

ROMA

GUIDA ALLA BUONA SPESA



- ◆ COSA ◆ DOVE ◆ COME ◆ QUANDO
- comprare ◆ per mangiare sano e bene
- ◆ spendere il giusto
- ◆ valorizzare e sostenere storia cultura ed economia *local*



 ZONA

ROMA

LE RICETTE DELLA BUONA SPESA

Se questo ebook ti piace e ti è utile
condividilo con chi vuoi: invialo ai tuoi amici
oppure allegalo a un post su Facebook o Twitter

Se vuoi, invia la tua opinione o indica la tua ricetta
preferita a info@guidaallabuonaspesa.it

Se conosci una ricetta della tradizione romanesca
cucinala, fotografala e invia la foto e la ricetta a
info@guidaallabuonaspesa.it

Le pubblicheremo sulla pagina Facebook
www.facebook.com/Guida-alla-Buona-Spesa
e sul sito del progetto Buona Spesa
www.guidaallabuonaspesa.it


ZONA

**VIVERE
MEGLIO
SENZA
SUPERMARKET**



piccolo repertorio di buone ricette della tradizione

Qui trovate **30 ricette della cucina romana** – anzi, romanesca – tradizionale, minima parte del ricco patrimonio gastronomico locale. Sono **tra le più tipiche e note**, per una forma – diciamo così – di ortodossia. Se l'obiettivo è quello di recuperare un modo più sano e giusto di alimentarci, **valorizzando i prodotti** ma anche **tecniche e consuetudini del proprio territorio**, è giusto conservare una memoria per quanto possibile fedele di certe specialità locali, più o meno antiche, e riproporle – anche *una tantum* – “per devozione”. Perché anche questa è identità e cultura.

Da una capitale di storia tanto antica ci si aspetterebbe una cucina sontuosa, o per lo meno una cucina sontuosa accanto a una cucina più popolare, sobria o “povera”: e invece **Roma sorprende**. Il piatto più “ricco” di tutto il repertorio è l'**abbacchio**, ma tra le carni trionfa il “**quinto quarto**”. In quanto al pesce, **alici** e **baccalà** sono le alternative. Tra i condimenti dei primi è difficile non trovare **guanciale** (o pancetta, lardo) e **pecorino**, quindi carni secche e formaggio vecchio, echi di una cucina di sopravvivenza contadina e pastorale: il massimo dello “scialo” sono i **cannelloni**, ma al capo opposto c'è la pasta **cacio e pepe**, condita all'acqua, e anche i dolci sono semplici. Insomma una cucina senza dubbio sostanziosa ma “**familiare**” nell'accezione migliore, fatta di ingredienti essenziali, di facile reperimento e alla portata di tutti.

Vi sono poi **le ricette della tradizione ebraica** entrate a pieno titolo nell'albo d'oro della cucina romana, i **carciofi alla giudia** e **il tortino di alici e scarola** (o indivia), ai limiti del *basic*, in quanto a ingredienti e preparazione: ma si tratta di piatti “facili” solo all'apparenza, come tutti gli altri di questo repertorio, richiedono tutti un po' di mano, d'esperienza, se non passione almeno attenzione e capacità. Ma ne sarete largamente ricompensati. Per concludere, trovate anche alcune ricette che sono tra i PAT–Prodotti Artigianali Tradizionali riconosciuti dalla Regione Lazio.

Data anche la moda attuale, la rete è letteralmente piena di siti e blog che si occupano di cucina. Ma restringendo il campo ai nostri più immediati e specifici interessi, segnaliamo:

📶 su **www.puntarellarossa.it/roma/** trovate tante informazioni sempre aggiornate su tutto quel che succede a Roma e dintorni in fatto di “food”, trattorie, ristoranti, sagre, eventi

📶 su **www.prolocoroma.it/cucina-romana-piatti-tipici/** c'è un ricettario di piatti tipici ben fatto

📶 anche il sito **www.noidiroma.com/** ha una bella sezione di ricette tradizionali

