



SETTEMBRE
2026

fao CASA gazette

Mensile - No 09 - 2026 - Reg. Trib. N. 574 dell'8/10/1990

- GIOIELLI NASCOSTI: GITE FUORI PORTA NEL BASSO LAZIO

- COMMENT SURMONTER LA MALADIE D'UN PROCHE QUAND ON VIT A DISTANCE

- FINDING YOUR RHYTHM AGAIN

- CHOOSE YELLOW - IT'S EARTH SEASON!

- STROZZAPRETI WITH PORCINI MUSHROOMS

ACI - ITALIAN AUTOMOBILE CLUB

TUESDAY AND FRIDAY 9:30 – 12:00 FAO ROOM E014 53142

DRY CLEANING SERVICE

TUESDAY 13:30 – 15:30 FAO ROOM E020

WEDNESDAY 13:30 - 14:30 WFP SERVICE CENTRE 53142

FISCAL ADVISOR*

WEDNESDAY 10:00 – 12:30 FAO ROOM E014

53142

MONDAY 10:00 - 13:00 WFP SERVICE CENTRE

GARMENT REPAIR AND TAILORING SERVICE

MONDAY 13:45 – 15:30 FAO ROOM E020

53142

THURSDAY 12:00 - 13:45 WFP SERVICE CENTRE

HOUSING AND GENERAL INFORMATION

MONDAY TO FRIDAY 9:00–13:30 FAO ROOM E016

53142

WEDNESDAY 12:40-17:00 WFP SERVICE CENTRE

INPS, ID DOCUMENTS AND IMMIGRATION SERVICES*

ONLINE APPOINTMENT

53142

LIBRARY

TUESDAY, WEDNESDAY AND FRIDAY 11:30 – 14:00 FAO ROOM E008

53142

LAWYER*

TUESDAY 13:50 - 14:30 AND THURSDAY 10:00 – 12:30 FAO ROOM E014

53142

MONDAY 10:00 – 12:00 WFP SERVICE CENTRE

NOTARY SERVICE*

WEDNESDAY 14:30 – 16:30 FAO ROOM E014

53142

MONDAY 14:30 – 16:30 WFP SERVICE CENTRE

SHOE REPAIR SERVICE

WEDNESDAY 14:00 – 16:00 FAO ROOM E020

53142

BANKING CONSULTANCY*

THURSDAY 10:00 – 12:30 WFP SERVICE CENTRE

53142

THURSDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E020

DOCUMENTI RAPIDI - MULTISERVICE*

MONDAY 14:30 – 17:00 FAO ROOM E014

53142

WFP WEDNESDAY 14:30 -17:00 WFP SERVICE CENTRE

FAO STAFF COOP SERVICES

** By Appointment Only. For info and booking, please contact FAO Staff Coop
Room E016 - fao-staff-coop@fao.org - 0657053142.*

*Kindly note that FAO Staff Coop is in no way responsible for services provided by third
parties, who respond directly to clients.*

CLICKABLE SERVICE CALENDAR

The "FAO CASA GAZETTE"
is the registered title of
the journal of the FAO STAFF COOP

THE FAO STAFF COOP BOARD

Chairperson:	Enrica Romanazzo
Vice-Chairperson:	Shaza Saker
Secretary:	Giancarlo Trobbiani
Treasurer:	Cinzia Romani
Publicity Officer:	Enrica Romanazzo
Sport Activities:	Raffaella Dirat
Cultural Activities:	Antonella Alberighi
Members:	Mario Mareri

Auditor:	Giulio Cerquozzi
Editorial Director:	Stefano Testini
Editorial Committee:	Enrica Romanazzo Shaza Saker Giovanna Martone Antonella Alberighi

Contributors:

Fahmi Bishay
Mattia Carlucci
Debora Casalvieri
Franco Clementoni
Raffaella Dirat
Veronica Lazzarini Viti
Ilaria Lucchesi
Antonio Maggio
Cesare Maramici
Marco Minicangeli
Janine Claudia Nizza
Federica Pagnoni
Francesca Picozza
Emiliano Pinnizzotto
Anna Muller Prefcke
Pasqualina Raspaolo
Enrica Romanazzo
Catherine M. Stainier Benoit



TOURISM

- 6 **Gioielli Nascosti: Gite fuori porta nel basso Lazio**
di Enrica Romanazzo

INFO

- 18 **Comment surmonter la maladie d'un proche quand on vit a distance**
par Federica Pagnoni

WELLNESS

- 22 **Finding your rhythm again**
by Ilaria Lucchesi

WELLNESS

- 28 **Chose Yellow - it's earth season!**
by Anna Muller Prefcke

FOOD&CULTURE

- 30 **Ciociaria Cuisine: Strozzapreti with Porcini Mushrooms**

Typewritten electronic contributions for the FAO CASA Gazette are welcome. These can be articles, poems, drawings, photographs, etc. In fact, anything interesting that staff members and/or their families in Rome or in the field may wish to contribute. These contributions can be in English, French, Italian or Spanish.

No anonymous material will be accepted, and the Editor reserves the right to choose and/or reject material that is not in keeping with the ethics of the Organization. Send contributions electronically to the Editor at fao-staff-coop@fao.org or leave signed copies with the Coop office on the ground floor of Building E. The deadline for editorial material is the 10th of the month preceding the date of issue.

The Editor may schedule articles according to the priorities and editorial requirements of the FAO Staff Coop. The FAO CASA Gazette is published every month.

The FAO Staff Coop does not take any responsibility for commercial advertisements published in the FAO Casa Gazette or services rendered by third parties, as foreseen by the relevant conventions stipulated with advertisers/service providers. The views and/or opinions expressed in the FAO Casa Gazette are solely those of the author/s and do not necessarily reflect those of the FAO Staff Coop.

STAFF COOP OFFICE - 06/57053142

Open in FAO - Ground Floor, Building E (Room E016)

MONDAY to FRIDAY 9:00 to 13:30

Open in WFP – HQ Service Centre, Hub2

WEDNESDAY from 12:40 to 17:00

Services and Special Interest Groups

MEMBERSHIP

Full Membership of the FAO Staff Coop is open to all FAO and WFP staff (and their close family members). Associate Membership is available for those who work with associated UN agencies and Embassies (and their close family members). The fee for the Full Membership is € 25 una tantum, + the annual fee of € 30 (single membership) or € 35 (family membership); while for the Associate Membership, only the annual fee is required (€ 30 for the single or € 35 for the family). You can apply for membership or renew it at our offices in FAO and WFP, or online on www.faostaffcoop.org. You can pay with Paypal, Credit Card or bank transfer.

