSIA MIRONE  
Sommelier e Ingegnere

**B**envenuti in un nuovo viaggio sensoriale nella rubrica "AppuntiGastrosofici", dove oggi sfideremo alcune delle più radicate convenzioni del mondo culinario. Spesso il galateo a tavola ci impone regole rigide su come gustare i cibi, ma esistono piatti che sfuggono a questi dettami, offrendo un'esperienza completamente diversa quando assaporati direttamente con le mani. Dal tocco personale del sushi alle rustiche zuppe di pesce, scopriremo insieme come l'uso delle mani può trasformare un semplice pasto in un'esperienza unica e indimenticabile. Preparatevi a sporcarvi le mani e a

immergervi in una celebrazione del gusto che va oltre le forchette e i coltelli. L'arte del tocco: quando mangiare con le mani eleva il gusto

Descrizione Approfondita: Esplora la magia sensoriale di piatti come il sushi e le zuppe di pesce, spesso meglio gustati senza l'intermediazione delle posate. Discuti come il contatto diretto delle dita con il cibo non solo eleva il sapore ma anche l'esperienza stessa del mangiare, creando un legame più intimo e autentico con ciò che consumiamo. Citazione di un esperto: "Il contatto fisico con il cibo intensifica la percezione dei sapori".

**Un viaggio nel tempo: la storia non raccontata delle posate**

Racconta la transizione culturale e sociale portata dall'introduzione della forchetta in Europa, originaria delle corti bizantine. Descrivi come questo utensile, una volta simbolo di raffinatezza, sia diventato un comune strumento da tavola, riflettendo i cambiamenti nelle strutture sociali e nelle pratiche culinarie. Aneddoto storico: "La forchetta fu vista per la prima volta a una cena a Venezia nel XI secolo, ma fu inizialmente derisa come un'inutile frivolezza".

### Rompendo le regole: cibo da mangiare senza posate

Elenca e descrivi piatti da diverse culture che sono tradizionalmente consumati con le mani, come il sushi giapponese e gli spaghetti napoletani. Metti in evidenza come queste tradizioni culinarie non solo sfidano le convenzioni moderne del mangiare ma celebrano anche un ritorno alle radici più autentiche del consumo alimentare. Curiosità culturale: “In Giappone, il sushi deve essere mangiato con le mani per apprezzare appieno la temperatura e la texture del riso”.

### Il fascino delle mani: pollo, costine e altri piaceri

Approfondisci come il consumo di carne direttamente con le mani, come il pollo arrosto o le costine, possa non solo essere pratico ma anche intensamente soddisfacente. Citazione di un esperto: “Mangiare con le mani libera una parte istintiva e primordiale, rendendo il cibo più gratificante,” afferma l’antropologo alimentare Marco Bellini.



### Dal forno alla mano: la pizza e altre delizie da strada

Celebra la pizza, emblema del cibo da strada, sottolineando come la pratica di piegarla e mangiarla con le mani sia radicata nella cultura napoletana e come influenzi positivamente l’esperienza gustativa. Aneddoto storico: “Nel 18° secolo, i viandanti di Napoli consumavano la pizza piegata a portafoglio, una pratica nata per necessità che è diventata un’iconica tradizione”.



### Il piacere della semplicità: dolci da godere con le dita

Descrizione Approfondita: Esplora come alcuni dolci, come il panettone durante il Natale, siano tradizionalmente gustati senza l’uso di posate, offrendo un contatto diretto che amplifica il piacere del dolce. Curiosità culturale: Strappare un pezzo di panettone con le mani è una pratica che risale a centinaia di anni fa in Italia, pensata per condividere la gioia e la semplicità del momento.

Abbiamo attraversato insieme un percorso di sapori, storie e tradizioni, scoprendo che, a volte, le regole sono fatte per essere infrante, specialmente a tavola. L’atto di mangiare con le mani ci connette non solo con il cibo, ma anche con secoli di storia e cultura che risuonano in ogni boccone. In questo articolo di AppuntiGastrosofici, abbiamo riscoperto il piacere sensoriale e la libertà che vengono dal toccare, sentire e gustare i cibi nella loro forma più pura e diretta. Speriamo che queste storie vi ispirino a lasciare da parte le posate, almeno ogni tanto, per riconnettervi con l’essenza più autentica del piacere culinario. Fino al nostro prossimo appuntamento, continuate a esplorare, gustare e, soprattutto, a godervi ogni momento del vostro viaggio gastronomico.



# LA PAURA DONA LE ALI AL CORAGGIO

di MARCO SARGENTINI

*“L'idealismo, la dignità della ricerca pura, il desiderio di perseguire la verità in tutte le sue forme, sono tutte cose bellissime, ma prima o poi arriva un momento in cui si comincia a sospettare che esista una qualche verità reale, e che questa verità sia che tutto l'infinito multidimensionale dell'Universo è quasi certamente governato da un branco di pazzi. E se si arriva a dover scegliere fra il passare altri dieci milioni di anni a cercare di scoprire questa semplice verità e il prendere i soldi e scappare, io personalmente sceglierei quest'ultima possibilità”.*

D.Adams

**D**ecifrare il linguaggio significa spesso riuscire a capire verità riguardo a noi stessi che non siamo in grado di cogliere nella nostra vita quotidiana. Per questo quando si sogna si ha una percezione molto più equilibrata di quello che sta succedendo nella nostra vita. Sentire che manca qualcosa ma non riuscire a definire cosa, è una sensazione molto comune. Ci si sente così perché abbiamo tutti un pezzo mancante; per

alcuni è un piccolo frammento, per altri è un enorme tassello.

Tutti, nella vita, ci siamo lasciati alle spalle una parte di noi.

C'è chi, per cercare di ritrovare il pezzo mancante, gira il mondo, chi prova tante esperienze. E quasi nessuno trova mai la pace.

L'Autostoppista vaga per la vita preferendo le strade non battute, ricercando esperienze ed emozioni sublimi. Sceglie in quali scorci fermarsi

per riposare e in quali incroci rallentare per riflettere, con la consapevolezza che il suo cammino non è una gara, la competizione non esiste se non con sé stesso, perché il suo percorso vuole essere unico. È attraverso il viaggio che ha voluto non essere schiavo delle aspettative altrui, per capire cosa rende lui stesso felice davvero.

Prendendo in considerazione le infinite possibilità che offre la vita, e seguendo intelletto e cuore, la **Guida**

**Enogastronomia per Autostoppisti** arriva all'**Osteria For de Porta** [www.ristorantefordeporta.it](http://www.ristorantefordeporta.it). Ventitré anni di attività nel centro storico di **Marino**, dove **Marco**, un Artigiano, come ama definirsi, propone una cucina semplice, realizzata con prodotti locali e di stagione.

I locali dell'Osteria, una vecchia cantina dove fino a 25 anni fa si produceva vino e che ancor prima era una galleria di passaggio (alza gli occhi e guarda) accanto ad un **convento del 1600**, ospitano ogni sera commensali che arrivano per apprezzare i sapori del locale; per perdersi a fine bacchanale tra le grotte sotterranee: cisterne murate 40m sottoterra risalenti a circa 500 anni fa.

Qui e Ora i sapori sfiorato l'onirico: **Spezzatino di Cinghiale (rigorosamente bianco)**. Un piatto avvolgente, gustoso, contemplativo di una quasi dimenticata genuina perfezione.

La portata abbinata con **Colle del Turchetto Dino Limiti** @dinolimitiwine è la sublimazione del gusto. Il vino, uve 50% Merlot 50% Cabernet Franc, affinato in botti di rovere di Allier e successivamente in bottiglia, ha un



colore Rosso rubino profondo con sentori di frutto di bosco, morbido e persistente. È caratterizzato dal giusto tenore zuccherino e alcolico e da buona acidità fissa, la quale contribuisce ad esaltarne i profumi.

Possiamo scegliere di vagare come un turista, osservando il mondo con il filtro del distacco, senza provare compassione né empatia.

