



## Prodotti Gastronomici Tutelati

### DOP

CASTAGNA DI VALLERANO  
DOP (po)  
FAGIOLO CANNELLINO  
DI ATINA DOP (po)  
MOZZARELLA DI BUFALA  
CAMPANA DOP (f)  
NOCCIOLA ROMANA DOP (ff)  
OLIO EXTRAVERGINE DI  
OLIVA CANINO DOP (o)  
OLIO EXTRAVERGINE  
D'OLIVA COLLINE  
PONTINE DOP (o)  
OLIO EXTRAVERGINE DI  
OLIVA SABINA DOP (o)  
OLIO EXTRAVERGINE DI  
OLIVA TUSCIA DOP (o)  
PECORINO DI PICINISCO DOP  
PECORINO TOSCANO DOP (f)  
PECORINO ROMANO DOP (f)  
PEPERONE DI PONTE-  
CORVO DOP (po)  
RICOTTA DI BUFALA  
CAMPANA DOP (f)

RICOTTA ROMANA DOP (f)  
SALAMINI ITALIANI  
ALLA CACCIATORA DOP (s)

### IGP

AGNELLO DEL CENTRO  
ITALIA IGP (c)  
ABBACCHIO ROMANO IGP (c)  
CARCIOFO ROMANESCO  
DEL LAZIO IGP (po)  
KIWI DI LATINA IGP (ff)  
MORTADELLA BOLOGNA  
IGP (s)  
PANE CASARECCIO DI  
GENZANO IGP (dp)  
PORCHETTADI ARICCIA  
IGP (s)  
PROSCIUTTO AMATRI-  
CIANO IGP (s)  
SEDANO BIANCO  
DI SPERLONGA IGP (po)  
VITELLONE BIANCO  
DELL' APPENNINO  
CENTRALE IGP (c)

## Tutele vinicole del territorio

### DENOMINAZIONE D'ORIGINE

1. Aleatico di Gradoli DOC
2. Aprilia DOC
3. Atina DOC
4. Bianco Capena DOC
5. Cannellino di Frascati  
DOCG
6. Castelli Romani DOC
7. Cerveteri DOC
8. Cesanese del Piglio  
DOCG
9. Cesanese di Affile o  
Affile DOC
10. Cesanese di Olevano  
Romano DOC
11. Circeo DOC
12. Colli Albani DOC
13. Colli Etruschi Viterbesi  
o Tuscia DOC
14. Colli della Sabina DOC
15. Colli Lanuvini DOC
16. Cori DOC
17. Est!Est!!Est! di Montefia-  
scone DOC
18. Frascati DOC
19. Frascati Superiore  
DOCG
20. Genazzano DOC
21. Marino DOC
22. Montecompatri-Colonna  
DOC
23. Nettuno DOC
24. Orvieto DOC
25. Roma DOC
26. Tarquinia DOC
27. Terracina o Moscato  
di Terracina DOC
28. Velletri DOC
29. Vignanello DOC
30. Zagarolo DOC

## Lazio

*Roma - Piazza San Pietro*

Il Lazio non è rappresentato solo dalla capitale d'Italia sebbene, ogni pensiero a questa regione, ci porta inevitabilmente a pensare a Roma, alla città che fu "Caput Mundi". A riempire le pagine di una guida basterebbe lei sola, con i suoi capolavori di arte barocca e rinascimentale, con i monumenti dell'Urbe antica: dal Colosseo ai Fori Imperiali. Al di là dei sette colli, oltremodo, il Lazio è ricco e affascinante: dai Castelli Romani ed i laghi di Albano e Nemi fino a Bracciano, col Castello degli Odescalchi, che sovrasta il lago omonimo; il turismo balneare ad Ostia, effervescente popoloso quartiere capitolino ed antico porto di Roma, oppure il promontorio del Circeo e le isole Pontine. Indimenticabile è anche Viterbo, "la città dei Papi", antica capitale della Tuscia con i suoi palazzi medievali. Parlare di gastronomia laziale è spesso riferirsi a quella romana: forte, vigorosa e semplice. Dagli antipasti come la bruschetta (spesso realizzata con pane saporito tipo quello di Genzano), ai primi piatti come i bucatini all'amatriciana o al cacio e pepe. Ottimi gli gnocchi alla romana, il timballo di Bonifacio VIII (piatto completo con maccheroni alle rigaglie di pollo, sugo, polpette, tartufo e funghi) e i rigatoni con la pajata (conditi con interiora di vitella e pecorino). I secondi piatti romani per tradizione sono l'abbacchio e i saltimbocca alla romana. Una pietanza antichissima da segnalare,

