

TERRITORI DI GUSTO e ECCELLENZE AGROALIMENTARI FROSINONE E LATINA

SAPORI, TRADIZIONI E QUALITÀ
CHE RACCONTANO IL NOSTRO TERRITORIO

Un viaggio tra prodotti d'eccellenza, storie di
imprese e tradizioni che rendono unici
i territori di Frosinone e Latina.



PRODOTTI
D'ECCELLENZA



TRADIZIONI
E CULTURA



QUALITÀ
E SICUREZZA



FILIERA CORTA
E SOSTENIBILITÀ



IMPRESE
E TERRITORIO



VALORE
E IDENTITÀ



Conosciamo, valorizziamo e sosteniamo le eccellenze del nostro territorio.

Con il patrocinio di:

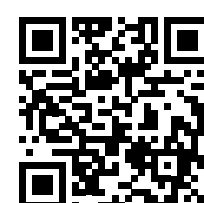


REGIONE
LAZIO

In collaborazione con:



Inquadra il QR Code
e scopri di più su
CODICI LAZIO



Il nostro territorio, un patrimonio di eccellenze

Frosinone e Latina sono terre generose, dove **natura**, **clima** e **tradizioni** si uniscono per dare vita a prodotti agroalimentari di altissima qualità.

Scegliere le **eccellenze locali** significa prendersi cura della **salute**, sostenere l'**economia del territorio** e preservare la nostra **identità**.



KILOMETRO ZERO

Scegli locale, scegli consapevole

- Prodotti freschi e di stagione
- Meno impatto ambientale
- Sostegno ai produttori locali
- Più sapore, più qualità, più fiducia



FILIERA CORTA

Dal produttore
alla tua tavola

- Tracciabilità e trasparenza
- Sicurezza alimentare garantita
- Valorizzazione delle piccole imprese e delle tradizioni
- Riduzione degli sprechi



IL BIOLOGICO

Una scelta buona
per te e per il pianeta

- Coltivazioni nel rispetto della natura
- Senza pesticidi chimici di sintesi
- Benessere animale
- Tutela della biodiversità



Cerca il logo biologico e scegli prodotti certificati.

LE ECCELLENZE AGROALIMENTARI DI FROSINONE E LATINA



KIWI DI LATINA

Dolce, ricco di vitamina C, simbolo di innovazione e qualità.



MOZZARELLA DI AMASENO

Fresca e genuina, prodotta con latte locale di alta qualità.



OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA

Fruttato e profumato, racconta la tradizione olivicola del territorio.



LEGUMI E CEREALI

Ricchi di nutrienti, coltivati con passione e rispetto della terra.



VINI DEI TERRITORI DI FROSINONE E LATINA

Eccellenze enologiche che esprimono il carattere dei nostri colli.



MIELE, FORMAGGI, SALUMI E CONSERVE

Sapori autentici che raccontano storie di famiglie e tradizioni.



CONSIGLI PRATICI

- ✓ **Acquista prodotti** di stagione: sono più buoni e più nutrienti.
- ✓ **Preferisci mercati**, aziende agricole e negozi che valorizzano il territorio.
- ✓ **Leggi sempre le etichette**: origine, ingredienti e certificazioni fanno la differenza.
- ✓ **Sostieni il biologico** e le produzioni a basso impatto ambientale.
- ✓ **Riduci gli sprechi**: pianifica gli acquisti e conserva correttamente gli alimenti.



CURIOSITÀ DAL TERRITORIO



La Ciociaria è una delle aree più verdi d'Italia: un territorio ricco di acqua, boschi e colline fertili.



Il litorale pontino unisce mare e natura incontaminata, ideale per produzioni agricole uniche come il kiwi.



Borghi, tradizioni e sapori antichi rendono ogni prodotto un'esperienza che racconta la nostra storia.

Scegliere le eccellenze del territorio
è una scelta di valore per oggi e per domani.

Buono per te,
buono per
il territorio



La qualità in ogni scelta: consigli per valorizzare le eccellenze del territorio

Ogni giorno abbiamo l'opportunità di fare scelte che fanno bene a noi, all'ambiente e alla nostra comunità.

Ecco come riconoscere, scegliere e valorizzare le eccellenze agroalimentari di Frosinone e Latina.



I NOSTRI CONSIGLI QUOTIDIANI



SCEGLI LOCALE

Dai valore ai prodotti del territorio: sono più freschi, tracciabili e sostenibili.