Possiamo passeggiare in solitaria come ci racconta Rousseau: “Sono dunque solo sulla terra, senza fratelli, né parenti, né amici, né altra compagnia che me stesso. (...) Ma io, separato da loro, che sono io? Questo debbo ancora cercare”.

**J. J. Rousseau**, *Le Fantasticherie del passeggiatore solitario*, 1782.

Possiamo anche vagare come un **flâneur baudelairiano**, senza fretta, osservando cosa accade intorno a noi, provando emozioni per quello che vediamo e nel quale ci immedesimiamo.

Ma sarà solo quando lasceremo andare il bastone alla fine del cammino che appagheremo la sensazione di aver vissuto una vita piena e conforme alla nostra personalità, piuttosto che un'esistenza sprecata a compiacere gli altri.

“Il cammino che stiamo affrontando non ha nulla a che vedere con tutti gli altri, in cui sentieri precisi e le indicazioni precise forniteci dagli abitanti ci impediscono di sbagliare: sono proprio le strade più battute e più frequentate a tararci in errore.

Non c'è dunque nulla di peggio che seguire, come fanno le pecore, il gregge di coloro che ci precedono, perché essi ci portano non dove dobbiamo arrivare, ma dove vanno tutti.

Niente ci invischia di più in mali peggiori che l'adeguarsi al costume del volgo, ritenendo ottimo ciò che approva la maggioranza, e il copiare l'esempio di

molti, vivendo non secondo ragione, ma secondo la corrente.

Sono gli esempi degli altri che ci guastano: solo se sapremo tenerci lontani dalla moltitudine, potremo salvarci”.

**Lucio Anneo Seneca**, *De vita beata*, 58 d.c.



#### LA RICETTA DELLO CHEF:

Spezzatino di Cinghiale (rigorosamente bianco).

Dopo aver tagliato la carne a pezzi marinarla per 12h con vino rosso pepe nero, ginepro e rosmarino. Preparare un soffritto di cipolla carote. Cuocere per circa 4h e servirla all'interno di una terrina di coccio.





# LA FORZA DEL TURISMO ENOGASTRONOMICO

Ecco le oasi di freschezza in  
Ciociaria per una perfetta estate

---

di ALFIO MIRONE  
Giornalista, Food Writer

Inizieremo il nostro viaggio enogastronomico a **Piglio**, immersi nella storia e nella natura. Qui, oltre alle rinomate cantine che producono il celebre **Cesanese del Piglio**, possiamo visitare il suggestivo **convento di San Lorenzo** e la **pista ciclabile Piglio-Fiuggi**, ideale per gli amanti della natura e dello sport. Proseguendo verso **Serrone**, incontriamo il **Museo di Costumi Teatrali**, che offre un tuffo nella cultura e nelle tradizioni locali. Non lontano, il **Santuario Regina della Pace** e l'**Eremo di San Michele** ci invitano a momenti di riflessione e spiritualità, mentre **Monte Scalambra** offre panorami mozzafiato per gli escursionisti.

Da Serrone, ci dirigiamo verso **Acuto**, noto per lo chef stellato **Salvatore Tassa**. Il suo ristorante "**Le Colline Ciociare**"

è un tempio della gastronomia dove la tradizione si fonde con l'innovazione. Da qui, ci spostiamo a **Fiuggi**, famosa per le sue **acque termali curative**, perfetta per una pausa rigenerante. **Anagni**, con la sua **Cattedrale di Santa Maria** e la **Cripta di San Magno**, ci offre un viaggio nel tempo attraverso le sue ricche testimonianze storiche. Infine, **Fumone**, con il suo **castello medievale**, ci racconta storie di re e regine, offrendo viste spettacolari sulla vallata sottostante.

Da qui oltrepassiamo la provincia di Frosinone per esplorare altri luoghi dove la frescura ci accoglie. Un viaggio tra **Alvito**, **Atina**, **Veroli** e **Guarcino** offre un'esperienza ricca di storia, cultura e bellezze naturali. Iniziamo ad **Alvito**, un borgo incantevole immerso nella Valle di Comino, noto per il torrione di pasta reale della **pasticceria**

**Di Tullio**. Tra le attrazioni principali ci sono il **Castello Cantelmo** e la **Chiesa di San Simeone**. Da qui possiamo esplorare le vicine località della Valle, come **Atina** e **San Donato Val Comino**, oltre a vari sentieri escursionistici che offrono splendidi panorami.

La nostra prossima tappa è **Veroli**, una città che combina perfettamente storia e spiritualità. Veroli è famosa per la sua **Basilica di Santa Maria Salome** con la **Scala Santa**, un luogo di grande significato religioso. Il centro storico ben conservato offre un viaggio indietro nel tempo attraverso le sue stradine e piazze antiche, e merita una visita l'**Abbazia di Casamari**.

Infine, ci dirigiamo verso **Guarcino**, un rifugio perfetto tra storia e natura. Da qui è facile raggiungere dei bellissimi borghi, come **Vico nel Lazio**, **Colleparado** e **Alatri**.

*continua a pag.48*





# Erzinio

*Salumificio Ciociaro*

ERZINIO  
Contrada Castagnola, 14  
03016 Guarcino (FR)  
Tel: 0775.46286  
Cell: 392.1536260  
[www.erzinio.it](http://www.erzinio.it)





Chi ha radici forti, ha sempre una storia da raccontare

L'avventura  
PRODUTTORI DI FELICITÀ



Casale  
VerdeLuna

LOCALITÀ CIVITELLA, 3  
03010 PIGLIO (FR)  
TEL. 0775 503051  
INFO@AGRIAVVENTURA.IT

[WWW.CASALEVERDELUNA.IT](http://WWW.CASALEVERDELUNA.IT)



### *L'Avventura e Casale Verde Luna: un viaggio tra vino e natura*

L'Avventura a Piglio è un luogo dove la passione per il vino si intreccia con la bellezza della natura e la tradizione. Fondata il 15 settembre 2015, l'azienda si dedica alla coltivazione del **Cesane del Piglio DOCG**. I visitatori possono passeggiare tra i vigneti rigogliosi, scoprendo le tecniche di **agricoltura biologica** e rigenerativa adottate dall'azienda. Le degustazioni guidate offrono l'opportunità di assaporare le diverse etichette, ognuna con la sua personalità e storia da raccontare, dal vino rosso robusto al bianco fresco e aromatico.

**Casale Verde Luna** rappresenta un'oasi di pace dove si può godere della natura circostante e dei sapori autentici della cucina locale, offrendo esperienze culinarie indimenticabili. Passeggiare tra i vigneti, assaporare un aperitivo al tramonto o rilassarsi nella piscina sono solo alcune delle esperienze che rendono il soggiorno unico e memorabile. Per prenotare il tuo soggiorno, visita il sito ufficiale [casaleverdeluna.it](http://casaleverdeluna.it) o tramite telefono allo 0775 503051.

### *Petrucca e Vela: tradizione e innovazione nel cuore del Piglio*

A Piglio, l'azienda, fondata nel 1969, si impegna a valorizzare il vitigno **Cesane del Piglio DOCG**, l'unico rosso del Lazio ad aver ottenuto la prestigiosa denominazione DOCG. Ogni vino prodotto racconta una storia di passione e dedizione, espressione autentica del territorio e della sua ricca tradizione enologica. Le visite in cantina e le degustazioni sono un invito

a scoprire i segreti della vinificazione, mentre si assapora la qualità e l'eleganza dei vini **Petrucca e Vela**.

### *Vini Giovanni Terenzi: un viaggio tra tradizione e qualità*

La cantina **Giovanni Terenzi** è un simbolo della tradizione vinicola di Serrone, dove ogni bottiglia è un tributo alla passione e alla dedizione che la famiglia Terenzi ha per la viticoltura. La visita in cantina offre un'esperienza immersiva nel mondo del vino. I visitatori possono esplorare i vigneti, situati a 400 metri di altitudine, e

generazione in generazione.