FOR ADVERTISING – CRISTINA GIANNETTI

FAO Staff Coop Office

Viale delle Terme di Caracalla – 00153 Roma

Tel: 340/6116572

Email: fao-staff-coop@fao.org – Website: www.faostaffcoop.org

FAO STAFF COOP

JOIN OUR ACTIVITIES



CULTURAL [CLICKABLE CULTURAL AND SPORTS PAGE](#)

ext:

CARIBBEAN CULTURAL	<i>Ms S. Murray</i>	56875
HUMAN VALUES	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
	<i>Mr Y. F. Larrinoa</i>	54295
EMBODIED PRESENCE	<i>Ms L. Belli</i>	54636
HUMMUSTOWN	<i>Ms S. Saker</i>	53964
POSITIVE THINKING	<i>Ms R. Gupta</i>	55554
PIANO AND MUSIC LESSONS	<i>Mr E. Camerini</i>	53142
ITALIAN LANGUAGE	<i>Ms S. Galli</i>	53142
COURSES	<i>Mr F. Di Rosa</i>	53142
	<i>Ms M. Teofili</i>	53142
GUITAR LESSONS	<i>Mr D. Martinelli</i>	53142

CHOIR

GOSPEL CHOIR	<i>Ms J. Garrison</i>	53142
---------------------	-----------------------	-------

DANCING

ZUMBA	<i>Mr V. U. Garces</i>	53142
FLOOR WORK	<i>Ms M. Persio</i>	53142
BROADWAY JAZZ DANCE	<i>Ms C. Di Donato</i>	53142
TANGO	<i>Ms A. Mazzetti</i>	53142
PIZZICA	<i>Mr M. Carlucci</i>	53142

TREATMENTS

FOOT REFLEXOLOGY	<i>Mr M. Praticó</i>	53142
SHIATSU		
THAI MASSAGE		
ANMO TUINA MASSAGE	<i>Ms A.M. Muller Praefcke</i>	53142

GYMNASTICS

[CLICKABLE GYM PAGE](#)

ext:

FELDENKRAIS	<i>Ms E. Larkin</i>	56399
FUNCTIONAL TRAINING	<i>Ms C. Romani</i>	53043
FULL BODY FIT	<i>Ms A. Steel</i>	50745
FITNESS & MUSCLE	<i>Ms R. Fabbrini</i>	56364
TONING		
VINYASA YOGA FLOW	<i>Ms P. Franceschelli</i>	54986
GYM MUSIC	<i>Ms D. Casalvieri</i>	52620
LOTTE BERK	<i>Ms C. Alderighi</i>	53067
PILATES	<i>Ms N. Pasculli</i>	53142
TAI-CHI	<i>Ms P. Wu Min Yi</i>	53142
POSTURAL TRAINING	<i>Ms M.J. Moraza</i>	53142
TRADITIONAL YOGA	<i>Mr C. Maramici</i>	53142
GYM BOXE	<i>Ms M. Rijavec</i>	54715
SOFT GYMNASTICS	<i>Mr G. Bartolucci</i>	53142
<i>(for retirees)</i>		

SPORTS

CRICKET	<i>Mr A. Jayarajah</i>	53142
PADEL	<i>Mr S. Evans</i>	53532
DARTS	<i>Mr B. Minjauw</i>	50081
FOOTBALL MEN	<i>Mr S. Evans</i>	53532
GOLF	<i>Mr A. Stocchi</i>	53142
TABLE TENNIS	<i>Mr F. Mongin</i>	55552
TENNIS	<i>Ms S. Holst</i>	52313
FEMALE VOLLEYBALL	<i>Ms V. Pierre</i>	56679
MALE VOLLEYBALL	<i>Mr L. Wyrwal</i>	53142

ALL ACTIVITIES ARE FOR STAFF COOP MEMBERS ONLY



Gioielli Nascosti

RUBRICA PER ACCOMPAGNARVI ALLA SCOPERTA
DELLE BELLEZZE DEL NOSTRO PAESE

L'Italia è il Paese della grande bellezza. Custodisce tesori paesaggistici e capolavori artistici di valore inestimabile, apprezzati in tutto il mondo.

La FAO Staff Coop Gazette attraverso questa rubrica vuole condurre i lettori nel cuore dell'Italia in una passeggiata nella storia alla scoperta di caratteristici borghi dal fascino antico. Storia, arte, natura, terra e mare saranno i protagonisti della nostra rubrica in cui vogliamo raccogliere curiosità, immagini, colori e bellezze da celebrare e condividere con i nostri lettori.



di Enrica Romanazzo

Sostiene e promuove da anni le attività della FAO STAFF COOP. Nel contempo segue ed organizza eventi in difesa dell'ambiente e per la valorizzazione del territorio salentino

GITE FUORI PORTA NEL BASSO LAZIO

Un territorio ricco di gioielli nascosti che hanno mantenuto, pur con notevoli difficoltà, i loro aspetti storico-culturali

Ricordo con grandissima nostalgia le gite fuori porta negli anni 60. Si organizzavano in genere a settembre al ritorno dalle ferie per continuare ad assaporare scampoli di vacanza e condividere con amici, parenti e vicini momenti di relax e di sana convivialità, approfittando degli ultimi tepori d'estate.

Le parole che più riassumono quelle giornate settembrine in compagnia sono: condivisione, amicizia, allegria. Sono valori che il mondo d'oggi ha smarrito o peggio, non ha mai vissuto. Quei momenti di gioie semplici li ricordo con nostalgia. Vorrei tornare bambina per vivere la vita con gli occhi di un tempo...

La sveglia in alcune domeniche mattina era pressappoco uguale ad un giorno di scuola, ovvero verso le 7! Ma le attese erano decisamente diverse... La sera del sabato, si decideva la meta di quella che doveva essere la gita domenicale a cui partecipavano tutti i componenti del vicinato. Ma la decisione se fare o meno la gita doveva essere



presa già entro il giovedì sera. Questo per permettere alle donne di acquistare al mercato del venerdì tutto il cibo necessario al picnic che rappresentava il momento culminante di quelle meravigliose giornate domenicali. Le destinazioni erano obbligatoriamente scelte per ristorarsi al fresco, nel verde della campagna laziale che offriva, non lontano da Roma, scorci panoramici verdeggianti, tra le solenni montagne nel cuore dell'Appennino sui cui versanti il sole stringeva con forza il suo abbraccio. Abbiamo trascorso giornate memorabili a scorrazzare nei prati che sfoggiavano colori intensi, tra alberi ombrosi e soprattutto gorgoglianti ruscelli in cui tenere al fresco le bevande.

Ed oggi voglio ripercorrere i luoghi più belli della mia infanzia, quelli delle gite fuori porta attraverso le bellezze del Lazio che abbonda di luoghi abbandonati e di spazi verdeggianti, dove la natura viene tutelata dall'istituzione di riserve e parchi. E che cela anche città da scoprire, borghi medievali arroccati, sospesi nel passato, attraverso i quali intraprendere un viaggio nel tempo per ripercorrere l'affascinante epoca della Roma dei Papi che hanno eletto questi luoghi a residenza, in quanto sedi più sicure rispetto a Roma, teatro di aspre contese.



CIOCIARIA

La Ciociaria è un'area geografica del Lazio centro-meridionale che corrisponde all'incirca all'attuale provincia di Frosinone. Il nome deriva dalle **"ciocie"**, le tradizionali calzature di cuoio grezzo legate con spaghi fino al ginocchio, storicamente indossate da pastori e contadini della zona. La Ciociaria è un vero e proprio scrigno di sorprese per il turista. È una zona ricca di testimonianze storiche e archeologiche ma anche naturalistiche. Questo Lazio nascosto ha conservato e tutt'oggi protegge un patrimonio di flora e fauna altamente pregiato con specie che altrove sono scomparse. In particolare nelle aree montuose dell'Appennino come i Monti Ernici e i Monti del Parco Nazionale d'Abruzzo, Lazio e Molise. La Ciociaria offre diversi borghi incantevoli: **San Donato Val di Comino** (Bandiera Arancione del Touring Club) e **Castro dei Volsci** (noto come il Balcone della Ciociaria) sono considerati tra i più belli in assoluto.