INFORMATI

Conosci l'origine dei prodotti, leggi le etichette e cerca le certificazioni.



CUCINA DI STAGIONE

I prodotti di stagione sono più buoni, nutrienti e rispettano i ritmi della natura.



SOSTIENI CHI PRODUCE

Acquista direttamente dai produttori, nei mercati locali e nei negozi di fiducia.



RIDUCI GLI SPRECHI

Pianifica gli acquisti, conserva correttamente gli alimenti e riutilizza in modo creativo.

I VANTAGGI PER TE E PER TUTTI



SALUTE E BENESSERE

Prodotti freschi e naturali migliorano l'alimentazione e la qualità della vita.



ECONOMIA LOCALE

Sostieni le imprese agricole, crei lavoro e fai crescere il territorio.



AMBIENTE

La filiera corta riduce le emissioni, tutela il paesaggio e la biodiversità.



IDENTITÀ E CULTURA

Ogni prodotto racconta una storia, fatta di tradizioni, passione e saperi antichi.



LA FILIERA CORTA

Dal campo alla tua tavola



COLTIVAZIONE

Prodotti coltivati con cura nel rispetto della terra.



RACCOLTA

Raccolta al giusto grado di maturazione per garantire freschezza e sapore.



TRASFORMAZIONE

Lavorazioni artigianali che mantengono intatti i valori nutrizionali.



DISTRIBUZIONE LOCALE

Prodotti che arrivano sul territorio in tempi brevi, senza lunghi trasporti.



SULLA TUA TAVOLA

Più gusto, più qualità, più fiducia in ciò che mangi.

CURIOSITÀ DAL TERRITORIO



Il kiwi di Latina è celebre in tutto il mondo: nasce qui negli anni '70 e oggi rappresenta un'eccellenza riconosciuta.



L'olio extravergine di oliva dei nostri colli è ricco di polifenoli e ha proprietà antiossidanti benefiche per la salute.



La mozzarella di Amaseno DOP è un simbolo di tradizione casearia: genuinità e sapore inconfondibile.



IL BIOLOGICO: UNA SCELTA DI VALORE



Rispetta la natura e la biodiversità del nostro territorio.



Garantisce prodotti più sani, senza pesticidi di sintesi.



Tutela il benessere animale.



Sostiene un'agricoltura etica, equa e sostenibile.



Cerca il logo europeo per riconoscere i prodotti biologici certificati.

Scegli locale,
mangia meglio,
vivi il tuo territorio.



Ogni scelta consapevole è un *gesto d'amore* per te, per la tua comunità e per le future generazioni.

VALORIZZIAMO LE NOSTRE ECCELLENZE,
COSTRUIAMO INSIEME UN FUTURO MIGLIORE.



I prodotti simbolo di Frosinone e Latina

SAPORI AUTENTICI, STORIE VERE

Ogni prodotto racconta il legame profondo tra il territorio, le persone e la tradizione. Scopriamo alcune delle **eccellenze agroalimentari** che rendono uniche le nostre terre.



*Eccellenze
che parlano
del nostro
territorio*



KIWI DI LATINA

Dolce, succoso e ricco di vitamina C. Il kiwi di Latina IGP è coltivato in un territorio vocato che ne esalta il gusto unico.

CURIOSITÀ

Il kiwi di Latina è tra i più apprezzati in Europa per qualità e proprietà nutritive.



MOZZARELLA DI AMASENO DOP

Fresca, genuina e prodotta con latte di alta qualità secondo metodi tradizionali tramandati da generazioni.

CURIOSITÀ

Un simbolo della tradizione casearia ciociara, amata in tutto il mondo.



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Profumato, fruttato e armonico, l'olio dei nostri colli è ottenuto da olive raccolte e frante con cura.

CURIOSITÀ

Le varietà locali come Itrana, Carboncella e Leccino regalano oli unici.



LEGUMI E CEREALI

Lenticchie, ceci, fagioli, farro e orzo: ricchi di nutrienti, coltivati nel rispetto della terra e della biodiversità.

CURIOSITÀ

Le nostre terre hanno una lunga tradizione di coltivazioni sane e sostenibili.



VINI DEI TERRITORI DI FROSINONE E LATINA

Rossi, bianchi e rosati che raccontano il territorio: Cesanese, Bellone, Nero Buono, Greco Moro, Maturano, Lecinaro.