### *Cantina Cominium e ristoranti ad Atina*

Trasferendoci in Valle di Comino, ad Alvito, troviamo la **Cantina Cominium**, fondata nel 1999. La filosofia della cantina è centrata sulla sostenibilità e sull'armonia con l'ambiente, garantendo che ogni bottiglia di vino sia un autentico riflesso della terra da cui proviene. Le degustazioni guidate offrono un viaggio sensoriale tra i vigneti, permettendo di esplorare le tecniche di vinificazione e di assaporare



apprendere le tecniche di vinificazione che combinano metodi tradizionali con innovazioni moderne.

Proseguendo nella pittoresca Serrone, la **Macelleria Salumeria Minori** è un punto di riferimento per chi cerca carni di alta qualità e prodotti tipici della tradizione norcina ciociara. Fondata oltre un secolo fa, questa storica macelleria celebra l'arte della norcineria con una maestria senza pari, tramandata di

vini pregiati abbinati a prodotti tipici locali.

Per un soggiorno fresco e rilassante, l'**Agriturismo Cerere** ad Alvito è il luogo ideale. Situato nella Valle di Comino, l'agriturismo offre un'ottima cucina del territorio con piatti che esaltano i sapori tradizionali. La struttura dispone di alloggi confortevoli immersi nella tranquillità delle colline, garantendo un rifugio rigenerante a contatto con la natura.

*continua a pag.50*



*Giuliana*

ALBERGO - RISTORANTE

dal 1979



Via Borgo Sant'Angelo, 116  
03016 Guarcino (FR)  
Tel: 0775 46144  
E-mail: [info@hotelgiuliana.it](mailto:info@hotelgiuliana.it)  
[www.hotelgiuliana.it](http://www.hotelgiuliana.it)

Sempre in Valle di Comino, ad **Atina** troviamo due ristoranti rinomati: **Le Cannardizie** è noto per i suoi piatti che combinano tradizione e innovazione, utilizzando ingredienti freschi e locali. **Il Vicolo** offre un'atmosfera accogliente e piatti legati alla tradizione rivisitati in chiave gourmet, scegliendo ingredienti di alta qualità. Entrambi i ristoranti rappresentano il meglio della gastronomia della Valle di Comino, offrendo esperienze culinarie che rispettano le tradizioni con un tocco di creatività.

### *Veroli: tra storia e gastronomia*

**Veroli**, dove due luoghi distinti meritano una menzione speciale: il ristorante **Domus Hernica** e l'**Hotel Relais Filonardi**, due perle nel cuore di questo affascinante borgo. **Mario Quattrococchi**, chef rinomato, è l'anima del ristorante **Domus Hernica** nel centro storico di Veroli. La sua cucina è un viaggio sensoriale che valorizza la cultura gastronomica del territorio, rendendo ogni pasto indimenticabile.

L'**Hotel Relais Filonardi** offre un'esperienza unica in un ex convento del XVII secolo. Con soffitti a volta decorati e mobili d'epoca, l'hotel combina fascino storico e comfort moderni. Qui, il vostro matrimonio sarà un tributo al giorno più bello della vostra vita, circondati da un'atmosfera suggestiva e ricca di storia.

### *Guarcino: un rifugio tra storia e natura*

Durante l'estate, il fresco delle montagne trasforma **Guarcino** in un rifugio perfetto per sfuggire al caldo cittadino.

Chi non hai sentito parlare di **Erzinio**,

l'antico prosciuttificio di Guarcino. Questa storica azienda offre una vasta gamma di salumi tradizionali come prosciutti, salsicce e salami. Oggi **Erzinio** ha incluso nella sua azienda la ristorazione, un'area camper e alloggi per un soggiorno indimenticabile tra le montagne della Ciociaria. Casa Erzinio, con le sue quattro stanze matrimoniali, è perfetta per chi cerca un weekend di natura e tranquillità. **Retrobottega** offre un menù sfizioso, esaltando i sapori autentici della Ciociaria. Per maggiori dettagli e per prenotare il tuo soggiorno, visita il sito ufficiale erzinio.it o tramite telefono allo 0775.46286 - 392.1536260.

L'**Hotel Ristorante Giuliana**, situato a Guarcino lungo la strada che conduce ad Arcinazzo, offre una combinazione perfetta di ospitalità e tradizione culinaria. Immerso in splendidi paesaggi montani, questo hotel è ideale per chi cerca un soggiorno rilassante e rigenerante. L'**Hotel Giuliana** dispone di camere accoglienti e confortevoli.



Il ristorante dell'hotel è rinomato per la sua cucina tipica ciociara, preparata dalla chef **Alessia Martufi**, offrendo un'esperienza gastronomica autentica. Per maggiori informazioni e per prenotare il tuo soggiorno, puoi visitare il sito ufficiale hotelgiuliana.it o telefonare allo 0775 459825.

Il **Ristorante Rocca di Rivituro**, situato ai piedi di Campo Catino, è una tappa imperdibile per chi desidera vivere in un ambiente suggestivo. Immerso in uno scenario montano, questo ristorante offre una vista mozzafiato che si sposa perfettamente con l'eccellenza dei suoi piatti. La cucina è superlativa, con un menu che spazia dagli antipasti ai dolci, tutti preparati con ingredienti freschi e di alta qualità. Per ulteriori dettagli e per prenotare, puoi visitare il sito ufficiale roccadirivituro.it o chiamare il numero 0775 46565.

**Federica Verdecchia** è la talentuosa artigiana dietro il rinomato **Amaretto di Guarcino**, un dolce che ha raggiunto livelli di eccellenza riconosciuti a livello internazionale. Grazie alla sua dedizione e abilità, l'amaretto è diventato un simbolo della tradizione dolciaria di Guarcino. Questo dolce, con una superficie croccante e un cuore morbido, è realizzato con mandorle di alta qualità, zucchero e albumi d'uovo, seguendo una ricetta tradizionale. La produzione degli amaretti avviene in un laboratorio artigianale che evita l'uso di macchinari industriali, mantenendo la genuinità del prodotto.

Inoltre, a Guarcino si trova la torrefazione **Caffè Campetelli**, dove il caffè viene tostato artigianalmente a legna, una origine per volta, rispettando i tempi di cottura per esaltarne il gusto e l'aroma unici.

*Un'oasi culinaria  
immersa nella natura  
di Guarcino*

**RISTORANTE ROCCA DI RIVITURO**  
S.S. per Campocatino km 2,7 / Guarcino  
Tel. 0775 46565  
[www.roccadirivitulo.it](http://www.roccadirivitulo.it)



**R**  
ROCCA DI RIVITURO  
**R**

# DIH

RESTAURANT

DIETRO OGNI  
PIATTO,  
RICERCA,  
DEDIZIONE,  
PASSIONE

Via G. Sulpicio, 28  
Veroli (FR)  
0775 236047  
339 4784458  
[www.domushernica.it](http://www.domushernica.it)



# ZED



Manila Grace



Primavera / Estate 2024  
NEW COLLECTION

Via Aldo Moro, 131  
Frosinone  
T. 0775.1431688

Corso Volsci, 113  
Sora (Fr)  
T. 0776.282908

Corso Roma, 23 - 25  
Isola del Liri (Fr)  
T. 0776.807233

Via Madonna della pace, 113  
Ceccano (Fr)  
T. 0775.601054

Via Boccafolle, 42  
Monte San Giovanni Campano (Fr)  
T. 0775.891183

[www.zedstore.it](http://www.zedstore.it)





# PANEM NOSTRUM SUPERSUBSTANTIALEM DA NOBIS HODIE

Vorrei iniziarmi a questo spazio con una piccola nota autobiografica che si riferisce al mio nonno materno, Alfonso Cataldi, che con il suo forno ubicato al centro di un paesino del Cassinate faceva il pane e lo vendeva per campare la famiglia. Accanto al fuoco e al forno dell'alba mio nonno dopo aver impastato e cotto il pane nel pomeriggio amava dilettarsi nella sua vera arte alchemica, quella di falegname, che con gli strumenti poveri ma essenziali di quei tempi dava forma alle sue intuizioni e vita ad artefatti che vendeva. Si potrebbe dire

che il laboratorio del pane e la bottega di falegname svolgevano anche la funzione di alimentare i luoghi interiori dell'anima mundi. Erano i tempi del dopoguerra in cui il Sacro svolgeva una funzione etica più che estetica, forniva cioè il Senso all'esistenza dei singoli e del collettivo.