CASTRO DEI VOLSCI

Il "Balcone della Ciociaria" offre una terrazza naturale che spazia su tutta la valle sottostante



Nel centro storico di Castro dei Volsci il tempo sembra essersi fermato. Passeggiando sulla pavimentazione a schiena d'asino e calcare c'è da perdersi tra i vicoli che sfociano nelle varie piazzette, tra abitazioni in pietra grigia, addossate le une alle altre, in cui spuntano botteghe che vendono prodotti tipici. La passeggiata può iniziare dalla **Torre dell'Orologio** che al suo interno ospita la mostra permanente dedicata a Nino Manfredi, originario di Castro dei Volsci. La mostra, che ripercorre la vita privata e lavorativa dell'attore attraverso foto e documenti, ospita anche esposizioni temporanee situate all'ultimo piano dalle cui finestre si possono ammirare scorci incantevoli sui tetti delle case del borgo.



Il monumento più famoso e significativo di Castro dei Volsci è la **Mamma Ciociara**, fortemente voluto dal popolo ciociaro. La scultura, dal valore storico e simbolico, ricorda tutte le donne che durante la Seconda Guerra Mondiale affrontarono la morte per difendere la propria dignità e quella delle loro figlie dalle violenze, sessuali e non, da parte delle truppe coloniali francesi composte da marocchini, tunisini e algerini. Il monumento alla mamma ciociara si trova sulla terrazza panoramica del paese. Questo è il luogo forse più scenografico e iconico della zona: la vista che offre sulla vallata circostante è fantastica... non a caso Castro dei Volsci è conosciuto come il **"Balcone della Ciociaria"**. Nelle giornate di cielo terso è possibile scorgere in lontananza anche l'**Abbazia di Montecassino** che dista circa 40 km.

SAN DONATO VAL DI COMINO

Inserito tra i tra i Borghi più Belli d'Italia

In questo caratteristico borgo medievale arroccato sulle rupi carbonatiche del Monte Pizzuto, ai piedi del Parco Nazionale d'Abruzzo, aleggia un'atmosfera da fiaba. Tra i vicoli stretti e le casette in pietra che si affacciano su una vallata spettacolare, tra scalinate ripide, stradine ricoperte di ciottoli levigati, edicole sacre dedicate alla Madonna ed i caratteristici "sport", passaggi coperti, si possono ammirare i capolavori dei vari scalpellini locali, come gradinate, portali barocchi e fregi decorativi, le chiavi di volta ed i mascheroni sui portali.

Tante sono le manifestazioni e le feste patronali che si svolgono soprattutto durante la bella stagione con le tradizionali fiere dei cocchi e delle cipolle ad agosto, la Festa Contadina a settembre e quella delle lavorazioni della pietra, del legno e del ferro battuto. A Natale il borgo si trasforma in un presepe vivente con rappresentazioni caratteristiche nei vari rioni.



Francesca Furino
EMCC, EIA Senior Practitioner
Psychosynthesis
Mentor & Life Coach



[in francesca-furinodv](https://www.linkedin.com/in/francesca-furinodv)

FOLLOW THE *sun*
INSIDE *you*

TRANSFORMATIONAL LIFE COACHING
Nurturing Awareness

Navigate transitions & change with clarity
Strengthen leadership & relational skills
Enhance resilience & work-life balance
Overcome limiting beliefs & unlock potential

Special discount for FAO Staff Coop Members

Book your online appointment:
info@donnavenusiana.com

Ma anche la provincia di Latina offre gioielli inestimabili come Sermoneta ed i Giardini di Ninfa.

SERMONETA

L'antica Sulmo, citata anche nell'Eneide di Virgilio, è uno dei borghi più belli del Lazio

La cittadina di Sermoneta, situata su una collina dei monti Lepini, e circondata da uliveti, castagneti e faggeti, conserva un magnifico centro medievale, fra i più integri e suggestivi di tutto il territorio laziale.



Il fascino medievale è il suo biglietto da visita, che attrae chi ama passeggiare tra le sue antiche stradine per tornare indietro nel tempo di 7 secoli. L'impianto urbanistico perfettamente intatto, raccolto all'interno di una cinta muraria, è caratterizzato da antichissime case costruite in pietra calcarea (impreziosite da decorazioni di altissimo pregio), stretti vicoli in pietra, mura difensive ed il possente castello Caetani che, dominando l'orizzonte, campeggia nella parte più alta, da cui si gode di una vista spettacolare sui monti Lepini. Questi gli elementi che contraddistinguono gli splendidi scorci di Sermoneta.

L'affascinante borgo, set ideale per film ambientati nel medioevo, è stato scelto come scenografia per oltre 90 pellicole italiane ed internazionali.

Nelle vicinanze si trova anche l'antico borgo abbandonato di Ninfa, oggi trasformato in un meraviglioso giardino.

GIARDINI DI NINFA

"Il giardino più bello e romantico del mondo" (New York Times). Uno splendido esempio di poesia e architettura medievale

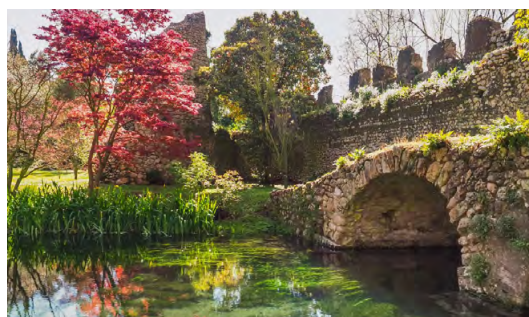
Settembre è un buon mese per visitare i Giardini di Ninfa, l'oasi realizzata dalla famiglia Caetani, sulle rovine dell'omonima città medievale.

Della grandezza di otto ettari, il parco è stato eletto dal New York Times "il più bello e romantico giardino del mondo".

L'oasi si presenta come una pittoresca rovina con avanzi di un castello, di palazzi, di chiese, di campanili medievali, il tutto abbracciato da una ricca vegetazione, che grazie alla sensibilità

di Marguerite Chapin e in seguito di sua figlia Leila, ha acquisito un fascino speciale: la realizzazione del parco fu guidata soprattutto da sensibilità e sentimento, seguendo un indirizzo libero, spontaneo, informale, senza una geometria stabilita. E' questo che lo rende unico.

Questo tesoro tutto italiano che sembra essere uscito dal pennello del pittore impressionista francese Claude Monet, è uno splendido esempio di poesia e architettura medievale. Qui, da marzo a novembre, soltanto alcuni giorni dell'anno, al fine di preservare il delicato equilibrio ambientale, sono organizzate delle visite guidate per immergersi nel fascino di un romantico giardino all'inglese, che fa da splendida cornice alle rovine della cittadina medievale di Ninfa. In uno splendido connubio tra romanticismo ed architettura, un tripudio di fiori si specchia nelle acque dei ruscelli che lo attraversano, e nel fiume Ninfa, creando un bellissimo e magico gioco di colori. Il giardino ospita oltre 1300 specie, tra cui 19 varietà di magnolie, betulle, iris acquatici e aceri giapponesi. A primavera, i ciliegi ornamentali fioriscono creando un'atmosfera fiabesca.