CURIOSITÀ

Vigneti storici e nuove cantine di qualità valorizzano il nostro patrimonio.



MIELE, FORMAGGI, SALUMI E CONSERVE

Sapori autentici lavorati con passione: dal miele di acacia ai formaggi artigianali, dai salumi tipici alle conserve tradizionali.

CURIOSITÀ

Piccoli produttori custodiscono ricette e saperi che vengono da lontano.

PERCHÉ SCEGLIERE LE ECCELLENZE LOCALI

- ✓ Garanzia di freschezza e qualità
- ✓ Sostegno all'economia locale e alle piccole imprese
- ✓ Salvaguardia delle tradizioni e della cultura
- ✓ Riduzione dell'impatto ambientale
- ✓ Tutela del paesaggio e della biodiversità



LA STAGIONALITÀ FA LA DIFFERENZA

- PRIMAVERA**
Asparagi, fave, erbe spontanee, fragole, carciofi
- ESTATE**
Pomodori, zucchine, meloni, pesche, fichi, peperoni
- AUTUNNO**
Uva, olive, castagne, funghi, zucca, mele
- INVERNO**
Cavoli, broccoli, verze, arance, finocchi, legumi secchi

DAL PRODUTTORE ALLA TUA TAVOLA

Scegliere la filiera corta significa:

-  Conoscere chi produce i nostri alimenti
-  Avere prodotti più freschi e genuini
-  Ridurre sprechi e trasporti
-  Costruire un futuro più sostenibile per tutti

Consiglio pratico

- Visita i mercati contadini e i negozi di prodotti locali.
- Parla con i produttori: ogni storia è un valore aggiunto.
- Porta in tavola i sapori del territorio: buoni per te, per la tua famiglia e per la tua comunità.



“ Le eccellenze del nostro territorio sono il frutto di mani sapienti, passione e rispetto per la terra. Valorizziamole, scegliamole, raccontiamole. ”

Dalla terra alla tavola: la forza della filiera corta

La filiera corta unisce il produttore al consumatore con **meno passaggi**, più trasparenza e **maggiore valore** per il territorio.

Un modello che sostiene l'**economia locale**, riduce l'impatto ambientale e garantisce **prodotti più freschi e sicuri**.



COME FUNZIONA LA FILIERA CORTA



TRACCIABILITÀ E SICUREZZA

Un diritto di tutti, un dovere di ogni produttore



CONOSCI L'ORIGINE

Ogni prodotto di qualità ha una storia che parte dal territorio: conoscerla è garanzia di trasparenza.



TRACCIABILITÀ

Sistema di controlli e registrazioni che permette di seguire il prodotto in ogni fase, dal campo alla tavola.



SICUREZZA ALIMENTARE

Rispetto delle norme e dei controlli per garantire alimenti sicuri, sani e di alta qualità.

Quando scegli prodotti locali, scegli trasparenza, fiducia e tutela per te e per chi produce con passione.



IL BIOLOGICO: UNA SCELTA DI VALORE

Il biologico protegge la salute nostra e del pianeta, salvaguarda la fertilità del suolo e la biodiversità.

- ✓ Niente pesticidi chimici di sintesi
- ✓ Rispetto dei cicli naturali e del benessere animale
- ✓ Suoli più vivi e ricchi di sostanza organica
- ✓ Alimenti più genuini e ricchi di nutrienti



Cerca il logo europeo per riconoscere i prodotti biologici certificati.

LE NOSTRE CERTIFICAZIONI DI QUALITÀ

Segni distintivi che raccontano l'eccellenza del territorio.



Denominazione di Origine Protetta

Garantisce che tutte le fasi di produzione, trasformazione e lavorazione avvengano in una zona geografica delimitata.



Indicazione Geografica Protetta

Almeno una fase della produzione avviene nell'area geografica indicata, garantendo qualità e legame col territorio.



Prodotti Agroalimentari Tradizionali

Riconosce le produzioni tipiche legate alla storia e alla cultura gastronomica locale.

I NUMERI DEL NOSTRO TERRITORIO



3.000+

aziende agricole attive



200+

prodotti tipici e tradizionali



10.000+

addetti nella filiera agroalimentare



2 province

un unico patrimonio di eccellenze



Scegliere locale è un gesto semplice che genera valore ogni giorno.