In un Papiro del I e II secolo d.C. è scritto: "Il cuore di Dio gioisce quando il povero è saziato davanti a lui". Mi piace ricordare mio nonno e quelle famiglie di fornai come quella di **Pane e Cacio di Veroli** che hanno di recente chiuso la loro azienda familiare che

forniva il pane cotto a legna fatto con farine biologiche al G.A.S. di Frosinone a causa dei costi troppo alti, come dei buoni facitori di Sacro, letteralmente dei sacerdoti delle buone condotte alimentari che hanno nutrito i bisogni del corpo e quelli dell'anima. Nutrire vuol dire anche conoscere e condividere la propria vita psichica con quella degli altri, stabilire relazioni affettive fra l'io e il mondo. Quale momento migliore è quello dello spezzare il pane con qualcuno per sentirsi in comunione con il Tutto, con gli elementi della terra, le piante, i minerali, l'acqua .... Mangiare

non è solo un'esperienza di fondazione dell'individualità ma anche delle civiltà e delle comunità. Basti pensare alla leggenda di fondazione di Roma e ai due gemelli che vennero allattati dalla Lupa capitolina. Le Dee madri – **Giunone, Venere, Fortuna e Mater Matuta** – sono le matrone romane della fecondità femminile, protettrici della fertilità e della gravidanza, del parto e della nascita. Con la comparsa dell'agricoltura la **Dea madre** diventa la divinità dominante perché la fonte principale di sostentamento era la coltivazione domestica.

La panificazione domestica era riservata alla **mater familias**

per la vita del mondo” (Gv 6, 48-51) oppure alla preghiera del Padre nostro che nella traduzione latina, alla quale sono rimasti fedeli i cristiani delle Chiese orientali, si esprime così: «Panem nostrum supersubstantialem da nobis hodie» che significa: “siano nutrite le nostre superiori aspirazioni, a scoprire, fare, volere, creare e ad andare oltre”. Chiedere al Divino il «panem supersubstantialem» abitua le persone a elemosinare ciò che c'è di più prezioso ed essenziale nella nostra vita che viene simbolizzato nell'immagine del pane.

Gli effetti benefici del pane e del cibo sono diventati oggi parte



e una delle tradizioni più antiche nella produzione del pane è ancora oggi la cosiddetta “**pasta madre**”. Il lievito del pane simbolicamente è ciò che ci ricollega ai nostri parenti, amici defunti e antenati, diventando memoria e memoriale di un mito come quello del fare il pane dal cereale che nelle diverse culture si rinnova attraverso il compimento di un rito. Le forme alimentari sono da sempre state la forma più eloquente e diffusa di sacrificio; ogni sacrificio è in origine un banchetto sacro in cui l'uomo riconosce che la sua vita procede dal Divino e può rinnovarsi solo attraverso uno scambio continuo con questa dimensione. Il rito della Messa riattualizza e rende presente sempre in ogni celebrazione l'Ultima cena in cui Gesù esprime il mistero dell'Eucarestia guardando il pane e pronunciando le parole: “Questo è il mio corpo”. Si pensi inoltre alle parole di Gesù: “Io sono il pane vivo disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne

dell'ossessione per le diete e per il colesterolo ma sono stati scollegati dalla continuazione di quella tradizione spirituale e culturale, legata per il pane a Demetra e per il vino a Dioniso che nei misteri Eleusini si ricongiunge a Demetra, la Dea del pane, attraverso un rituale che culminava nella nascita simbolica di un bambino. Come Dea della terra, a cui dà fecondità, Demetra si caratterizza per la sua funzione di nutrice: la Santa Demetra è la precorritrice ellenica della Madre di Dio. Prendendo le forme di Eva e di Demetra, l'eterno femminile genera e nutre e alimenta la fame di pane. Le offerte alimentari alle Divinità simbolizzano non solo le privazioni ma esprimono anche l'esigenza che l'Io del singolo ha continuamente bisogno di qualcosa di più grande per nutrirsi e rinnovare la sua vita e ogni fase dell'esistenza per trasmutare qualcosa di ordinario in qualcosa di straordinario, dischiudersi al transpersonale, al transgenerazionale e gustare i sapori del pane sovrasostanziale.

# Crudité in tamari con sorbetti di cocco, peperone, menta, gelsomino

di STEFANIA PELOSIO



## PREPARAZIONE

Tostare sesamo e origano.

Tagliare a quadratini il pane.

Tagliare a rondelle carota e zucchina e farle marinare nell'olio di cocco e tamari per ca 1 ora, poi aggiungere il pane e mescolare.

Frullare yogurt e peperone. A una metà aggiungere 10 fiori di gelsomino e frullare; all'altra aggiungere menta e frullare. Riporre nel congelatore fino a consistenza di un sorbetto (dipende dalla temperatura del congelatore).

## IMPIATTAMENTO:

Su degli stecchini alternare carota zucchina pane, fino a terminarli.

Passarli nel sesamo e origano, decorarli con i fiori di gelsomino.

Degustare con i due sorbetti di cocco.

Buon fresco estivo aperitivo!

## INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 125 gr yogurt cremoso al cocco senza zucchero
- 100 gr di zucchina, carota, peperone giallo
- 2 fette pane integrale
- 3 cucchiaini tamari
- 1 cucchiaino olio cocco
- 30 fiori gelsomino
- 10 foglie menta romana
- 1/4 cucchiaino origano secco
- 2 cucchiaini semi sesamo crudo

**MENTA ROMANA**, *Mentha spicata* L., aromatica rinfrescante digestiva utile in gonfiore addominale flatulenza nausea. È al p.a. carbone che viene data azione antispasmodica

**GELSOMINO**, *Jasminum officinale* L., ha proprietà antispasmodiche, antireumatiche, per affezioni del sistema respiratorio. E' usato in omeopatia, cosmetica e fitoterapia

**ORIGANO**, *Origanum vulgare* L., aromatica ricca in vitamine minerali, antiossidante, favorisce la digestione. È antinfiammatorio antifermentativo utile in caso di meteorismo. L'o.e. è un grande antisetico

**COCCO**, *Cocos nucifera* L., ricco di lipidi, benefici per la salute. I suoi nutrienti e composti bioattivi aiutano nelle funzioni metaboliche digestive, alcune citochine presenti nella dissetante diuretica H2O hanno proprietà anti-invecchiamento. Contiene fibre, minerali tra cui K P Na Ca poche vitamine fitosteroli

**SESAMO**, *Sesamum indicum* L., semi, la più importante fonte di Ca vegetale organico. Tostare leggermente o macinare per permettere all'organismo la corretta assimilazione delle proprietà con la masticazione, che sarebbe per noi impedita data la loro piccola dimensione

**TAMARI** salsa di semi di soia fermentati. La fermentazione rende la soia più digeribile e favorisce la flora intestinale e i processi digestivi. Contiene parte delle vitamine del gruppo B, sali minerali, antiossidanti e proteine. È naturalmente priva di GLUTINE. È un ottimo condimento dal sapore deciso e come sostituto del sale.