In questa realtà incontaminata, molti scrittori come Virginia Woolf, Truman Capote, Ungaretti, Moravia, hanno trovato l'ispirazione per le loro creazioni.

Antique Watch & Jewellery Shop

Steps away from Piazza di Spagna

watchouse

Since 1970, in the heart of Rome's historic centre, we have been offering sales and expert care for timepieces and jewels

We look forward to welcoming you at

Via Mario de Fiori, 112



+39 333 346 1317 | info@watchouse.it | watchouse.it



ENOGASTRONOMIA

Il Basso Lazio rappresenta un'area dove vivono antiche tradizioni sia enogastronomiche che storico-culturali. La cucina tradizionale ciociara è legata strettamente all'attività che da sempre hanno svolto i suoi abitanti: pastorizia e

agricoltura. Nonostante i cambiamenti dovuti alla vita moderna, la Ciociaria mantiene vivo il ricordo di quella vita contadina schietta e genuina, di quel duro lavoro e della vita povera che i suoi abitanti hanno vissuto con tenacia, ottimismo, inventiva, cordialità e ospitalità.

Il punto di forza della cucina ciociara è la semplicità e la genuinità dei suoi prodotti, dati dalle ottime risorse agricole del territorio: cereali, ortaggi, vigne, ulivi e dai prodotti caseari come ricotta e caciotte. Il processo di trasformazione del latte, completamente artigianale, prevede l'uso di strumenti semplici tramandati di generazione in generazione.

Tante sono le specialità di questi luoghi: gli abbuoto (involtini di interiora di agnello), i calascioni (panzerotti di pasta sfoglia ripieni di uova e formaggio pecorino), le salsicce a punta di coltello sotto strutto. Molte sono le gustose pietanze a base di cipolle ed i primi piatti a base di STROZZAPRETI, preparati con acqua e farina, lavorati a mano, lunghi quasi come gli spaghetti.

Il nome degli strozzapreti (o *cecapreti*) risale al passato e si lega a un forte sentimento anticlericale diffuso nello Stato Pontificio a causa delle continue restrizioni imposte dalla Chiesa. Secondo la tradizione, le donne del frusinate e della Romagna, costrette a cedere le uova ai preti locali, preparavano questa pasta povera augurando al sacerdote, con grande ironia e rabbia, di soffocarsi mentre la mangiava.

Ottimi sono gli strozzapreti "*maccaruni*" di farina di grano duro, uova e acqua conditi con i funghi porcini dei monti Ernici.

Tutta la cucina laziale è un trionfo di sapori rustici e popolari. Merita una menzione la rustica zuppa di verdure "Rappagacornuti". È un piatto che si prepara mescolando ortaggi di stagione prodotti esclusivamente in territorio di Roccamare, quali fave, zucchine, piselli, carciofi, fagiolini e cipolla fresca, cotti con abbondante olio d'oliva. Quando la cottura è quasi ultimata, si aggiungono uova battute. Il tutto viene versato su fette di pane tagliate sottilmente. La zuppa ottenuta viene insaporita da pecorino grattugiato e servita molto calda.



MARYMOUNT
INTERNATIONAL SCHOOL, ROME

- Since 1946 -

TRANSFORMING THE WORLD THROUGH EDUCATION

Forest School



World Class
International
Curriculum



Leader in Technology



Well-being



Global Citizenship



Via di Villa Lauchli 180, 00191 Rome
Tel: +39 06 362 91012
admissions@marymountrome.com
www.marymountrome.com



VENDEMMIA A ROCCAGORGA

Con l'arrivo dell'autunno si pensa subito alla vendemmia e all'uva in particolare

Roccagorga è un piccolo centro di poche migliaia di abitanti, adagiato su uno sperone di roccia del Monte Nero (metri 547 s.l.m.) all'interno della catena collinare-montuosa dei Monti Lepini, circondato da vigneti e splendidi uliveti.



Questo è un paese ricco di memoria e tradizioni da scoprire anche attraverso la sua enogastronomia. Sulle colline di Roccagorga si coltiva l'uva fragola, bianca o nera ma sempre dolcissima protagonista di una tradizionale sagra che si tiene ogni anno tra la fine di settembre e i primi di ottobre: la **Sagra dell'Uva Fragola** è giornata di festa e divertimento per grandi e piccini organizzata dalla Pro Loco. In questa festa si possono gustare ottimi piatti della tradizione: zuppa di pane, fritti, trippetta al sugo, polenta con sugo di salsicce, primi piatti, panini, caldarroste, cesti di uva fragola e tanto altro. Da non perdere una degustazione di vini presso la **Cantina Fortuna**, tra cui spicca **"I Focaracci"**, prodotto con l'uva locale Ottonese, che prende il nome dall'omonimo evento che si svolge a Roccagorga il venerdì santo.

I vecchi vigneti che compongono il mosaico del tessuto agricolo nei dintorni di Roccagorga sono testimoni della vocazione vinicola del territorio alimentata dalla passione dei suoi abitanti per il buon vino. Qui da generazioni tutti producono vino per il consumo personale, nonostante molti giovani di oggi non abbiano raccolto in eredità la cultura dell'autoproduzione.



Per fortuna degli intraprendenti giovani della famiglia Fortuna approdati a Roccagorga hanno rafforzato la posizione di prestigio che la viticoltura occupa tra le attività del territorio i cui prodotti sono apprezzati per la loro originalità e qualità.

È così nel 2022 nasce la Cantina Fortuna con lo scopo di preservare la tradizione vinicola locale che

ruota intorno al vitigno tipico del territorio cioè l'Ottonese (o Bombino bianco, dal punto di vista ampelografico), la cui uva ad alta resa, nella lavorazione tradizionale, conferisce al vino una intensa sfumatura dorata. L'obiettivo dei fondatori della Cantina Fortuna è quello di far conoscere le qualità dell'Ottonese (vino di punta della loro produzione) oltre i confini del territorio entro il quale è rimasto troppo a lungo, certi che il patrimonio vinicolo locale meriti una migliore valorizzazione.



Questo prodotto vinicolo è entrato nel mercato degli estimatori e della nicchia dei vini di qualità grazie alla lungimiranza, ed all'impegno dei componenti di questa virtuosa famiglia che punta a rivalutare la vocazione agricola del territorio, a promuovere l'AGRI "CULTURA", cioè la difesa e la valorizzazione delle specie autoctone.

In un paese in cui le istituzioni non promuovono il ricambio generazionale in agricoltura, il contributo di questi giovani è un esempio da seguire... la Fortuna è nelle mani di piccole imprese a conduzione familiare a cui è affidato il nostro futuro. Non ci resta che confidare nel "genio italico" cioè la storica e inimitabile capacità italiana di coniugare creatività artistica, ingegno e visione strategica...