SCEGLI OGGI, SOSTIENI DOMANI



Sostieni le imprese locali

Ogni acquisto è un investimento nel lavoro e nelle famiglie del territorio.



Riduci l'impatto ambientale

Meno trasporti, meno emissioni, più rispetto per il pianeta.



Più salute per tutti

Alimenti freschi, di stagione e meno processati per una dieta equilibrata.



Valorizza le comunità

Mantieni vive le tradizioni e rafforzi il tessuto sociale delle nostre terre.



LE ECCELLENZE DI FROSINONE E LATINA

la nostra ricchezza, il nostro futuro.

Ama il tuo territorio, nutri il tuo benessere, costruisci il futuro.



I produttori, custodi di tradizioni e innovazione

STORIE DI PASSIONE E TERRITORIO

Dietro ogni prodotto di eccellenza ci sono **persone** che ogni giorno scelgono di investire, innovare e mantenere vive le **tradizioni**.

Conoscere i produttori significa dare valore al loro **impegno** e al futuro delle nostre terre.



PERCHÉ È IMPORTANTE CONOSCERE CHI PRODUCE



FIDUCIA E TRASPARENZA

Conoscere chi produce garantisce autenticità, correttezza e rispetto dei consumatori.



QUALITÀ GARANTITA

I produttori locali selezionano materie prime di qualità e seguono processi attenti e responsabili.



VALORE ALLE PERSONE

Sosteniamo il lavoro di famiglie e aziende che custodiscono competenze e saperi antichi.



INNOVAZIONE E RICERCA

Tradizione e innovazione si incontrano per migliorare prodotti e processi nel rispetto dell'ambiente.



AMORE PER IL TERRITORIO

Chi produce qui vive il territorio, lo protegge e lo valorizza ogni giorno.



FUTURO SOSTENIBILE

Scegliere locale significa costruire insieme un futuro più sostenibile per le nuove generazioni.

I NOSTRI PRODUTTORI



AZIENDE VITIVINICOLE

Vini che raccontano il territorio, dalla tradizione alla qualità certificata.



FRANTOI E OLEIFICI

Olio extravergine d'oliva ottenuto da olive locali, con passione e tecniche moderne.



CASEIFICI E ALLEVATORI

Formaggi freschi e stagionati, latte locale e benessere animale.



AZIENDE AGRICOLE

Frutta, ortaggi, legumi e cereali coltivati nel rispetto della stagionalità.



APICOLTORI E TRASFORMATORI

Miele, conserve, confetture e specialità artigianali di alta qualità.



I PROTAGONISTI DEL GUSTO

Sono imprenditori, agricoltori, artigiani del cibo: donne e uomini che con dedizione trasformano il meglio della nostra terra in prodotti unici.

“Ogni prodotto è il frutto di un'idea, di una scelta e di una cura che parte dalla terra e arriva sulla nostra tavola.”



CURIOSITÀ



Molte aziende del territorio sono a conduzione familiare da generazioni.



La biodiversità è una ricchezza: varietà locali uniche al mondo.



I prodotti tipici raccontano storie di popoli, culture e tradizioni antiche.

COME SOSTENERE I NOSTRI PRODUTTORI

- ✓ Acquista direttamente in azienda o nei mercati locali.
- ✓ Partecipa ad eventi, fiere e degustazioni del territorio.
- ✓ Condividi e racconta le eccellenze sui tuoi canali social.
- ✓ Scegli prodotti stagionali e a km zero.
- ✓ Sostieni le iniziative che promuovono la cultura del cibo.



OGNI SCELTA È UN VOTO
PER IL NOSTRO TERRITORIO.

Valorizziamo i nostri produttori, custodiamo le nostre radici,
costruiamo insieme un futuro di qualità e sostenibilità.



Persone
che lavorano



Territorio
che vive



Qualità
che dura



Futuro
che cresce

Sapori da scoprire, esperienze da vivere

Le eccellenze agroalimentari di Frosinone e Latina raccontano un territorio ricco di contrasti e armonie: dal mare alle colline, dalla montagna alle pianure fertili.

Ogni prodotto è un viaggio nei sapori e nelle tradizioni che ci uniscono.



I NOSTRI TESORI A TAVOLA



VINI DI FROSINONE E LATINA

Rossi, bianchi e rosati che esprimono il carattere del nostro territorio: Cesanese, Bellone, Nero Buono, Greco Moro, Maturano, Lecinaro, Passerina.