*Annusare, assaggiare, gioire e divulgare  
sono insieme doveri e piaceri*

**FRANTOIO CERQUOZZI**

**FRANTOIANI DA 7 GENERAZIONI**

Via Colicillo | Boville Ernica (FR)

Tel.: 3895807507

[www.frantoiocerquozzi.it](http://www.frantoiocerquozzi.it)



# FIGLI DI GENTE ANTICA

di MASSIMO SERGIO

Nanti “Siamo figli di gente antica!”. Tante volte, troppe forse, avrete sentito una tale affermazione. Ma è la verità: “Siamo eredi di gente antica e bellicosa!”. Gente Volsca, tenace e guerriera. Così bellicosa e combattiva che i Romani dovettero sudare le proverbiali sette camicie (proprio sette, come i colli sui quali fu edificata la loro Città), per domarla e indurla a più miti consigli. Fu asservita a sé come civitas sine suffragio (cioè senza prerogative o benefici di sorta, o meglio senza diritto di voto). Gente tanto bellicosa, che ci vollero sanguinosi scontri e battaglie cruento, per renderli più docile, nonostante che l'esercito romano venisse aiutato da altre popolazioni, ostili ai Volsci. Parliamo anche e soprattutto della Lega Ernica, che raccoglieva sotto i suoi vessilli e labari città vetuste e spavalde come Anagni, Alatri, Ferentino e Veroli, nemici giurati della loro bellicosità. Gente di cui è incerta l'origine, la provenienza. Chi dice che sia autoctona, nativa del luogo; altri che dicono provenienti dal mare e chiamati quindi Pelasgi; altri ancora asseriscono che i primi nuclei umani si stabilirono nella Valle del Sacco e furono di provenienza umbro/sabellica. Ma i Volsci presentano



anche elementi etruschi, secondo altri storici che ci dicono “parenti” dell'Etruria misteriosa, che con altrettanto misterioso linguaggio ci definiscono come FRUSNA, da cui fu tratto il nome di GENS ETRUSCA FURSINA, poi latinizzato dai romani in FRUSINO. Ci chiamano Frusna, cioè “terra irrorata da fiumi”. Infatti il Sacco e il fiume Cosa, o meglio la Còsa, l'attraversano o la lambiscono, assieme ad altri fiumiciattoli o torrentelli, come il Rio Cenicia, il Rio Cavariccio e il Rio Pescara. E' solamente tradizione forse dire che siamo anche figli del troiano Enea, transfuga dall'incendio della sua Città e che abbia trovato quello che cercava o soltanto sperava di trovare sulle coste laziali. Allora siamo anche figli della regina Camilla, indomita amazzone, guerriera fra i guerrieri, figlia del re latino, Metàbo: è lei la prima nemica di Enea e dei troiani. Ho trattato di tutto questo, anche se in maniera sommaria, perché spesso ed a sproposito sento dire da rappresentanti di governo locale che la nostra Città, Frosinone, è alla ricerca di una sua propria identità, e si riempiono la bocca di altisonanti affermazioni. Ma purtroppo contrabbandano per cultura le sagre di paese e i tradizionali sperperi di danaro pubblico. Ripeto, e concludo. Siamo figli di gente antica: ecco la nostra identità!...



*La Car*

*Norcineria*

MACELLERIA - GASTRONOMIA  
ENOTECA

La storia di 3 generazioni  
nell'arte della macelleria

**LA.CAR. 2 srl NORCINERIA**

**PATRICA** - Contrada Quattro Strade - Tel. 0775.807177 Cell. 393.9876821

**FROSINONE** - Via Don Minzoni 57, Tel. 0775.1750199

**[WWW.LACAR2NORCINERIA.IT](http://WWW.LACAR2NORCINERIA.IT)**

# Cornetti morbidissimi di Angelica

## La merenda è servita!

Sei alla ricerca di una colazione estiva perfetta per i tuoi bambini? Vuoi prepararli con le tue mani ma non sai da dove cominciare? Non preoccuparti, sei nel posto giusto! I Cornetti morbidissimi di Angelica sono la soluzione ideale: deliziosi, soffici e soprattutto sani, grazie all'uso di ingredienti genuini come la farina integrale e lo zucchero di canna.

Questa ricetta è semplice e veloce, permettendoti di preparare in soli 10 minuti dei cornetti perfetti da gustare a colazione o a merenda. Seguendo passo dopo passo le indicazioni, potrai realizzare questi irresistibili cornetti fatti in casa e stupire tutta la famiglia.



### PREPARAZIONE

#### Preparare l'impasto:

In una ciotola, unisci la farina integrale, la farina di tipo 0, la bustina di lievito e 10 g di zucchero di canna. Mescola con le mani tutti gli ingredienti.

In un'altra ciotola, versa l'acqua tiepida e aggiungi un cucchiaio di miele. Aggiungiti poi 50 g di zucchero di canna, la buccia grattugiata del limone, 80 g di burro sciolto e 1 uovo. Mescola con una forchetta e aggiungi man mano anche le polveri.

Trasferisci il composto su una spianatoia e continua a lavorare con le mani fino a ottenere un impasto dalla consistenza omogenea ed elastica.

#### Lievitazione:

Metti il panetto ottenuto in una ciotola e incidi una croce sulla superficie con un coltello.

di ANGELICA BALDASSARRA

### INGREDIENTI PER 8 CORNETTI

**Per l'impasto base:** • 250 ml di acqua • 1 cucchiaio di miele • 50 g di zucchero di canna • 1 uovo • 80 g di burro sciolto • Buccia grattugiata di 1 limone • 250 g di farina integrale • 250 g di farina di tipo 0 • 1 bustina di lievito di birra disidratato • 2 cucchiaini di zucchero di canna

**Per il cannolo:** • 50 g di zucchero di canna • 30 g di burro fuso

**Per spennellare prima della cottura:** 1 tuorlo d'uovo

Copri con pellicola trasparente e lascia lievitare in un luogo caldo per circa 2 ore, fino a raddoppiare di volume.

#### Formazione dei panetti:

Trascorso il tempo di lievitazione, dividi l'impasto in 8 panetti da circa 120 g l'uno.

#### Preparare la finta sfoglia:

Stendi i panetti per formare 8 dischi di 2 mm di spessore. Cospargi ogni disco con burro e zucchero di canna, sovrapponendoli uno sull'altro.

Dopo aver sovrapposto l'ultimo disco, stendi l'impasto con un matterello fino a ottenere una sfoglia tonda spessa circa 0,5 mm.

#### Formare i cornetti:

Con una rotella da cucina, taglia la sfoglia in 8 spicchi. Fai una piccola incisione nella parte esterna di ciascuno spicchio, in corrispondenza della punta.

Arrotola ogni spicchio dalla base verso la punta per formare i cornetti e sistemali su una teglia rivestita di carta da forno.

#### Spennellare e cuocere:

Spennella i cornetti con il tuorlo d'uovo.

Cuoci in forno ventilato a 170°C per circa 20 minuti oppure in forno statico a 180°C per circa 20 minuti, fino a doratura.

E voilà! I tuoi cornetti morbidissimi sono pronti per essere gustati. Buona merenda!



*Angelica*  
-BALDASSARRA-

ANTICO MULINO

1936

**Antico Forno Mulino**  
**Angelica Baldassarra**  
Via Vado Amaseno, 26 - Veroli (FR)  
T. 0775 863158





# DE-FINIRE LA FERMENTAZIONE

MARIE JOVENEAU

**P**arlare di fermentazione significa esplorare storia, antropologia, gastronomia e biologia. Significa trattare di tradizione, scienza ed empirismo che hanno modellato la storia dell'umanità, rivelando i veri protagonisti di questo processo millenario: i micro organismi. La fermentazione collega passato, presente e futuro, rappresentando un ponte tra diverse epoche.

La parola "definire", composta da de- (rinforzo linguistico) e finire (confine), implica porre confini. Ma come si possono limitare i tanti ambiti che la fermentazione tocca? È un compito quasi impossibile che spiega perché è difficile definire la fermentazione senza ridurla, semplificarla o trascurare la sua complessità e il suo fascino. Ma proviamo...

Proviamo ad aprire la porta della trasformazione alimentare per entrare nel mondo della fermentazione.

La fermentazione è una trasformazione alimentare che, se eseguita a regola d'arte, conferisce all'alimento di partenza caratteristiche diverse, più vantaggiose dal punto di vista organolettico e nutrizionale. La trasformazione che avviene durante

il processo di fermentazione migliora le qualità organolettiche del prodotto di partenza, come il succo d'uva che diventa vino, e quelle nutrizionali, come il latte che diventa yogurt.