Save up to 75% on car insurance in Italy.

Exclusive coverage designed for FAO and UN staff

- Full no-claims history from abroad recognized
- Accident Forgiveness keeps your premium stable
- Green Card included for the EU, Schengen and UK travel
- Italian- and English-speaking support

Specialized insurance for internationally mobile professionals, offering better value and fewer limitations than many local insurers.



Get your personalized quote

AJG.com/FAO

Clements.Italy@ajg.com

Phone/SMS: +44 3300 990 104



NEW PROFESSIONALS, NEW EXPERTISE



Dr Janina Fandel
Psychologist

Psychology and medical certificates for non-competitive sports: two new services at Aventino Medical Group

Dear readers,
as summer draws to a close, Aventino Medical Group is pleased to introduce **two new professionals** who will strengthen our multidisciplinary team. From September, **Dr Janina Fandel and Dr Valentina Ambrogio** will be joining our clinic, expanding the range of services available to **Rome's international community**.

Psychology: a space to better understand yourself

Moving to a new country, balancing work and family commitments, facing major life changes, or reconnecting with your authentic self can present a **significant emotional challenge**. Being able to access **psychological support in your own language** can make a real difference.

Originally from Germany, Dr Janina Fandel completed her **Master's degree in Clinical and Dynamic Psychology** in Rome, after gaining several years of experience in healthcare, including in oncology. Supporting patients through particularly delicate moments in their lives strengthened her desire to pursue clinical psychology and help people face emotional difficulties with greater **awareness and resilience**.

She offers **psychological consultations in English and German** for adolescents and adults experiencing stress, life changes, questions related to identity, or personal growth. Her approach is inspired by Emotionally Focused Therapy (EFT), a model that emphasises the role of emotions and relationships in psychological well-being.

To learn more about her approach, readers can visit the Aventino Medical Group blog and read the article "[Who am I beyond the roles I play?](#)", as well as view her **professional profile** on our website.



Dr Valentina Ambrogio
Medical doctor and second-year resident in
Sports and Exercise Medicine

Non-competitive sports: when a medical certificate is required and how to obtain one

We are pleased to welcome **Dr Valentina Ambrogio**, who will join Dr Armando Calzolari in providing medical examinations for the **non-competitive sports medical certificate**.

Dr Ambrogio graduated in Medicine and Surgery from Sapienza University of Rome and is currently in the **second year of her specialist training in Sports and Exercise Medicine** at the Università Cattolica del Sacro Cuore. A lifelong sports enthusiast, she promotes safe physical activity through prevention, clinical assessment, and personalised advice for children, adolescents, and adults.

One of the most common questions among expatriates concerns the **requirement for a medical certificate** to practise sport in Italy.

A medical certificate for non-competitive sports is required for many organised activities, including those offered by sports clubs and associations and, in some cases, by schools, gyms, and fitness centres. The assessment includes a **medical examination, blood pressure measurement**, and a **resting electrocardiogram**, in accordance with current Italian regulations.

A certificate for competitive sports is different: it requires more extensive medical testing and may only be issued by **authorised facilities**. Aventino Medical Group does not provide this type of certification.

At our clinic, patients can undergo the required examination and obtain the **medical certificate for non-competitive sports** with either Dr Valentina Ambrogio or Dr Armando Calzolari.

To help international families navigate Italian regulations, we have prepared a **practical guide on our blog** explaining the different types of certificates, when they are required, and which assessments are involved.

Whether the aim is to support **psychological well-being** or to practise sport safely, these two new additions reflect our ongoing commitment to providing high-quality, **person-centred care** tailored to the needs of Rome's international community.

We look forward to welcoming you.

Aventino Medical Group



Direttrice sanitaria Dott.ssa. Catherine Marie Stainier Benoit -
Via Sant' Alberto Magno, 5 00153 Roma - P.IVA e COD. FISC: 14102651008

www.aventinomedicalgroup.com

AVENTINO
Medical Group
Poliambulatorio

Your medical specialists



An international group of doctors, surgeons
and healthcare professionals offer their
expertise in various areas of specialization.

Via Sant'Alberto Magno, 5 - 00153 Roma RM

Book an appointment  + 39 06 578 0738
our website: www.aventinomedicalgroup.com
or www.doctolib.it

Opening hours:
Monday to Friday 9am-7,30pm
Saturday 9am-2pm

info@aventinomedicalgroup.com

COMMENT SURMONTER LA MALADIE D'UN PROCHE QUAND ON VIT A DISTANCE

Quand un diagnostic vient d'être posé, l'inquiétude se fige au nouveau. Sans pour autant délaisser la souffrance de la personne, **cet article veut se centrer sur les accompagnants en donnant la place à leur vécu, souvent très complexe.**

Au départ, le diagnostic produit un **effet de sidération**. C'est un phénomène naturel de l'esprit humain pour éviter la submersion émotionnelle autant qu'une surcharge d'informations qui sont inattendues et soudaines. **Il faut donc se donner du temps.**



LES EFFETS DU DIAGNOSTIC SUR L'ENTOURAGE

Chaque famille détient une manière d'interagir unique donnée par l'histoire familiale, l'éducation et les modalités de communication. Au moment du diagnostic, la clinique a observé trois principales modalités de réaction des composants de la famille:

1. Le rassemblement et la collaboration entre les membres pour l'accompagnement du patient
2. Le réaménagement des rôles de tout à chacun pour mieux aider la personne
3. La survenue d'une crise du système familiale, qui reste figé dans le déni de la maladie.

Bien sûr, l'individu n'est pas à oublier. Partie prenant du système familial, chacun peut ressentir les répercussions d'un tel événement à sa manière. En voici quelques éléments, non exhaustifs mais indicatifs de cet impact. Pour chaque membre, il s'agit de:

1. Elaborer et **faire le deuil de la bonne santé du proche**
2. **Appréhender les effets de la maladie** sur la manière d'interagir du patient

3. **Vivre des émotions difficiles** comme la culpabilité, la colère, le sens de désorientation et le sentiment d'impuissance qui souvent accompagnent cette période.

Plus encore, quand on est expatriés la question se pose assez vite de comment gérer la maladie à distance dans un contexte qui, en soi, est déjà très complexe. Dans un premier temps, pour vous aider, essayez donc de:

- Identifier les traits typiques de la maladie en vous renseignant avec des témoignages. **Prenez donc le temps pour trouver peu de ressources mais fiables.**
- Comprendre **quel rôle vous voulez et pouvez détenir** auprès de ce proche malade.

CONCRETEMENT, COMMENT FAIRE ?

Tout d'abord, **il n'y a pas d'obligations spécifiques à tenir**. Souvent un sentiment de culpabilité peut survenir car nous pouvons nous sentir les premiers responsables de son accompagnement. En effet, ce sens de responsabilité **pourrait être empreint, consciemment ou inconsciemment, des dynamiques familiales**.