DA PROVARE

Bellone DOC
Nero Buono
Greco Moro



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Fruttato, equilibrato e profumato, ottenuto da olive coltivate con cura nei nostri uliveti.



DA PROVARE

Olio DOP Colline Pontine
Olio delle Terre di Ausonia
Olio dei Monti Lepini



FORMAGGI E LATTICINI

Dalla Mozzarella di Amaseno DOP ai formaggi stagionati, latte locale e tradizione casearia.



DA PROVARE

Mozzarella di Amaseno DOP
Canestrato di Picinisco
Ricotta di pecora locale



MIELE, CONFETTURE E CONSERVE

Miele di acacia, millefiori, marmellate e conserve artigianali: dolcezza e genuinità di casa nostra.



DA PROVARE

Miele millefiori del Lazio
Confettura di kiwi di Latina
Conserve di pomodoro



ORTOFRUTTA E LEGUMI

Kiwi di Latina IGP, ortaggi di stagione, lenticchie e fagioli coltivati con passione e rispetto della terra.



DA PROVARE

Kiwi di Latina IGP
Fagioli di Atina
Pomodoro di Fondi



ABBINAMENTI PERFETTI



Cesanese e formaggi stagionati

Un abbinamento deciso e avvolgente, perfetto per i formaggi a pasta dura.



Olio extravergine e verdure di stagione

Semplice, sano e gustoso: esalta i sapori autentici della natura.



Miele e formaggi freschi

Il contrasto tra dolce e cremoso conquista il palato in ogni occasione.



Passerina e piatti di mare

Fresco e aromatico, ideale per accompagnare sapori delicati e raffinati.



RICETTA DEL TERRITORIO

Spaghetti alla crema di zucchine e olio extravergine dei Monti Lepini

INGREDIENTI (per 4 persone)

- 320 g di spaghetti
- 3 zucchine
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe q.b.
- Parmigiano grattugiato
- Foglie di menta fresca

PREPARAZIONE

Soffriggi l'aglio in olio extravergine, aggiungi le zucchine a cubetti e cuoci. Frulla il tutto fino a ottenere una crema. Cuoci gli spaghetti, scolali al dente e condiscili con la crema di zucchine. Completa con parmigiano e menta fresca.



VIVI IL TERRITORIO: EVENTI E SAPORI



FORUM E SEMINARI SULLA SICUREZZA ALIMENTARE DEI PRODOTTI DELLE PROVINCE DI FROSINONE E LATINA



DEGUSTAZIONI GUIDATE
Scopri vini, oli e formaggi con esperti e produttori.



TOUR ESPERIENZIALI
Visite in azienda, passeggiate tra vigne, uliveti e borghi storici.



CURIOSITÀ



Il Kiwi di Latina IGP è tra i più apprezzati al mondo per dolcezza, qualità e proprietà nutrizionali.



Molti borghi come Alatri, Veroli, Sermoneta e Priverno conservano tradizioni enogastronomiche tramandate da generazioni.



L'olio delle Colline Pontine DOP è fruttato, equilibrato e ricco di polifenoli: un vero elisir di benessere.



Tradizioni che si rinnovano, futuro che cresce

IL PATRIMONIO DI OGGI, LE OPPORTUNITÀ DI DOMANI

Le eccellenze agroalimentari di Frosinone e Latina affondano le radici in tradizioni secolari, ma guardano al futuro con innovazione e sostenibilità.

Difendere la biodiversità, investire sui giovani, valorizzare il territorio: ecco le sfide e le opportunità per le prossime generazioni.



BIODIVERSITÀ E TERRITORIO



Biodiversità da proteggere

Il nostro territorio è ricco di varietà uniche di piante, frutti e razze animali. Proteggerle significa garantire un futuro più sano e sostenibile.



Territorio da valorizzare

Paesaggi, borghi, tradizioni e sapori fanno parte di un patrimonio culturale e ambientale da custodire e promuovere.



Giovani protagonisti

I giovani portano idee nuove, energia e competenze: sono la forza motrice per l'innovazione e la crescita del settore agroalimentare.



Innovazione sostenibile

Tecnologia, ricerca e rispetto per la natura sono gli strumenti per produrre meglio, ridurre gli sprechi e garantire qualità nel tempo.