Definire la fermentazione in questo modo potrebbe farla sembrare una pratica recente, creata per soddisfare bisogni attuali di piacere e salute. Tuttavia, la fermentazione è antica quanto l'uomo e ha sempre risposto a un bisogno primario: la sopravvivenza. La fermentazione, se eseguita a regola d'arte, migliora le caratteristiche dell'alimento di partenza dal punto di vista igienico, nutritivo e conservativo. Per millenni, l'accesso al cibo non era garantito e non si trattava solo di piacere organolettico. Senza la fermentazione, l'uomo non avrebbe avuto alimenti sani e conservabili per nutrirsi durante i periodi di carestia o stagioni estreme.

Ancora, definire la fermentazione come una semplice tecnica umana è riduttivo. La fermentazione non è stata inventata dall'uomo. Chi trasforma l'alimento di partenza in qualcosa di migliore, ovvero conservabile, igienico, nutriente, commestibile e piacevole?

La fermentazione è una trasformazione alimentare che, se eseguita a regola d'arte, migliora le caratteristiche dell'alimento di partenza grazie all'intervento di micro organismi (batteri, lieviti, muffe). Questa definizione è essenziale perché mostra la fermentazione come una collaborazione tra due attori: i micro organismi che trasformano l'alimento di partenza e l'uomo che, con la sua conoscenza, indirizza questa trasformazione verso un obiettivo desiderato.

Questo modo di guardare alla fermentazione, uno tra i tanti, permette di definire questa tecnica di trasformazione alimentare senza ridurla, semplificarla o trascurarne la complessità, rispettando la sua essenza. Approcciando la fermentazione in questo modo, si riesce a coglierne il fascino, vedendola come una collaborazione millenaria tra l'invisibile (micro organismi) e il visibile (uomo).

Questo sguardo complesso e rispettoso permette di comprendere la fermentazione nella sua interezza, abbracciando la sua storia, la sua scienza e il suo ruolo vitale nella sopravvivenza e nell'evoluzione dell'umanità.



SOLUZIONI PER L'UDITO E PER LA VISTA

# HANNO FATTO LA STORIA? **ROTTAMALI**

I tuoi  
vecchi occhiali  
valgono  
fino a **500€**

$E=mc^2$



**FROSINONE** Viale Volsci, 59 | **SORA** Corso Volsci, 35  
**CASSINO** Corso della repubblica, 19

Numero Verde  
**800 500 569**

[www.otovision.it](http://www.otovision.it)

ART EXHIBITION



# CATTURARE LA LUCE E DARE UN VOLTO ALL'ANIMA

di BIANCAMARIA VALERI

**I**l 27 aprile 2024 è stata inaugurata l'art exhibition del M° Enzo Arduini, esposizione per descrivere il percorso della sua arte, delle opere

opere pittoriche, dove si sentono echi impressionistici, espressionistici, primitivistici, futuristi, cubisti. Ma sono solo echi, sono il substrato

diversa dalla Terra da cui Arduini trae l'Anima per dare un volto alla medesima. E nelle sue opere non è più terra, sembra altro-da-sé:

## Art exhibition di Enzo Arduini a Ferentino

realizzate in un decennio di attività, dal 2015 al 2024: *Dare un volto all'Anima*. **Che dire di questa exhibition, di questo vernissage di Enzo Arduini a Ferentino?**

Una mostra "imponente" in cui le opere sono espresse con il graffio dell'originalità compositiva, della genialità artistica, del sentimento e della tecnica raffinata. Il visitatore, postosi libero da ogni inciampo pregiudiziale davanti all'opera, si lascia catturare dai segni, dalle forme, dai colori, dalla luce che promana dalle opere e che le avvolge a tutto tondo. Stupore, sì, perché si intuisce la voce misteriosa e sottile della poesia; si rivela la profonda lettura dell'anima che collega in forme nuove e razionali, astratte e materiali al tempo stesso l'articolato mondo naturale, che emerge dall'interiorità, che si "squaderna" nella visione sensibile, emotiva e sentimentale dell'universo mondo intorno a noi.

L'itinerario dell'attuale esposizione è tracciato dallo stesso Arduini, che ha numerato ogni sua opera esposta ed ha indicato la traiettoria di luce che dobbiamo seguire per raggiungere una conoscenza più perspicua, trasparente della sua arte, apparentemente semplice, fatta di pochi segni di pochi colori, di poche forme, spesso queste dilavate e sfumate, quasi dematerializzate, nelle

culturale e artistico che solidamente sorregge l'espressione personale di Arduini.

L'Arte di Arduini cattura la luce,



la spalma in larghe pennellate di colori che vibrano insieme al raggio solare che le sfiora e le illumina, le fa brillare specialmente se il Maestro utilizza non soltanto colori, ma anche metalli. La Materia è animata e prorompe prepotentemente nelle opere plastiche di Arduini una Materia manipolata, plasmata, forgiata resa

sembra oro mentre è bronzo, sembra carta mentre è argento, sembra parete mentre è tessuto, sembra rame, metallo iridescente mentre è porcellana, sembra vetro trasparente mentre è porcellana metallizzata con opportune tinte coloristiche. E le porcellane diventano sculture e al tempo stesso dipinti a tutto tondo, immerse in una realtà tridimensionale che ti induce a ruotare intorno alla figura che ruota insieme a te che la guardi. E il vaso diventa simile a una matrioska: al suo interno, ma la sensazione è apparente perché il disegno è in superficie, danza una figura leggiadra in cui il disegno e le linee che la sagomano e imprimono alla figura dinamismo volteggiante e ascensionale. Arduini ha nominato le sue opere; ma non ha voluto mettere i loro nomi in questa esposizione.

Ha indicato le opere solo in serie numerica. Seguite i numeri, sono ritmo. Seguite con il percorso che suggerisce la vostra anima: perché in questa mostra si deve dare il volto all'anima; e questo volto deve essere il vostro. *Dare un Volto all'Anima ...* È il titolo della mostra. Arduini c'è riuscito a realizzare questo sogno. Ha dato il volto all'anima e all'anima di ciascuno di noi che vedrà le sue opere.

# COSA SONO LE ALLERGIE ALIMENTARI?

di ALESSIA FEOLA

**L**e allergie alimentari hanno suscitato molto interesse negli ultimi anni, soprattutto tra i bambini. Un'allergia si verifica quando il sistema immunitario percepisce una sostanza innocua (allergene) come una minaccia, producendo anticorpi IgE e scatenando una risposta allergica. I sintomi includono eruzioni cutanee, prurito, starnuti, tosse, nausea, crampi e diarrea. Fortunatamente, le reazioni allergiche alimentari fatali sono rare.

È fondamentale distinguere le allergie dalle intolleranze. Le allergie coinvolgono

il sistema immunitario e si manifestano subito dopo aver mangiato l'allergene, mentre le intolleranze, come quella al lattosio, non coinvolgono il sistema immunitario e i sintomi impiegano più tempo a comparire.

Gli allergeni alimentari più comuni includono arachidi, glutine, crostacei, latte, biossido di zolfo, lupini, molluschi, noci, pesce, sedano, sesamo, senape, soia e uova. Identificare un valore soglia universale per questi allergeni è difficile a causa delle differenze individuali. La ricerca si concentra sul prevedere la

gravità delle reazioni.

Attualmente, non esiste una cura per le allergie alimentari se non evitare gli allergeni. La Commissione Europea richiede che i principali 14 allergeni siano indicati in etichetta, anche se presenti solo in tracce.

Un metodo semplice per individuare le reazioni avverse è la dieta a rotazione, che consiste nel mangiare solo alcuni cibi cambiandoli ogni 3 o 4 giorni. Questo può aiutare a collegare i sintomi a specifici alimenti e allergeni.

Le allergie alimentari rimangono un campo di intensa ricerca, con l'obiettivo di migliorare la gestione e la prevenzione delle reazioni allergiche.