📶 **www.romaincampagna.it/gusta/ricette-romanesche/** contiene un discreto assortimento di ricette del territorio vecchie e nuove: si tratta del sito della Camera di Commercio di Roma dedicato al comparto agricolo

📶 un veloce compendio di storia della cucina romana è disponibile su **https://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_romana**

Le dosi s'intendono, mediamente, per 4-6 persone. A fondo pagina, per ogni ricetta, trovate piccole integrazioni e divagazioni attinenti. Invitiamo i lettori a voler inviare ricette, storie, commenti, contributi e segnalazioni a info@guidaallabuonaspesa.it - Grazie!

ABBACCHIO ALLA CACCIATORA

1 kg di abbacchio tagliato a pezzi non troppo grossi, 3 spicchi d'aglio, un bel rametto di rosmarino, ½ bicchiere d'aceto, 2-3 acciughe sotto sale o sott'olio, una cucchiata di strutto, olio extravergine, sale e pepe q.b.

In un ampio tegame, soffriggere a fuoco dolce l'aglio e il rosmarino con lo strutto. Aggiungere la carne ben asciutta (e non fredda: a temperatura ambiente) e rosolare bene. Quando è ben colorita, salare, aggiungere l'aceto e qualche cucchiata d'acqua e tirare a cottura a fuoco dolce, per una mezz'ora, poco più, poco meno. In un padellino con un filo d'olio, o con una nocciolina di strutto, sciogliere a fuoco dolcissimo le acciughe (se sotto sale, prima lavate e diliscate). Quando l'abbacchio è cotto, spegnere il fuoco, unire la salsina di acciughe e una spolverata di pepe, mescolare bene e servire.



Da quando ne abbiamo scoperto gli effetti sul colesterolo, lo strutto è stato bandito dalle cucine italiane. Eppure per secoli, insieme all'olio di oliva e al burro (altro imputato!), è stato tra i condimenti principe dei nostri piatti tradizionali. Ma voi cucinate questo abbacchio con lo strutto, come ricetta comanda. La carne sarà ancor più morbida e saporita. Provare per credere, almeno una volta.

BACCALÀ FRITTO ALLA ROMANA

800 gr di baccalà già ammollato e dissalato, 200 gr di farina 00, acqua, olio di semi di arachide, pepe q.b.

Lavare e asciugare il baccalà e tagliarlo a strisce (o a pezzi) spessi 2-3 cm e lunghi circa 10. Preparare la pastella mescolando farina e acqua. C'è chi usa acqua gasata, che alleggerisce la frittura: ma in origine s'è sempre usata acqua di fontana. La consistenza della pastella deve essere quella di una crema piuttosto densa. Scaldare l'olio in una padella larga. Per valutare la temperatura dell'olio, versare nella padella un cucchiaino di pastella: se subito sfrigola e si rapprende, l'olio è pronto alla frittura. Passare i pezzi di baccalà nella pastella, di modo che siano coperti in modo uniforme, e tuffarli nell'olio pochi per volta, perché la temperatura dell'olio non si abbassi e il fritto ne assorba in eccesso. Rigirarli una o due volte per dorarli in modo uniforme, poi sgocciolarli su carta assorbente e servire caldissimi con una macinata di pepe nero.



Questa specialità romanesca tra le più tipiche e ghiotte non va “reinterpretata”. Tra le varianti da escludere assolutamente: 1) l'uso del lievito o delle uova nella pastella, 2) l'uso della birra invece dell'acqua, 3) far riposare la pastella. Su quest'ultimo punto, tra gli estimatori, si accendono talvolta vere e proprie dispute filosofiche, ma noi seguiamo la scuola “ortodossa”.

CACIO E PEPE

Per ogni persona: 80-100 gr. di spaghetti (o tonnamelli, o bucatini, rigatoni o altra pasta a piacere), 50-70 gr di pecorino romano grattugiato, abbondante pepe nero, sale q.b.