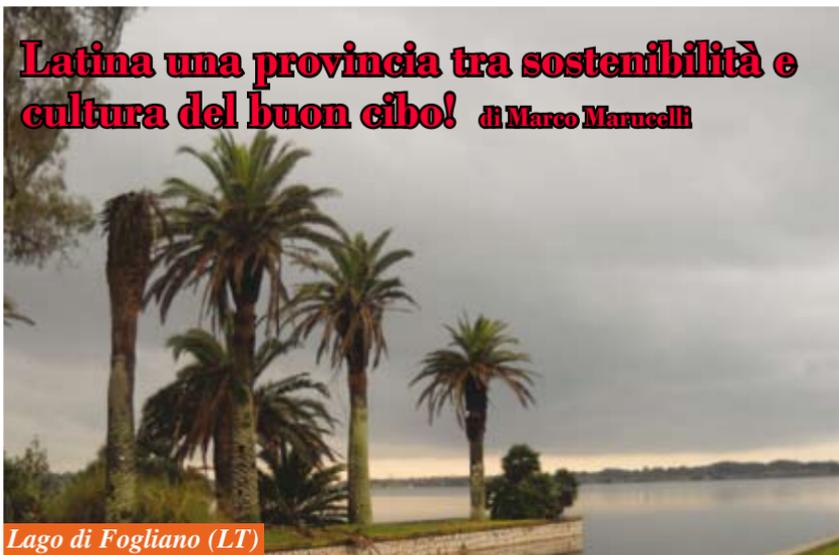
INFO:  
[www.turislazio.it](http://www.turislazio.it)

invece, è il Garofolato di manzo (uno stracotto aromatizzato con chiodi di garofano). Da gustare inoltre la coda alla vaccinara, la trippa alla romana ed i fegatelli imprigionati, ovvero fegato in rete di maiale con strutto, alloro e pepe. Nei contorni, il protagonista è il carciofo romanesco, preparato “alla giudia”, “alla manticella”, “alla romana”. Nei formaggi spicca il Pecorino romano con il suo tipico sapore piccante, la Marzolina, latticino dal sapore aromatico e povero di grassi e la caciotta di bufala. La produzione dolciaria invece è strettamente legata alle festività, dalle “fave dei morti” a novembre alle frappe e castagnole a carnevale, dall’invernale Pangiallo alla presenza gustosa in tutto il Lazio dei maritozzi e della crostata alla ricotta. Questa regione vanta anche quattro DOP per l’olio extravergine di oliva: Canino, Sabina, Colline Pontine e Tuscia. Sul fronte del vino, Frosinone, Viterbo e Castelli Romani sono le zone di produzione maggiore. La più rinomata è quella dei Castelli Romani con vitigni a bacca bianca da cui si ottiene il Frascati, il Colli Albani, il Colli Lanuvini, il Marino, il Montecompatri e lo Zagarolo. Tra i rossi spicca il Velletri e il Cesanese. Nella zona viticola del viterbese primeggia l’Est!Est!Est!di Montefiascone ma da citare anche il Vignatello, il Cerveteri e il Tarquinia. Gustosi e singolari l’Aleatico di Gradoli e la Cannaiola di Marta.