I BENEFICI PER LA COMUNITÀ



CREAZIONE DI LAVORO

Sostenere le imprese locali significa creare occupazione e opportunità per tutti.



ECONOMIA CIRCOLARE

Le risorse del territorio vengono valorizzate e reinvestite per generare benessere diffuso.



AMBIENTE E PAESAGGIO

Coltivare e produrre in modo responsabile mantiene vivi i nostri paesaggi e tutela l'ambiente.



SALUTE E QUALITÀ DELLA VITA

Cibi sani, genuini e di qualità migliorano il nostro benessere quotidiano.

CONSIGLI PER CONSUMATORI CONSAPEVOLI



Informati sull'origine

Leggi le etichette, chiedi sempre da dove proviene ciò che acquisti.



Scegli prodotti di stagione

Sono più freschi, buoni e rispettano i ritmi naturali della terra.



Premia le aziende locali

Scegliere locale significa sostenere il lavoro e l'impegno di chi produce con passione.



Riduci gli sprechi

Conserva bene gli alimenti, utilizza tutto ciò che può essere riutilizzato in cucina.

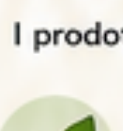


Condividi e racconta

Parla delle eccellenze del territorio: la cultura del cibo buono si diffonde così!



CALENDARIO DEI SAPORI



I prodotti di stagione nella nostra terra

PRIMAVERA

Asparagi, fave, carciofi, fragole, piselli, erbe spontanee, miele millefiori



ESTATE

Pomodori, zucchine, meloni, pesche, peperoni, angurie, fichi, olio nuovo



AUTUNNO

Uva, olive, castagne, funghi, zucca, melograni, noci, kiwi di Latina IGP



INVERNO

Broccoli, cavolfiori, finocchi, arance, cavoli, legumi secchi, agrumi



STORIE DI SUCCESSO DAL TERRITORIO



MARCO CARPINETI

CARPINETI TERRAE

La cantina è celebre per aver riscoperto e valorizzato vitigni autoctoni millenari quasi scomparsi. Biologica dal 1994, l'azienda ha bandito totalmente i concimi chimici e i diserbanti, adottando tecniche sostenibili.



LA VALLE DELL'USIGNOLO

AZIENDA AGRICOLA LA VALLE DELL'USIGNOLO

Certificata biologica dal 1994, La Valle dell'Usignolo è un'azienda agrituristica a Sermoneta, nell'Agro Pontino. Olio, vino e prodotti tipici a filiera corta: un luogo autentico dove gusto, salute e territorio si incontrano da sempre.



TENUTA Ara del Tufo

TENUTA ARA DEL TUFO

Allevamento etico: la tenuta è specializzata nell'allevamento allo stato brado del maiale nero casertano, una razza autoctona del territorio, ed è registrata sulla piattaforma nazionale Classyfarm per il benessere animale.

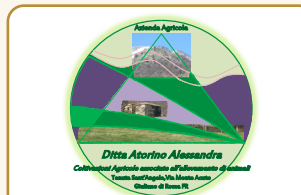


STORIE DI SUCCESSO DAL TERRITORIO



CANTINA COMINIUM

Viticultura biologica e produzione di olio extravergine d'oliva e grappe. La cantina è rinomata per aver recuperato e valorizzato vitigni autoctoni rari del territorio.



ATORINO ALESSANDRA

Integra l'attività zootecnica con la raccolta di specie botaniche ed endemiche selvatiche, bacche e frutti del territorio (come il prugnolo e il biancospino) destinati alla trasformazione e alla vendita diretta.

“ Il futuro delle nostre terre dipende dalle scelte di oggi. Insieme possiamo costruire un domani più buono, più giusto, più sostenibile. ”



LE ECCELLENZE DI FROSINONE E LATINA SONO IL NOSTRO ORGOGLIO,

il nostro presente e il nostro futuro. ♥



Mangiare bene per vivere meglio

ALIMENTI, SALUTE E BENESSERE

Le eccellenze agroalimentari non sono solo **buone**, ma fanno anche **bene**.

Una dieta ricca di prodotti freschi, genuini e poco processati è la base per uno stile di vita sano ed equilibrato.

Il nostro territorio offre alimenti preziosi, alleati della salute e della prevenzione.