Lessare la pasta al dente, scolarla umida, conservando un po' dell'acqua di cottura. Trasferirla in una larga padella, su fuoco dolce, unire il pecorino grattugiato e qualche cucchiata (o mestolino) dell'acqua di cottura: mescolare accuratamente finché il formaggio fonde e forma una cremina. Spegnerne, spolverare di abbondante pepe nero (e, volendo, altro pecorino) e servire caldissimo. Devono essere morbidi e cremosi, se necessario aggiungere ancora un poco d'acqua prima di impiattare.



I pastori che un tempo transumavano tra Lazio e Abruzzo con le greggi portavano con sé il minimo essenziale per la sopravvivenza. Una pentola, della pasta secca, pecorino stagionato e pepe, cioè cibi energetici, corroboranti (pepe) e non deperibili. Così nasce questa ricetta di meravigliosa semplicità, che esalta come forse nessun'altra il gusto robusto del pecorino romano.

CANNELLONI ALLA ROMANA

Per la pasta: 400 gr di farina 00, 4 uova, 1 cucchiaino di olio extravergine, 1 pizzico di sale. Per il ripieno: 150 gr di prosciutto crudo, 150 gr di carne macinata di vitello, 150 gr di carne macinata di manzo, 150 gr di carne tritata di maiale, 100 gr di burro, 450 gr di polpa di pomodoro (o pelati), mezzo bicchiere di vino bianco, 1 cipolla, 1 carota piccola, 1 costa di sedano privata dei filamenti, 2 foglie di basilico, parmigiano grattugiato, sale e pepe q.b.

Preparare la pasta amalgamando tutti gli ingredienti, e farla riposare per una mezz'ora. Stenderla in sfoglie rettangolari e sottili, tuffarle in acqua bollente salata e sgocciolarle subito sopra un canovaccio pulito. In una casseruola, soffriggere a fuoco dolce carota, cipolla e sedano a dadini con la metà del burro, aggiungere il prosciutto a cubetti, farlo insaporire un po', poi aggiungere le carni macinate e rosolarle a fuoco vivace. Sfumare col vino bianco e, quando è evaporato, aggiungere il pomodoro, il basilico spezzettato con le mani e una presa di sale, abbassare la fiamma al minimo, cuocere il ragù finché non si è addensato e poi lasciarlo raffreddare. Su ciascuna sfoglia di pasta disporre una cucchiaiata di ragù e avvolgere a cilindro. *[segue in basso]*



Accomodare i cannelloni in un teglia imburdata senza accavallarli, ma ben vicini tra loro, cospargere col ragù rimasto, qualche fiocchetto di burro e il parmigiano e cuocere in forno caldo a 200° per 20 minuti. Lasciar riposare 5 minuti nel forno spento e aperto prima di servire.

CANNOLICCHI FAVE E PANCETTA

400 gr di ditaloni rigati (detti “cannolicchi”), 600 gr di fave fresche, 100 gr di pancetta (anche affumicata), 80-100 gr di pecorino romano grattugiato, 1 spicchio di aglio, 1 porro, olio extravergine, sale e pepe q.b.

Sgusciare le fave e privarle della pellicina esterna. Mondare e tritare l'aglio e il porro, tagliare la pancetta a cubetti e rosolare tutto in un tegame a fuoco dolce con poco olio. Unire le fave, insaporirle per qualche minuto nel condimento e poi aggiungere un mestolo d'acqua. Proseguire la cottura finché le fave saranno tenere ma non disfatte e il fondo di cottura non troppo ristretto (aggiungere se serve un poco d'acqua calda). Cuocere i ditaloni in abbondante acqua bollente salata, scolarli al dente (conservando un po' dell'acqua di cottura) e trasferirli nel tegame con le fave. Spadellare per un paio di minuti a fuoco dolce, aggiungendo se occorre un poco d'acqua di cottura, per tenerli morbidi. Spegnere la fiamma, mantecare col pecorino grattugiato e lasciar riposare coperto per un minuto o due. Spolverare di pepe nero e servire.