*Parco del Circeo (LT)*

## Latina una provincia tra sostenibilità e cultura del buon cibo! di Marco Marucelli



Lago di Fogliano (LT)

*Un territorio, tra i più antichi dal punto di vista storico ma che è stato rivalutato, dopo la bonifica dell'Agro-Pontino con la successiva costituzione della provincia, solo poche decine di anni fa'*

Storia, mito, arte, leggenda ma anche prelibatezze enogastronomiche e natura incontaminata, insieme per far emergere l'anima di un territorio ricco di sorprese. Questo in sintesi quanto ci aspetta durante la visita in queste terre, che potremo vivere appieno in una vacanza di qualche giorno così da dedicare anima e corpo alla scoperta di profumi e sapori, immagini e suoni che difficilmente dimenticheremo. Il percorso inizia dal comprensorio di Fogliano dove il mare ed i laghi sembrano un tuttuno e percorrendo le vie del borgo, piacevolmente ristrutturato, si notano ancora i bambini giocare in strada come si usava fare anni fa. Si può ammirare un giardino botanico di fine '800, la chiesetta di S. Andrea, la Villa signorile, la Casina Inglese e ciò che resta del villaggio dei pescatori. Proprio di fronte al Lago di Fogliano, dentro il Parco Nazionale del Circeo si trova l'interessante Azienda Agricola Ganci, dove poter assaggiare i vini,

l'olio, dei prelibati dolcetti e anche la frutta, che come tutte le colture dell'azienda è di produzione biologica. Il percorso volge verso Terracina, proprio nel cuore del Parco del Circeo, dove la macchia mediterranea ed il mare si contendono la spiaggia. La zona è quella vocata al particolare Moscato di Terracina che si può acquistare e degustare alla Cantina S. Andrea che ha la peculiarità di avere i propri vigneti ad una altezza di 2 metri sotto il livello del mare. Questa zona, di grande impatto naturalistico e agricolo non poteva nascondere anche la sua attenzione per l'allevamento del bestiame e per la produzione di formaggi. Impossibile quindi evitare una visita a Sezze, nel cuore



Terracina (LT)  
Vigneti di uva moscato

dell'Agro-Pontino, ad un passo dai monti Lepini, dove ha sede l'azienda zootecnica Roana. Qui oltre ad un allevamento di bufale che producono l'elemento essenziale per le famose mozzarelle e le trecce, ha sede anche un moderno caseificio dove produzione e vendita sono separate solo da un vetro, consentendo al visitatore di poter seguire alcune delle fasi più interessanti della produzione dei bianchi e gustosi prodotti caseari. Altra eccellenza alimentare della provincia di Latina è l'olio extravergine d'oliva di qualità itrana che si può trovare a Priverno, presso il frantoio dell'Azienda Agricola Biologica Paola Orsini. Qui piante secolari, che campeggiano su mandorli e agrumi, forniscono le olive necessarie a creare un olio dal gusto avvolgente e fruttato con richiami di erbe fresche aromatiche. L'amaro e il piccante sono presenti e ben dosati. Particolare il gusto dell'olio extra vergine di oliva al limone, che, molito insieme al frutto intero, assume un aroma unico.

Non può mancare in un territorio come questo l'aspetto legato alla religione ed alle testimonianze che la storia ha lasciato dentro i monasteri e le abbazie. Proprio a Sermoneta, vicina all'Oasi di Ninfa, si trova l'Abbazia di Valvisciolo, dedicata ai Santi Pietro e Stefano, che oltre ad essere un imponente ed affascinante patrimonio architettonico che si staglia con la sua facciata chiara nel verde di oliveti, vigne e cipressi è anche sede dell'attività legata al gusto di un piccolo gruppo di monaci Ci-