Il est donc important alors de réfléchir à comment la maladie change les relations et **ce qui est aménageable à distance pour vous**. Voici **quelques petites astuces pratiques** pour faciliter ce travail:

1. **Anticipez vos retours** et si passer du temps, comment et dans quel contexte avec le patient



Via Ostiense 53/55 - 00154 ROMA

90% COVERED BY CIGNA

whatsApp: **350 9280045** - tel: **06 5750114** - mail: **info@farmaciaciccone.com**

*YOUR COVERAGE MIGHT VARY DEPENDING ON YOUR PLAN. CONTACT US TO FIND OUT

2. Être prêt aux aurevoirs et à l'évolution de la maladie en sachant que **la prise en charge n'assure pas une amélioration linéaire.**
3. **Les informations que vous voulez et êtes prêts à recevoir**
4. La fréquence des contacts
5. Les personnes ressources qui représentent une relation de proximité et de réconfort mutuel.

SAVOIR COMMUNIQUER QUAND ON EST À DISTANCE

Quand on est à distance, savoir communiquer recouvre, plus encore que dans d'autres contextes, un enjeu de taille qui peut contribuer à faciliter ou entraver la relation avec le patient. **Pour vous assurer une communication non culpabilisante**, non frustrante et sans malentendu, il est donc essentiel de:

- Comprendre **quel intermédiaire sur place** peut être un messenger fiable entre vous et le patient
- Que des dires trop exacerbés sont **l'expression possible de la maladie**
- Prêter plus d'attention et signaler les messages renvoyant à l'idée « d'arrêter de souffrir, rejoindre des personnes disparues... ». Et pour ce cas, repérer donc **qui peut être sollicité en cas d'urgence.**

La confrontation à la maladie d'un proche n'est jamais un événement anodin. C'est pourquoi, **il est aussi important de vous octroyer un espace d'écoute pour envisager et affronter les imprévus propres à ce parcours « du combattant ».**

Surtout prenez le temps, en affrontant une chose après l'autre, votre vie ainsi que votre bien être demeurent toujours importants !

Federica PAGNONI-JOUANDON, psychologue et psychothérapeute, bilingue franco-italienne.



Experte dans le processus d'expatriation et dans la prise en charge des staffs des O.N.G. dans le monde. Approche intégrative et thérapeute EMDR certifiée Europe.

Consultation en présentiel à Rome, quartier San Giovanni/ consultation en ligne.

Site web: <https://federicapagnoni.it/it/>

Fede.pagn@gmail.com tél : 0039 3500955091.



SCHOOL ADMISSION 2026/27

Vision

Ambrit's vision is of an internationally minded community that empowers students to create solutions to tomorrow's challenges.

Mission

Ambrit International School inspires and nurtures agency and achievement to create a better future.



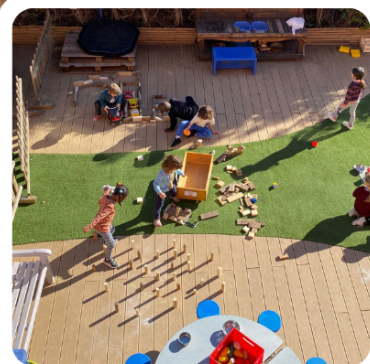
INTERNATIONAL SCHOOL

Via F. Tajani 50, Rome

+39 06 5595305

ambrit@ambrit-rome.com

ambrit-rome.com



Primary Years
Programme



Middle Years
Programme

**The ONLY school in Rome to
offer the IB continuum for
ages 3-14**

FINDING YOUR RHYTHM AGAIN



by Ilaria Lucchesi

I work at the FAO Staff Coop. I love traveling, exploring the world and uncovering fascinating finds online. After sharing them with friends for years, I decided to bring those stories and discoveries to this space as well

Vacation is the time we finally slow down, catch our breath, and often reconnect with people and places that everyday life keeps at a distance. That's exactly why coming back can feel heavier than expected. It's not just the end of a restful break for many of us, it's also the end of close contact with loved ones and roots that stay far away for most of the year.

A few things tend to pile up and make the return harder. There's the sudden shift in pace: on vacation, schedules loosen, meals happen whenever, days aren't cut into fixed blocks. Snapping back to deadlines and fixed commitments takes some readjusting. There's also the backlog waiting for you, a full inbox, pending tasks which can trigger anxiety before you've even walked back into the office. And there's the emotional whiplash of trading a relaxed, often emotionally close environment for one of responsibility and tight schedules; feeling that shift as a jolt is completely normal.

For those who live and work far from home — as is often the case for people working in international settings — vacation frequently means going back to family, old friends and the places of childhood. In these situations, returning to daily routine means a double letdown: not only the end of a break from work, but also the end of closeness with people who stay geographically distant most of the year. That kind of return can carry a sharper edge of homesickness, layered on top of the usual fatigue of picking work back up.

This isn't only about people returning to their home country, though. Anyone who traveled, genuinely unplugged and lived something different from their everyday routine can feel that same contrast between the freedom they just had and the responsibilities waiting for them. Recognizing that emotional aspect, whatever your vacation looked like, makes it easier to handle with a bit more awareness, instead of just chalking it up to low energy.

A few practical things help ease the transition. If you can, build in a buffer day between traveling home and your first day back at work so you can rest and recharge instead of returning exhausted.



Ease back into it gradually: tackle the simpler tasks first and save the heavier ones for a bit later, so you regain your rhythm without immediately overloading yourself. Give yourself real breaks during the day: even a short walk, an unhurried coffee, or a few deep breaths can help you stay focused. Staying active matters too: a daily walk or a light workout releases endorphins, which help counter stress and lift your mood. And getting organized helps more than people expect: a simple to-do list with the urgent items at the top, plus delegating what you can to colleagues, takes some of the weight off.

Food plays a role too. A few things worth having on hand during this stretch: nuts and seeds, good sources of magnesium, which helps take the edge off anxiety and irritability; dark chocolate, whose flavonoids support circulation and focus; fatty fish like salmon, sardines, or tuna, rich in Omega-3 and good for mental well-being; and fresh fruits and vegetables, packed with vitamins and antioxidants that help fight oxidative stress. A varied, balanced diet remains one of the simplest, most accessible way to keep your energy up during the re-entry period.

It also helps to carve out small pockets of calm during the workday, a few minutes of mindful breathing, a short meditation, or just some quiet before the day gets going can genuinely make a difference. And talking to a colleague or someone close about how you're feeling, instead of keeping it bottled up, is often a simple way to lighten the load.

Whether you're coming back from a trip or from time spent with family and friends back home, the return is a transition worth paying attention to. Giving yourself time, easing back in gradually, staying active, eating well, and making room to breathe are simple choices that make a real difference and help you carry a bit of that vacation energy with you into the days ahead.

Sources: Paladin Pharma

AVENTINO DENTAL

Dott. Luca Corradi

ROMA - PIAZZALE ARDEATINO 1G

Mob. 3465027415 (WhatsApp)

dentista.corradi@gmail.com

www.aventinodental.it



*on parle Français
we speak English*

FRENCH DENTAL CLINIC ROMA





Sustainable mobility and the right liability cover

For many FAO colleagues in Rome, sustainable mobility is now part of everyday life. Bicycles are widely used, and e-scooters have also become a practical way to move around the city quickly and efficiently.

As these options become more common, it is important to consider the liability risks linked to their use. Even a bicycle or an e-scooter can be involved in an accident that causes injury to another person or damage to someone else's property, with possible financial consequences for the rider.