Ricetta tradizionale del primo maggio, quando la stagione delle fave è nel pieno, per chi resta a casa e rinuncia alla gita fuori porta. Per chi invece intende celebrare la festa dei lavoratori con un picnic, pane casereccio, fave e pecorino fresco sono il “must”. Qualcuno obietta che, in questa ricetta, ci vorrebbe il guanciale e non la pancetta: ma la consuetudine, a quanto pare, dice pancetta.

CARCIOFI ALLA GIUDÌA

Carciofi romaneschi freschi e sodi, limone, 1 litro e $\frac{1}{2}$ di olio extravergine (o di arachide), sale e pepe q.b.

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne e lasciando una decina di cm di gambo. Con un coltello affilato tagliare la parte superiore delle foglie del carciofo con un movimento circolare, più o meno alla metà, poi tornire il cuore eliminando la base delle foglie dure (già tolte) e asportare la parte esterna del gambo. Mettere i carciofi a bagno in acqua fredda con succo di limone per un'ora (se occorre, coprirli con un piatto di modo che il peso li tenga ben immersi), sgocciolarli molto bene a testa in giù, perché perdano l'eccesso d'acqua, quindi asciugarli con uno strofinaccio pulito. Scaldare l'olio in una casseruola a bordi alti e immergervi una mollica di pane, appena inizia a dorare friggere i carciofi immergendoli pochi per volta. La fiamma non deve essere troppo alta. Rigararli e cuocerli finché non hanno un bel colore dorato, quindi metterli a sgocciolare a testa in giù su carta assorbente. Una volta freddi, aprire delicatamente il cuore (che resta più umido), scaldare nuovamente l'olio e friggerli una seconda volta finché sono ben coloriti e croccanti. Salare, pepare e servire caldi.



Era, e nelle famiglie romane di religione ebraica ancora è, piatto tipico dello Yom Kippur, il giorno della penitenza, il più santo e solenne dell'anno. C'è chi li frigge una sola volta, ma il risultato non è lo stesso. In realtà si tratta di un piatto piuttosto semplice, ma che, per ben riuscire, richiede un po' di pratica ed esercizio.

CARCIOFI ALLA MATTICELLA DI VELLETRI

Brace di “matticelle” / Carciofi romaneschi, guanciale, olio extravergine, aglio, foglie di mentuccia, sale e pepe q.b.

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne, più dure. Tagliare a pezzetti il guanciale di maiale e battetelo al mortaio (o alla mezzaluna) con la mentuccia, l'aglio tritato e un po' di sale e pepe. Inserire un po' del battuto (un cucchiaino o due) nella parte centrale del carciofo, spingere bene con le dita perché raggiunga il cuore e aggiungere qualche goccia d'olio extravergine. Accomodare i carciofi sulla brace, anzi col fondo *nella* brace, e lasciarli arrostiti dolcemente, fino a che la parte esterna è di un bel colore bruno.

PAT



Le “matticelle” sono le potature della vigna che a Velletri, raccolte in fascine, spesso si vendono, già secche e pronte al fuoco, insieme ai carciofi. C'è chi dice che le origini del piatto siano etrusche, ma le prime tracce risalgono a fine Settecento. “La morte sua” è con una fetta di pane casereccio sotto, che raccoglie gli umori del carciofo man mano che, sfogliandolo, si arriva al saporitissimo cuore.