### *I biscotti della tradizione pontina*

stercensi. Splendida e avvolgente sia per l'arte che vi è raccolta che per la spiritualità che emana. I monaci, probabilmente ispirati anche dall'atmosfera, producono egregi vini, biscotti, miele. Nella loro cantina si produce il "Valvisciolo Merlot" ottenuto da uve rigorosamente locali, con caratteristiche esclusive. E per restare tra le dolci proposte, nella vicina località di Doganella di Ninfa, l'azienda agricola biologica di Franca Battista, specializzata nella produzione di frutta, vino, olio biologici, ha iniziato pochi anni fa, grazie alle esperte mani della proprietaria, a trasformare queste materie prime di qualità, creando dei biscotti e dei pasticcini di grande piacevolezza. Serpette, ciambelline al vino e tipici dolci sermonetani, rispecchiano il modello storico dell'epoca di riferimento, conservando e mantenendo vive le tradizioni di un patrimonio gastronomico ricco di antichi sapori, genuini e semplici. Come la squisita ospitalità delle titolari e dei loro familiari.

Un itinerario nel gusto, che ci fa chiudere in dolcezza lasciandoci il ricordo di natura selvaggia, architettura storica, grande accoglienza e passione per le piccole ma grandi cose che ancora oggi qui hanno il valore ed il calore della famiglia. Una occasione quindi da cogliere per ritemperare anima e corpo ed abbandonarsi ai ritmi dettati dal sole e dalla luna, inebriati dai profumi di nettari e di frutti, accarezzati dalla brezza che strusciando sopra la macchia mediterranea ci arriva salmastrosa e lasciandoci rilassare dai magici canti gregoriani che si possono udire al vespero entrando nella chiesa di un'abbazia.



*Sezze (LT) - Allevamento di bufale*

## Chiare acque, dolci vini!

di Marco Marucelli e Irina Lavnichenko



Lago di Bolsena - veduta da Montefiascone (VT)

*Alla scoperta della Tuscia Viterbese attraverso le limpide acque del Lago di Bolsena e la dolcezza della Cannaiola di Marta, vino speciale che dai tempi antichi allietta i fortunati ospiti di questo territorio.*

Giungere sul Lago di Bolsena dopo alcuni anni che non lo si frequenta è certamente una emozione di grande intensità, ma raggiungerlo al crepuscolo, mentre le acque riflettono gli ultimi raggi del sole e le luci dei paesi che vi si affacciano contribuiscono a rendere la cornice ancora più luminosa, provoca una sensazione di stupore e di calda accoglienza. Sembra infatti che ognuno abbia fatto a gara con la natura, che già di per se rende il luogo bucolico, per accogliere al meglio la nostra visita.

La prima tappa è Marta, delizioso borgo lacustre che conta oltre 3.000 anime e che vanta una tradizione ittica e gastronomica basata quasi integralmente sui prodotti del lago che vengono serviti nei vari locali in abbinamento ad un nettare speciale che le vigne di canaiolo offrono: la Cannaiola di Marta. Un vino che non si può definire dolce e neppure amabile ma certamente abboccato, con cui integrare il sapore di molti piatti proposti oppure da

gustarsi mentre il sole si tuffa per il suo bagno notturno, nelle acque di questo cratere vulcanico divenuto specchio lacustre, per lasciare spazio alla luna che con i suoi raggi argentati conferisce all'ambiente quella nota di mistero e di magia.

La cena, a base di anguilla, contenuta nel ripieno dello speciale "cannaviolo", un raviolo realizzato con la Cannaiola nell'impasto della sfoglia, prosegue con le varie versioni di cottura del pregiato Coregone, per terminare con la dolcezza incredibile di una torta ai fichi che il patron del Ristorante Sant'Egidio ci consiglia giustamente come finale gustoso del nostro convivio.