## LA CHIAVE PER UNA VITA FELICE E SALUTARE

**I**l concetto di "rilassamento" spesso viene frainteso o trascurato nella frenesia della vita quotidiana. Tuttavia, la sua importanza è fondamentale per il benessere sia mentale che fisico. Parliamo di liberare il sistema nervoso e muscolare dalle tensioni accumulate, di abbracciare pensieri positivi e di sorridere con spontaneità.

Immaginate di accogliere nella vostra mente solo pensieri piacevoli, di guardare la vita con occhi sereni e di sorridere con facilità. Potrebbe sembrare banale, ma vi sorprendereste nel sapere quante persone faticano persino a sorridere senza tensione. Sorridere non solo è un gesto di cortesia, ma è anche un atto che porta felicità. Uno studio dimostra che il semplice atto fisico del sorriso

può innescare una sensazione di gioia. Quindi, perché non imparare a distendere i muscoli mascellari e a sorridere più spesso?

Il rilassamento non riguarda solo il nostro benessere mentale, ma ha profonde implicazioni sulla nostra salute fisica. Guardiamo al gatto: non va in vacanza, non va al cinema, non gioca a carte, eppure si riposa in modo perfetto. Possiamo imparare molto da questa semplice osservazione.

Quando impariamo a rilassarci, otteniamo due benefici: godiamo di più della vita e diventiamo persone più apprezzate dagli altri. Inoltre, c'è un aspetto interessante che va oltre il nostro benessere immediato: l'allungamento dei telomeri.

I telomeri sono dei cappucci proteici che

si trovano ai due poli del DNA. Il loro accorciamento è un segno distintivo dell'invecchiamento cellulare e delle malattie legate all'età. Negli ultimi anni, diversi studi hanno dimostrato che il rilassamento mentale non solo migliora le funzioni cognitive, ma agisce anche sulla modificazione epigenetica del DNA, invertendo così l'orologio epigenetico legato all'invecchiamento.

Quindi, ricordate: "rilassarsi" è la parola d'ordine. Non è solo una questione di piacere, ma di salute e longevità. Prendetevi del tempo per voi stessi, imparate a rilassarvi e godrete dei benefici per tutta la vita.

del Dott. ANTONIO COLASANTI



 *Il Borgo*  
*Sinceramente Cucina*



Via Roma, 62 - PONTECORVO (FR)  
Info e prenotazioni: 0776.742250 - 338.1206272 - 338.7884524, e-mail: [ristoranteilborgo@alice.it](mailto:ristoranteilborgo@alice.it)





# LE COSE CHE METTIAMO NEL NOSTRO CORPO

**N**utrimiento è tutto quello che mettiamo nel nostro corpo, emotivamente e spiritualmente. È il mondo a cui andiamo incontro, le relazioni che creiamo, quelle che evitiamo e quelle da cui siamo respinti. E poi le immagini che vediamo, i suoni che sentiamo, i messaggi che ci arrivano e quelli che mandiamo, i libri che leggiamo, le storie che attraiamo, le scoperte e le sorprese che cogliamo. Una delle prime forme di nutrimento, tanto importante sia perché si instaura già in epoca fetale, sia perché va a sostanziare significativamente la

---

di **FAUSTO RUSSO**  
Psichiatra, analista  
della comunicazione

personalità dell'individuo, è il nutrimento sonoro.

Il feto, ospitato nel liquido amniotico dell'utero, viene avvolto da tutte le vibrazioni di cui la madre si fa raccoglitrice. Una madre che diventa un vero e proprio palcoscenico di passaggi sonori e vibratili che la attraversano. Quelle tracce sonore, poi, vanno ad organizzarsi per costruire un alfabeto ed un linguaggio, quasi l'unico attraverso

il quale il feto si dota della possibilità di comunicare con l'ambiente.

Nel pancione materno, il feto riceve dalla sua stessa grossolana sensorialità i segnali che esiste un mondo, anche se, non avendo ovviamente consapevolezza di sé, non percepisce ancora il mondo come una realtà diversa da sé stesso.

Quello che si costituisce nel grembo materno, così, è un vero e proprio universo sonoro, nel quale passano gli unici segnali che il feto è in grado di utilizzare per una sua possibilità di comunicazione. Che, seppur evidentemente grossolana, gli dà il senso che qualcosa c'è, che qualcosa

esiste.

Nel grembo materno l'essere umano è immerso in un universo sonoro fatto di pulsazione, respiro, voce, rumori d'acqua, vibrazioni.

La voce della madre, i suoi spostamenti, le vibrazioni, per esempio, che si producono quando viaggia su un mezzo di locomozione, perfino quelle di una sedia dove è seduta che stride quando viene spostata, vengono percepite nettamente dal feto e vanno a strutturare il suo universo personale fatto essenzialmente di sonorità.

Un significativo esperimento, in questo senso, è stato condotto in una clinica universitaria francese. A circa trecento

capacità di ricordare. Se, evidentemente, quelle creature potevano trovare una differenza tra il primo stimolo sonoro ed il secondo, era perché avevano impresso nella memoria il primo e riconoscevano come diverso il secondo. Potevano paragonare il secondo stimolo al primo, ascoltato per un mese, perché lo avevano ben fissato nel loro ricordo. Era nata la prima forma di memoria, quella sonora.

Tutto ciò che accadeva nel loro mondo fetale, nel liquido amniotico, si traduceva in impulsi vibrazionali: tracce che rimanevano ben presenti dentro di loro e, soprattutto, costituivano gli unici segni sensoriali di ciò che accadeva. Quei segni erano il mondo.

completamente avvolto. Quelle tracce sonore primitive vengono assimilate dal feto ed andranno a tradursi nei primi vagiti alla nascita, per diventare, poi, la base fonetica di un linguaggio via via più strutturato.

L'udito, dunque, è la prima abilità sensoriale che il feto scorge ed addestra, ed è proprio la presenza di quelle sonorità multiformi che gli rivela l'esistenza di un universo intorno a lui. Più specificamente, il feto, già a partire dal quarto mese, riconosce le sonorità ed è in grado di memorizzarle, grazie alla presenza della nascente memoria sonora.

In conclusione, si può ben comprendere come la persona diventa un serbatoio di energie sonore ereditate, capaci di lasciarle un segno, una testimonianza, e di andare a strutturarne una identità propria.

*Si spiega così perché, ogni volta che noi cantiamo, ascoltiamo una musica o balliamo, non facciamo altro che richiamare e rivivere quella condizione che abbiamo primariamente vissuto in utero.*

gestanti, tra il terzo e quarto mese di gravidanza, venne chiesto di leggere per un mese una favola, con la successiva consegna di leggere una favola diversa nel secondo mese di sperimentazione. I risultati furono estremamente sorprendenti.

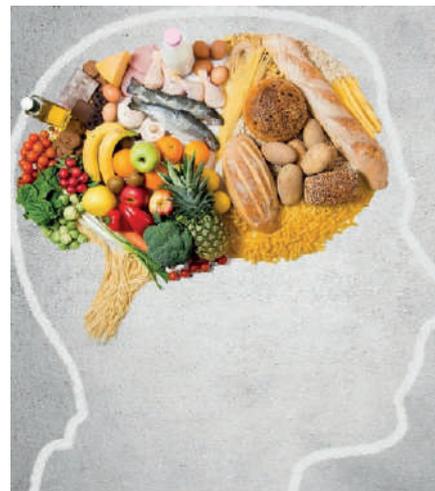
Tutte le future madri riferirono che al cambio di favola i loro feti avevano prodotto uno scalcio abbastanza netto e percepibile. Gli sperimentatori dedussero che i feti avevano riconosciuto la differenza di vibrazioni che il cambiamento di favola aveva prodotto e, percependola come nuova e minacciosa, avevano scalcio per un senso di spavento provato di fronte al cambiamento.