CIAMBELLINE AL MOSTO

500 gr di farina 00, 2 cucchiaini di olio extravergine, 2-3 cucchiaini di zucchero, mosto fresco d'uva, ½ cubetto di lievito di birra, 1 pizzico di sale

Versare la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliere il lievito in poca acqua appena tiepida e impastarlo con un po' di farina. Versare questo lievito al centro della fontana, coprire con la farina e lasciar lievitare lontano da correnti d'aria per una mezz'ora. Aggiungere alla fontana l'olio, il sale e tanto mosto q.b. a ottenere un impasto morbido e liscio, non appiccicoso. Lasciar riposare la pasta coperta per una mezz'ora, dopo di che ricavarne dei pezzi da strofinare tra le mani e la spianatoia spolverata di farina, come per fare dei "grissini". Tagliarli in pezzi di una decina di cm e arrotolateli a ciambella. Passare le ciambelle nello zucchero, premendo appena appena per farlo aderire, e disporle distanziate su una placca foderata di carta forno. Accendere il forno a 180°: mentre arriva a temperatura le ciambelline riposeranno ancora un poco. Cuocere fino a che avranno un bel colore dorato.

PAT



Questa è un'antica ricetta originaria dei Castelli romani, e in particolare della zona di Marino. In effetti, l'uso del mosto come dolcificante era noto già agli antichi romani. Qualcuno sostiene che queste ciambelline "povere" furono preparate dalla locale marchesa Jacopa de' Sottesoli per onorare la visita di San Francesco, di cui era discepola. Altri ne collocano l'origine nel 1600.

CODA ALLA VACCINARA

1 coda di bue, 1 sedano intero pulito e senza filamenti, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 70 gr di battuto di guanciale, 1 kg di pomodori a pezzi, olio extravergine, 2 bicchieri di vino bianco secco, 4 chiodi di garofano, un cucchiaino di pinoli e una manciata di uvetta, 50 gr di cacao amaro, sale e pepe q.b.

Tagliare la coda lavata e asciugata a pezzi. In una casseruola rosolarli con l'olio e il battuto di guanciale: quando prendono colore e l'acqua della carne s'è asciugata, unire l'aglio, la cipolla affettata sottile, i chiodi di garofano, sale e pepe. Bagnare col vino e cuocere a fuoco dolce finché il vino asciuga. Aggiungere i pomodori, aggiustare di sale e cuocere a fuoco dolcissimo – coperto senza chiudere – finché la carne tende a staccarsi dall'osso, circa 3 ore, aggiungendo via via un mestolino d'acqua calda. Il sugo dovrà essere abbondante e non troppo denso. In una pentolina versare un mestolo del sugo e mescolarlo al cacao: unire il sedano tagliato a pezzi più o meno piccoli, l'uvetta, i pinoli e lasciar sobbollire per qualche minuto. Secondo tradizione questa salsa si usa per guarnire e completare il piatto, qualcuno la mescola direttamente al sugo di coda, qualcuno ne fa a meno.



Qualche fonte prevede lardo invece di guanciale, e pare che entrambe le opzioni siano ammesse. Più controverse invece le note agrodolci della salsa finale, che nell'accezione più “moderna” di questa ricetta è sparita quasi del tutto. La coda era il *bonus* che i vaccinari (i lavoratori del mattatoio) ricevevano con la paga: data l'interminabile cottura, era la parte meno “desiderabile” del bovino.

FAGIOLI ALLA ROMANA

1,200 kg di fagioli freschi (borlotti di preferenza, ma sono ammesse anche altre varietà, o anche fagioli secchi con l'ammollo dovuto), un mazzetto odoroso fatto con maggiorana, origano e timo, 1 cipolla rossa, 4 alici/acciughe (sott'olio o sotto sale, in questo caso lavate e diliscate), poco olio extravergine e burro, sale e pepe q.b.

Sgranare i legumi, metterli in una casseruola di coccio coperti d'acqua fresca col mazzetto odoroso e cuocere coperto, a fuoco basso, per un'ora dall'ebollizione o finché saranno teneri, aggiungendo un po' d'acqua calda se quella in pentola dovesse asciugarsi troppo. Quando saranno quasi cotti salarli (ma non troppo), mescolare bene e dopo una decina di minuti sgocciolarli conservando un poco della loro acqua. In un padella, con un po' di olio e burro, sciogliere dolcemente le alici, poi unire i fagioli e farli insaporire un paio di minuti, quindi versarli in una zuppiera. Nella stessa padella stufare la cipolla affettata sottile con qualche cucchiata dell'acqua di cottura dei fagioli, e quando è morbida unirla ai fagioli con le alici. Mescolare, aggiustare di sale, spolverare di pepe e servire. Volendo si può conservare fresco un po' del mazzetto odoroso e aggiungere al tutto un trito di erbe.