For e-scooters, liability insurance is no longer simply advisable. From 16 July 2026, e-scooters circulating in Italy must be covered by compulsory third-party liability insurance. This requires a dedicated policy that identifies the scooter through the code shown on its official identification sticker. A general personal or family liability policy is not sufficient for this purpose.

For cyclists, the position is different. Accidental damage caused while riding may, in many cases, be covered under a personal or family liability policy.

For professionals living and working in an international environment such as FAO, reviewing existing personal or family insurance arrangements remains a sensible step. The key is to understand what is already covered and whether additional protection is required for the way one moves around in everyday life.

DBDG is at your side to help you review your existing cover and identify the solution best suited to your mobility habits and personal circumstances, according to the policy features and conditions.

Stop by our office for a personalised quote. We'll be happy to help.

DBDG Insurance Broker

Home • Health • Life • Motor • Personal Protection • Savings Plan • Travel

ufficihao@dbdg.it | +39 06 57054549

Move freely. Ride responsibly.

Most UN staff in Rome discover this only when something happens: even a bicycle or an e-scooter can cause damage to another person or to someone else's property, and the financial consequences may be more relevant than expected.

But there is another side to everyday mobility that matters just as much: knowing whether your liability cover is aligned with the way you move around the city.

With DBDG, you can review the cover you already have and explore solutions designed for everyday mobility, according to the policy's terms, conditions and applicable regulations.

Ride freely. Know where you stand.

CHOOSE YELLOW - IT'S EARTH SEASON!



by Anna Muller Prefcke

Hello, I'm a Rome based TCM practitioner committed to restore and maintain wellness, relaxation and vitality with Tuina/AnMo - personalized Chinese bodywork and techniques - and blending Oriental and Western wisdom with Five Seasons Flow. Fond of promoting YangSheng, the "art of nourishing life" - small, pleasurable, health enhancing measures for well-being, which we can fit in our everyday life



Between the summer heat and the cooling autumn, approximately from the end of July to the first weeks of September/Autumn equinox in our climate, there's a specific, brief period in the seasonal cycle of Traditional Chinese Medicine (TCM) - it's called the Earth Season or Late Summer.

Unlike the conventional Western calendar which recognizes four seasons, the natural year in TCM is organized in five distinct seasonal phases (Spring, Summer, Late Summer, Autumn, Winter), each associated with a specific element: colour, taste, organ, direction, emotion and pathogenic factor.

The Taoist Five Phases Theory (Wu Xing) maps how vital energy (Qi) is continuously moving and transforming in both the human body and nature, with every phase representing a specific energetic quality.

Late Summer Qi is linked to the colour yellow, the taste “sweet” and the Earth element/phase, which correlates to the center - our pivot/core body, a place of balance and stability - and specifically to the Spleen and Stomach organs.

In TCM these two organs belong to a somewhat different functional system than we are used to hearing in our anatomical western use of the spleen and stomach terms. Each organ according to TCM has its own set of functions; some overlap with the western physiological functions, and some are entirely different.

Let's start by saying that in TCM, Spleen and Stomach's role is to govern digestion and nourishment, the transformation of food and fluids, but also the digestion of thoughts and experiences. Spleen extracts nutrients which are the source of Qi and blood; it manages blood circulation containing blood in its vessels. By distributing water, it also has a role in controlling fluids and it governs muscles and limbs. Spleen has a lifting, upward motion: instead Stomach has a downward direction sending food to the intestines.

When the Earth element - Spleen and Stomach - is in balance, we feel grounded, nourished, confident, calm and mentally clear. When in imbalance, symptoms like overthinking, fatigue, brain fog, worry, looping thoughts may arise. Late summer's pathogenic factor is dampness. When the energy of the spleen is weak, instead of ascending, its Qi sinks downward - and this is why we speak of dampness, as a sticky, heavy, descending excess of internal moisture, which accumulates in the body, slowing thoughts, adding physical heaviness, bloating, tiredness after meals, fluid retention, etc.



STUDIO MEDICO DERMATOLOGICO PROF. MAURIZIO ROTOLI



Diagnosi e trattamenti

Dermatologia clinica
Dermatologia oncologica
Malattie a Trasmissione
Sessuale
Mappatura dei Nei
Dermatologia pediatrica
Dermatologia della terza età

Riceve per appuntamento

Clinica Santo Volto

p.za del Tempio di Diana, 12
00153 Roma
Telefono 06 572 9921

Clinova Medical Center

v.le Giotto, 3E - sc. B
(prima porta a destra nel cortile)
00153 Roma
Telefono 06 87653833

Martedì 11,00-14.00
Venerdì 10,00-13,30

Mercoledì 14,00-19.00

Contatti

e-mail m.rotoli@alice.it

cellulare 3384314414

www.mauriziorotoli.it

convenzione diretta con
CIGNA Assicurazioni e DEBESI Assicurazioni
in ambedue gli studi

To live in harmony with the season, is to live in harmony with life itself. Nurturing our Earth element during late summer, creates a strong foundation not only for upcoming autumn but for the whole year ahead. QiGong as well as Tuina/AnMo work on the correct Qi flow in the Spleen/Stomach meridians and is of support. Mindfulness and meditation also contribute to reinforcing the Spleen Qi.



Dietary suggestions in TCM invite you to choose yellow and orange colours for your food plus natural sweet flavours (from root vegetables, grains e.g. millet, carrot, pumpkin, rice, corn, cooked apple, chinese yam, etc). Prefer cooked, warm meals; excessively cold foods are better to be avoided. Try a warm breakfast, for example the Spleen supportive plain rice congee. And over all chew well and enjoy your food!

All recommendations that shape TCM belong to broader theories and don't exist independently from the person and pattern treated. Not a list of rules to follow mechanically, but something to apply thoughtfully.

FiveSeasonsFlow integrates traditional massage techniques and ancient wisdom with the Five Phases theory. Personalized Tuina - AnMo treatments, which target key points of the body, work on energy flow and help enhance and promote balance and relaxation.

Notes:

*Earth season is also the transition time between seasons - the time where to create a smooth flow from one season to the next, taking extra care of ourselves, as it's easier to feel run down or catch a cold in that time.

It's interesting to point out that there are similar extra seasons in other cultures and countries; in October/November the so called "Indian Summer" in the United States, "Estate di San Martino" in Italy, British "All-Hallows summer" or the French "ète de la Saint Martin"



FiveSeasonsFlow
ANMO / TUINA INSPIRED TREATMENT
BY ANNA MÜLLER PRAEFCKE

Experience a personalized treatment that blends traditional Chinese, Oriental and Western wisdom & carefully chosen techniques and tools to restore inner harmony between body, spirit, mind and soul. A gentle touch and targeted manual pressure to ease the physical and emotional load everyone carries daily. Each session supports your wellbeing - a nurturing moment for yourself. Feel lighter and more comfortable in your body.