La conclusione più significativa fu, comunque, quella di aver avuto la prova che nei feti si era strutturata la

Si spiega così perché, ogni volta che noi cantiamo, ascoltiamo una musica o balliamo, non facciamo altro che richiamare e rivivere quella condizione che abbiamo primariamente vissuto in utero. Produciamo una sana regressione all'epoca fetale, in un periodo di fondamentale abbandono e beatitudine. In quel periodo, peraltro, succedono due processi fondamentali: apprendiamo il movimento ed il linguaggio.

Il movimento si produce quando il feto, sospeso nel liquido amniotico, acquisisce man mano la concezione e le coordinate della spazialità e, così, costretto a galleggiare, impara più compiutamente a compiere movimenti sempre più finalizzati.

Il linguaggio nasce, primariamente, quando il feto si trova a con-vibrare con le sonorità amniotiche, da cui si sente



Quando, allora, siamo e pranzo ed un violinista ci viene a suonare qualcosa, possiamo ora comprendere come succeda qualcosa di molto significativo. Nel mentre ci stiamo nutrendo di cibo dal piatto, ci sta arrivando un'altra forma di nutrimento: quel nutrimento sonoro che, niente di meno, ci ha fatti diventare persona.

# Sinfonia di Mare

di SIMONE SPERDUTI



## PREPARAZIONE

### Crema di zucchine:

### Preparazione dei Calamari:

Pulite accuratamente i calamari sotto acqua corrente, rimuovendo le interiora e la pelle.

Tagliateli a libro e incideteli leggermente dalla testa alla coda, formando dei piccoli rombi. Questo passaggio non solo renderà i calamari più belli da vedere, ma anche più teneri durante la cottura.

### Preparazione dei Gamberoni:

Sgusciate i gamberoni, lasciando la coda intatta per una presentazione più elegante.

Conditeli con un filo di olio extravergine di oliva e un pizzico di sale. Tritate finemente le erbe aromatiche (come prezzemolo, timo e rosmarino) e mescolatele con il pangrattato.

Passate i gamberoni nel pangrattato aromatico, assicurandovi che siano ben coperti.

### Cottura dei Gamberoni:

In una padella ampia, scaldate abbondante olio per friggere.

Friggete i gamberoni impanati fino a che non saranno dorati e croccanti, quindi scolateli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

*Con l'arrivo dell'estate, i sapori freschi e leggeri diventano protagonisti delle nostre tavole, e i piatti a base di pesce di stagione rappresentano un'opzione perfetta per deliziare il palato senza appesantirci. Oggi vi proponiamo una ricetta che celebra il mare e la sua straordinaria varietà di sapori: Calamari e Gamberoni con Misticanza e Pompelmo. Questo piatto non solo combina la delicatezza e la succulenza dei frutti di mare, ma anche la freschezza croccante delle verdure estive e la nota agrumata del pompelmo. Ogni boccone è un viaggio sensoriale tra sapori e consistenze diverse, che si sposano in un'armonia perfetta.*

## INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 8 calamari • 12 gamberoni • Misticanza q.b. • Noci q.b. • 1 pompelmo • Datterini rossi q.b. • Sale q.b. • Olio extravergine di oliva q.b. • Aceto q.b. • Pangrattato q.b. • Erbe aromatiche q.b.

### Cottura dei Calamari:

In una padella antiaderente ben calda, aggiungete un filo d'olio extravergine di oliva.

Scottate i calamari su entrambi i lati. Noterete che si arricceranno rapidamente; saltateli per qualche minuto fino a che non saranno cotti, quindi salateli leggermente e toglieteli dal fuoco.

### Preparazione della Misticanza:

Lavate e asciugate bene la misticanza.

In una ciotola grande, unite la misticanza con i datterini tagliati a metà, le noci spezzettate e gli spicchi di pompelmo pelati a vivo.

Condite con olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e un filo di aceto balsamico o di mele.

### Composizione del Piatto:

Disponete la misticanza al centro di ogni piatto.

Adagiate sopra i calamari scottati e i gamberoni fritti.

Completate con un ultimo filo di olio extravergine di oliva per esaltare i sapori.

**Buon appetito! Questo piatto raffinato e saporito è l'ideale per portare in tavola il meglio del mare con un tocco di freschezza e croccantezza.**



Laparò  
RISTORANTE



Via Tombe - Località Carnello, Sora (Fr)  
Tel. +39 3483115930  
chiuso Lunedì e Martedì



## RISTORANTI

### ALATRI

**LA TAPERIA** - Via Emanuele Lisi, 10 / Tel. 349 1549758

**A PIAZZA REGINA** - P.zza R, Margherita 14  
Tel. 351 6621396

### ATINA

**IL VICOLO** - Via Planca / Tel. 0776 628058

### AUSONIA

**RISTORANTE DA TONY** - S.s. Cassino km 20.600  
Tel. 0776 953000

### BROCCOSTELLA

**OSTERIA NEW YORK** - Via Stella, 96 / Tel. 0776 1938150

### 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

### FALVATERRA

**BOTTEGA COQUINARIA** - Piazza S. Maria Maggiore  
Tel. 347 9321428

### FIUGGI

**TAVERNA DEL CASTELLO** - Via del Soldato Ignoto, 9  
Tel. 347 3466202

**MOCA FIUGGI TERME** - Via Vittorio Emanuele, 18  
Tel. 0775 1992399

### FROSINONE

**UMAMI** - Via Marco Minghetti / Tel. 0775 1894351

**AL PEPE ROSA** - Via Maccari / Tel. 0775 961342

### GUARCINO

**GIULIANA** - Via Borgo S. Antangelo, 126 - Tel. 0775 46144

**ROCCA DI RIVITURO** - S.S. per Campocatino Km 2, 7  
Tel. 0775 46565

### PIGLIO

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

### PONTECORVO

**IL BORGO** - Via Roma, 62 / Tel. 0776 742250

### SORA

**PAPARÒ** - Via Tombe - Tel. 348 3115930

### 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

### 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

## ENOTECHES & CANTINE

### ALATRI

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



# IL PERCORSO DEL GUSTO

**ALVITO**  
**CANTINA COMINIUM** - Via San Ritinto, s.n.c.  
Tel. 349 850 1730

**ARPINO**  
**ENOTECA BARNABA** - Piazza Municipio, 45  
Tel. 349 7715014

**CASSINO**  
**BIRRIFICIO SANCTI BENEDICTI** - Via Cerro Antico, 3  
Tel. 328 9383705

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

**LA FORMA - SERRONE**  
**VINI GIOVANNI TRENZI** - 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  
**PETRUCCA E VELA** - Contrada Coce / Tel. 0775 501032

**POSTA FIBRENO**  
**DF GOCCE** - Via Camminate, 64 / Tel. 333 1518098

**FRANTOI**  
**BOVILLE ERNICA**  
**FRANTOIO CERQUOZZI** - Via Colicillo / Tel. 389 5807507

**VEROLI**  
**LE COLLINE DI RAFFAELE** - Via Case Cocco  
Tel. 333 3180210

**LATINA /SONNINO**  
**ALFREDO CETRONE** - Via Consolare Frasso  
Tel. 0773 949008

**PIZZERIE**  
**GUARCINO**  
**ROCCA DI RIVITURO** - S.S. per Campocatin  
Tel. 0775 46565

**FROSINONE**  
**SALVO LA PIZZERIA VERACE** - Via A. Ciamarra, 213  
Tel. 0775 1887327

**ISOLA DEL LIRI**  
**LUPPOLO E FARINA** - Via Pò, 6 / Tel. 351 6375422

**MACELLERIE**  
**GUARCINO**  
**ERZINIO** - Contrada Castagnola, 14 / Tel. 0775 46026

**PATRICA**  
**LA CAR 2** - Via Quattro Strade, snc / Tel. 0775 807177

**SERRONE**  
**MINORI S.R.L.** - Via Prenestina, 306 / Tel. 0775 595774

**GROSSIPIANTI**  
**CATERING**  
**EQUIPMENT**

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



Le nostre idee  
creano opportunità

**Entra anche tu  
nel mondo di**

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

Per info e contatti:

[info@ciociariaecucina.it](mailto:info@ciociariaecucina.it)

377 480 8560