I BENEFICI DI UNA DIETA MEDITERRANEA CON I PRODOTTI DEL NOSTRO TERRITORIO



CUORE SANO

Olio extravergine di oliva, vino rosso moderato, frutta secca e legumi aiutano a proteggere il sistema cardiovascolare.



DIFESE FORTI

Frutta, verdura di stagione e miele rafforzano il sistema immunitario in modo naturale.



DIGESTIONE EQUILIBRATA

I prodotti biologici e poco lavorati favoriscono il benessere intestinale e la corretta digestione.



BENESSERE MENTALE

Una dieta ricca di omega 3, antiossidanti e vitamine contribuisce a ridurre stress e stanchezza.



PESO SANO

Alimenti autentici e non processati aiutano a mantenere il peso forma in modo naturale.



PREVENZIONE

Una corretta alimentazione riduce il rischio di malattie croniche: diabete, ipertensione, infiammazioni e tumori.

I SUPERFOOD DEL NOSTRO TERRITORIO



OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA

Ricco di polifenoli e vitamina E, protegge il cuore e combatte l'invecchiamento cellulare.



KIWI DI LATINA IGP

Fonte di vitamina C, potassio e fibre. Rinforza le difese e favorisce l'intestino.



LEGUMI

Ceci, fagioli e lenticchie: ricchi di proteine vegetali, ferro e fibre. Energia buona e sazietà naturale.



MIELE LOCALE

Antibatterico naturale, lenitivo per la gola, energia immediata e ricco di enzimi.



VINI DI FROSINONE E LATINA

I polifenoli del vino rosso, se consumato con moderazione, hanno un'azione antiossidante.

Il piatto della salute

Scegli ogni giorno colori, varietà e stagionalità. È il segreto di una vita sana e gustosa.



CONSIGLI PRATICI PER UNA SPESA CONSAPEVOLE



SCEGLI LOCALE

Preferisci prodotti a chilometro zero: sono più freschi e sostengono l'economia locale.



SCEGLI DI STAGIONE

Frutta e verdura di stagione sono più buone, nutrienti e rispettose dell'ambiente.



LEGGI LE ETICHETTE

Controlla origine, ingredienti e metodi di produzione. Meno ingredienti, più qualità.



CONOSCI IL PRODUTTORE

Visita aziende, mercati e fiere: la fiducia nasce dalla conoscenza.



RIDUCI GLI SPRECHI

Pianifica i pasti, conserva correttamente e valorizza ogni alimento.



PRIVILEGIA IL BIOLOGICO

Scegli prodotti biologici e da agricoltura sostenibile: rispetti la tua salute e quella del pianeta.



CURIOSITÀ CHE NON TUTTI SANNO



Il Kiwi di Latina IGP è coltivato in un microclima unico che regala un frutto dolce, succoso e ricco di vitamina C.



L'olio extravergine delle Colline Pontine DOP è tra i più premiati al mondo per equilibrio e qualità organolettica.



La Mozzarella di Amaseno DOP nasce da una tradizione casearia antica, tramandata da generazioni.



Il Cesanese del Piglio DOCG è uno dei vini autoctoni più antichi del Lazio, già apprezzato ai tempi dei Romani.



Il miele dei Monti Lepini racchiude i profumi unici della macchia mediterranea e dei fiori spontanei.



DAL TERRITORIO ALLA TAVOLA: RICETTE SANE E GUSTOSE

Semplici, genuine e ricche di sapore.
La salute passa anche dalla cucina!



ZUPPA DI CECI DELLE COLLINE

Ricca di fibre e proteine vegetali, ideale per il benessere dell'intestino e del cuore.



PASTA CON ZUCCHINE, MENTA E OLIO EVO

Leggera, profumata e ricca di antiossidanti. Un primo piatto fresco e mediterraneo.



DOLCE AL KIWI DI LATINA

Naturale, senza troppi zuccheri, perfetto per concludere il pasto con gusto e leggerezza.



“

La cucina è un atto d'amore e di rispetto verso noi stessi, gli altri e la terra che ci nutre.



Le eccellenze di Frosinone e Latina
nutrono la nostra salute, la nostra economia
e il nostro futuro.



Sostenere i nostri prodotti
significa scegliere ogni giorno
un benessere autentico e sostenibile.



Il valore della qualità: sicurezza, controlli e fiducia

DALLA TERRA ALLA TAVOLA,
OGNI PASSO CONTA

La **qualità** dei nostri prodotti è il risultato
di **controlli rigorosi**, rispetto delle normative
e **passione** dei produttori.