L'alba del mattino, dopo una rilassante notte ed una ricca prima colazione presso il Relais del Lago a Marta, ci invita a visitare a piedi questo borgo, prima seguendo la quiete ombrosa della sua passeggiata lungolago e poi attraverso le strette stradine ed i vicoli del borgo marinaro, dove si respirano ancora i modi e le abitudini di un passato ancora recente ma spesso dimenticato o addirittura, dai più giovani, neppure conosciuto. Le signore affacciate alle finestre che dialogano con la vicina, il panettiere o il fruttivendolo che lasciano incustodito il negozio per consegnare la borsa della spesa all'anziana signora



*Selezione di Cannaiola di Marta*

che avrebbe difficoltà a percorrere quelle scale che in gioventù erano la sua palestra quotidiana. Una lezione di vita per tutti quelli che vivono in grandi città dove ormai si conosce il vicinato solo per le liti di condominio. L'architettura del paese, in diversi casi ben recuperata, si mescola con le rughe del tempo o dell'abbandono che caratterizzano alcune abitazioni rendendo affascinante la visita ad alcuni vicioletti che così riportano indietro la memoria a secoli fa.

La torre dell'Orologio sulla sommità del paese si staglia sul lago a fare da vedetta alle due isole, la Bisentina e la Martana, che sono ubicate qui davanti. Dalla vicina località di Capodimonte partono dei battenti turistici che consentono di circumnavigare l'isola più grande che conserva una natura incontaminata con boschi di leccio, giardini all'italiana, panorami incantevoli e numerosi monumenti. Tra questi la chiesa dei Santi Giacomo e Cristoforo, con l'imponente cupola realizzata dal Vignola, osservabile anche dalla riva occidentale del lago, il convento Francescano e la villa dell'isola. Dopo una bella passeggiata l'appetito si fa sentire e come non imboccare la strada che conduce al vicino borgo di Montefiascone, famoso per il suo vino Est!Est!Est!, da cui si può avere una visione panoramica del lago di Bolsena e nelle cui strade sembra di carpire la stessa atmosfera che portò il fido Martino ad etichettare con le tre Est! che sono riportate nella DOC, il miglior vino in assoluto tra quelli assaggiati per il suo padrone, il principe prussiano Giovanni Deuc detto Defuk, durante il viaggio.

Quale miglior occasione per gustare la tradizionale cucina dell'Alta Tuscia se non recandosi da Dante, nel centro storico del paese, che dall'alto della sua terrazza, in una posizione dominante sul lago, offre i piatti che rappresentano questo territorio,

dai cannelloni (unici ed irresistibili) alla pasta all'amatriciana, dal pollo e patate arrosto (imperdibile!) al piccione ripieno, fino alla coda alla vaccinara o alla trippa alla romana. Il tutto annaffiato da una buona bottiglia del grande vino di Montefiascone di cui posso confermare le 3 Est! affidategli dalla storia. Rientrando a Marta l'occasione è quella di recarsi nel centro storico a far visita alla tre cantine che producono e vendono la Cannaiola: l'Az. Agr. Castelli, l'Az. Agr. San Lazzaro, Az. Oleovicola Allerosa. La degustazione ha rivelato come da uno stesso vitigno in una identica zona si possano ottenere dei vini con caratteri anche piuttosto diversi l'uno dall'altro a riprova della duttilità di questa uva e delle potenzialità che in termini di abbinamento questo vino può avere. All'ora dell'aperitivo cosa di meglio se non rinfrescare la mente e rilassare il corpo fermandosi su una delle panchine che, all'ombra del vialetto alberato sulla passeggiata lungolago, rinfrociano il turista. Meglio mentre si degusta un calice di Cannaiola, godendo della serenità che questi momenti concedono, lasciandosi prendere dal silenzio appena rotto dalla brezza e dalla risacca, seguire il lento galleggiare delle anatre, ripensando ai profumi, ai sapori ma soprattutto alla serenità ed alla cordialità che albergano in questi borghi, dove il passato aleggia nell'aria, coccolando il presente e facendoci riflettere sul futuro. Riuscendo, perfino in così poco tempo, a rendere unico il nostro viaggio nella Tuscia viterbese che oltre alla scoperta di giacimenti enogastronomici davvero speciali, ci ha regalato umanità, desiderio di fare e tanta passione, che restano ogni giorno a disposizione di chi li saprà apprezzare.



*Marta (VT) - Torre dell'orologio*