SERVICE AVAILABLE ON APPOINTMENT EVERY WEDNESDAY IN FAO ROOM E008 FROM 13:00 TO 16:00 HRS

Wellbeing service offered:

Rebalancing Tuina/AnMo treatment

- improves flexibility and joint range of motion
- relieves eyestrain and eases desk work related tension/postural tightness
- helps strengthening the body and reduces pain
- restores optimal circulation of vital energy

Single session:	Packages:	Packages:
Duration: 30 min Standard fee: 40€	3 Rebalancing Tuina/AnMo treatments 30 min For Members: 80€ instead of 90€ For Non Members: 100€ instead of 120€	3 Rebalancing Tuina/AnMo treatments 50 min For Members: 100€ instead of 150€ For Non Members: 120€ instead of 180€
Fee for FAO Staff Coop members: 30€ Duration: 50 min Standard fee: 60€ Fee for FAO Staff Coop members: 50€		

FOR BOOKING: fao-staff-coop@fao.org

Kindly note that FAO Staff Coop is in no way responsible for services provided by third parties, who respond directly to clients.

Discover the benefits of TCM and experience Tuina Anmo treatments. Book your appointment at the FAO Staff Coop. Contact us by email at fao-staff-coop@fao.org

Click [HERE](#) for more information



ANNUAL CHECKUP

100 % COVERED BY CIGNA*

OPEN
7 DAYS A
WEEK

LEARN MORE



(+39) 338 312 63 31

clinic@firstmedcenters.it

*Your coverage might vary depending on your plan. Contact us to find out

CIOCIARIA CUISINE: STROZZAPRETI WITH PORCINI MUSHROOMS



The cuisine of the Lazio region is a triumph of rustic, traditional flavors. Ciociaria's culinary tradition is deeply rooted in the activities its inhabitants have always pursued: shepherding and agriculture. Despite the changes brought about by modern life, Ciociaria keeps alive the memory of a straightforward, authentic rural existence—a life defined by hard work and scarcity, yet endured by its people with tenacity, optimism, ingenuity, warmth, and hospitality. The true strength of Ciociaria cuisine lies in the simplicity and authenticity of its ingredients, which stem from the area's excellent agricultural resources—including grains, vegetables, vineyards, and olive groves—as well as products derived from shepherding.

Strozzapreti

Strozzapreti (or *cecapreti*)—a type of pasta made from durum wheat flour, eggs, and water—are excellent when dressed with porcini mushrooms from the Ernici Mountains.

The name strozzapreti dates back to the past and is linked to the strong anticlerical sentiment prevalent in the Papal States due to the constant restrictions imposed by the Church. According to tradition, women in the Frosinone area and Romagna—forced to hand over their eggs to local priests—would prepare this humble pasta dish while wishing, with great irony and anger, that the priest would choke while eating it.



Ingredients for the Pasta

- 300 g (about 2 ½ cups) all-purpose flour
- 150 g (about 1 cup) semolina flour
- About 200 ml (¾ cup) warm water
- (optional, richer variation) 1 egg

Ingredients for the porcini mushroom sauce (serves 4)

- 400 g of mushrooms, cut into small pieces
- 1 garlic clove
- Extra-virgin olive oil, as needed
- Salt, chili pepper and pepper, to taste
- Parsley

Viale Aventino, 78 - 00153 Roma
T. 065758413



OTTICAVENTINO

l'ottica migliore con cui guardare il mondo

info@ottica-aventino.com
www.otticaaventino.com

Free eye-test for far and for near distance
Experts in refractive problems
Specialists in kids eyewear
The best eyewear brands
Custom progressive lenses + contact lenses

SPECIAL PRICE FOR FAO STAFF
40+ yrs of experience
Direct claim with De Besi - Di Giacomo



Open from 9.00 to 19.30 non-stop,
monday to saturday

Call us to make an appointment

Directions - the pasta

1. The dough: Mound the flour into a well on a wooden board. Add the warm water a little at a time, working it in from the center outward. Knead for about 10 minutes, until you get a smooth, elastic ball. Cover with plastic wrap and let rest for 30 minutes at room temperature.

2. Shaping: Roll out the dough with a rolling pin to a thickness of a few millimeters. Cut into strips about ½ inch wide. Take each strip and quickly roll it between your palms, as if twisting a piece of string, to form a twisted cord. Tear off (don't cut) pieces about 1½-2 inches long: it's this "wringing" motion that gives the dish its name (strozzapreti means "priest-stranglers").

3. Let the strozzapreti dry on a floured tray while you prepare the sauce.

Directions - porcini mushroom sauce

1) Prepare the Porcini Mushrooms

Gently clean the porcini mushrooms with a damp cloth—do not rinse them under water. Trim the stems and slice both the stems and caps into thin pieces.

2) Make the Sauce

Heat the olive oil in a large skillet over medium heat. Add the garlic, red pepper flakes and chili pepper, letting them infuse the oil. Remove the garlic, then add the sliced porcini mushrooms. Cook over medium-high heat for about 10 minutes, or until the mushrooms are tender. Season with salt and stir in the chopped parsley.

3) Cook the Pasta

Bring a large pot of salted water to a boil. Cook the strozzapreti until al dente, then drain, reserving some of the pasta water. Transfer the pasta directly to the skillet with the mushrooms.

4) Finish the Dish

Add about 2 tablespoons of the reserved pasta water to the skillet and toss everything together over high heat for about 1 minute, until a light, creamy sauce coats the pasta.

Sources: <https://www.ciociariaturismo.it/strozzapreti-con-i-funghi-porcini/>

<https://www.cookaround.com/ricetta/strozzapreti-con-porcini.html>



AVENTINO

POLIAMBULATORIO 38 MEDICAL OFFICES



Dr Gabriel E. Buntin

*Orthopedic Trauma Surgeon
X-Ray and Ultrasound facilities
English – French – Italian – German*

Dr Chrtistian Abi Nassif

*Liver and Metabolic Diseases
English – French – Italian - Lebanese*

Dr Maria Giuliana Cacciaguerra

*Dermatology
Italian - English - French*

Dr Massimiliano Magaletti

*Orthopedic Trauma Surgeon
Shoulder, Knee, Ankle Surgery
English – Italian*

Dr Zuzana Stloukalova

*Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian – Czechoslovak*

Dr Alessandro Calarco

*Urology - Andrology
PhD in Urological Oncology Expert in
Minimally Invasive Techniques
English - Italian*

Dr Livio Antinucci

*Osteopath
Italian – English*

Dr Giorgio Balsamo

*Otolaryngology ENT
Italian - English*

Dr Simone Di Rezze

*Neurology Elettromyography
English – Italian*

Dr Gregory Strabach

*General Medicine
English - French - Italian*

Dr Massimo Mancone

*Cardiology - ECG - Echocardiography
Italian - English*

Dr Roberto Lacchio

*Physiotherapist
Italian - English*

Dr Elena Nobili

*Gynecology and Obstetrics
Ultrasound Facilities
English – Italian*

Dr Alberto Spaziani

*Cardiology - ECG
Italian - English*

Dr Dario Vitali

*Physiotherapist
Italian - English*

Dr Laura Marruncheddu

*Cardiology - Ecg - Echocardiography
Italian - English*

*Physiotherapeutical Centre
Allianz, De Besi/MSH e Cigna*



Influencers

Preparing
students to
lead since
1964



ST. STEPHEN'S SCHOOL
ROME, ITALY

+39 06 5750605 | sssrome.it | admissions@sssrome.it