Scegliere le eccellenze di Frosinone e Latina
significa scegliere sicurezza alimentare,
trasparenza e tracciabilità.



I CONTROLLI CHE GARANTISCONO LA QUALITÀ



SICUREZZA ALIMENTARE

Rispetto delle norme europee
e nazionali per garantire
alimenti sicuri e salubri.



TRACCIABILITÀ

Ogni prodotto può essere
tracciato lungo tutta
la filiera produttiva.



CONTROLLI E CERTIFICAZIONI

Analisi e verifiche costanti
per certificare l'origine
e la qualità dei prodotti.



BENESSERE ANIMALE

Allevamenti che rispettano
il benessere e la salute
degli animali.



RISPETTO DELL'AMBIENTE

Produzioni sostenibili che tutelano
suolo, acqua, aria e biodiversità.



QUALITÀ CERTIFICATA

DOP, IGP, Bio e altre certificazioni
che valorizzano le eccellenze
del territorio.

LE CERTIFICAZIONI CHE FANNO LA DIFFERENZA



DOP – DENOMINAZIONE DI ORIGINE PROTETTA

Garantisce che tutte le fasi di produzione,
trasformazione e lavorazione avvengano in una
zona geografica delimitata, secondo metodi tradizionali.



IGP – INDICAZIONE GEOGRAFICA PROTETTA

Almeno una fase della produzione avviene nell'area
geografica indicata, con caratteristiche e qualità
legate al territorio.



BIOLOGICO

Produzioni ottenute senza l'uso di sostanze chimiche
di sintesi, nel rispetto dell'ambiente e della salute.

LA FIDUCIA È IL NOSTRO INGREDIENTE PRINCIPALE

Ogni giorno, produttori, controllori e operatori lavorano
insieme per portare sulle nostre tavole prodotti buoni,
sani, sicuri e autentici.



VOCI DEL TERRITORIO



AGRICOLTORE

"La terra ci insegna
ogni giorno il valore
della pazienza e
del rispetto."
Coltiviamo con amore,
perché ciò che nasce
sano, fa bene a tutti."



CASEARIA

"Dal latte delle nostre
colline nasce la
qualità. Tradizione,
esperienza e ricette
semplici sono il segreto
dei formaggi che
raccontano il territorio."



VITICOLTORE

"Il vino è passione,
territorio e tempo.
Ogni bottiglia è
il frutto di scelte
responsabili e di
una natura generosa."

DECALOGO DEL CONSUMATORE CONSAPEVOLE

- 1 Leggi sempre l'etichetta: informati su origine e ingredienti.
- 2 Scegli prodotti locali e di stagione.
- 3 Preferisci prodotti certificati (DOP, IGP, Bio).
- 4 Acquista da produttori e negozi di fiducia.
- 5 Riduci gli sprechi: pianifica gli acquisti e conserva correttamente.
- 6 Sostieni la filiera corta e le economie locali.
- 7 Varietà e equilibrio sono la chiave di una dieta sana.
- 8 Valorizza le tradizioni culinarie del tuo territorio.
- 9 Bevi acqua, limita zuccheri e grassi saturi.
- 10 Condividi e promuovi la cultura del buon cibo.



VIVI LE ESPERIENZE DEL TERRITORIO



VISITE IN AZIENDA

Scopri da vicino
come nascono
i nostri prodotti.



DEGUSTAZIONI GUIDATE

Assapora i prodotti
con gli esperti
del gusto.



SEMINARI DI SALUTE E SICUREZZA ALIMENTARE



TURISMO ESPERIENZIALE

Vivi il territorio tra
natura, cultura
e buon cibo.



Il nostro impegno, il tuo benessere

Ogni scelta che facciamo oggi costruisce il futuro
delle nostre terre e delle nostre comunità.

- ✓ Sosteniamo le imprese locali
- ✓ Valorizziamo qualità e tradizioni
- ✓ Promuoviamo salute e sostenibilità
- ✓ Costruiamo insieme un futuro migliore



*Territori di gusto, comunità di valore.
Insieme, per un futuro buono, sano e sostenibile.*

LE ECCELLENZE DI FROSINONE E LATINA:

radici autentiche, qualità che nutrono, futuro che condividiamo.

Con il patrocinio di:



REGIONE
LAZIO