Una variante? Sgocciolate i fagioli in una zuppiera larga e fateli raffreddare. Sciogliete le acciughe a freddo, con un filo d'olio e un cucchiaino o due dell'acqua di cottura dei legumi, col dorso di un cucchiaino. Con questa salsina condite i fagioli, unendo la cipolla rossa cruda affettata sottile (se vi piace l'aceto, tenetevela prima a bagno per mezz'ora) e la solita immancabile spolverata di pepe.

FRITTO MISTO ALLA ROMANA

2 carciofi romaneschi, 4 zucchine col fiore, 2 patate, 100 g di cervello di abbacchio, 100 g di animelle di abbacchio, 100 g di mozzarella del giorno prima (asciugata e rassodata in frigo per una notte senza il suo latticello), il succo di $\frac{1}{2}$ limone, 4 o 5 cucchiaini di farina, 4 uova, 1 cucchiaio di aceto di vino, 500 ml di olio extravergine di oliva (o arachide), sale e pepe q.b.

Pulire bene il cervello e le animelle da filamenti e residui di sangue, risciacquandoli più e più volte in acqua fresca finché l'acqua non è perfettamente pulita. Portare a ebollizione dell'acqua con l'aceto e tuffarvi le interiora, cuocerle per max 10 minuti, scolarle, raffreddarle e tagliarle a pezzi. Ricavare il cuore dei carciofi, affettarli e metterli a bagno in acqua acidulata con il succo di limone. Pelare, lavare e tagliare a fette non troppo spesse le patate e le zucchine, salvando il fiore (che andrà fritto come il resto). In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale e uno di pepe. Asciugare bene tutti gli ingredienti (anche la mozzarella affettata) e passarli prima nella farina e poi nell'uovo sbattuto. Friggere un po' di pezzi per volta in olio ben caldo finché tutto è dorato uniformemente. Scolare su carta assorbente e servire ben caldo.



La ricetta varia da famiglia a famiglia, a voi adattarla ai vostri gusti. C'è chi preferisce le interiora di vitello, chi aggiunge costine d'abbacchio, broccolo romanesco, melanzane, mele e/o cipolle affettate, foglie di salvia, pane fritto e anche supplì di riso. Nei giorni di magro, o a casa dei vegetariani, si escludono carni e frattaglie e si va di verdure e filetti di baccalà ammollato.

GNOCCHI ALLA ROMANA

250 gr di semolino, 120 gr di burro, 50 gr di parmigiano grattugiato, 1 l di latte, 1 cucchiaio di groviera grattugiato, sale q.b.

Scaldare il latte con un pizzico di sale e una noce di burro. Quando bolle versare a pioggia il semolino mescolando energicamente per evitare grumi. Cuocere sempre mescolando per una mezz'ora. Spegnerne il fuoco, unire un cucchiaio di parmigiano e mescolare. Versare il semolino caldo in una teglia inumidita in uno strato di $\frac{1}{2}$ cm e lasciar raffreddare e rassodare completamente. Con un coppapasta o con un bicchiere non troppo grosso ricavarne tanti dischetti. Imburrare una pirofila, sciogliere a fuoco dolce il burro rimanente, disporre i dischetti nella teglia leggermente accavallati, cospargerli in modo uniforme col burro fuso e il restante parmigiano. Da ultimo spolverare con il groviera e infornare in forno caldo a 200° finché sulla superficie si forma una crosticina dorata. Servire caldo.



Questi “gnocchi” sono diversi da tutti gli altri omonimi della cucina italiana. Sulle origini vi sono pareri discordanti, per la presenza del burro e di formaggi non proprio tipici della campagna romana, ma il piatto è da lungo tempo tra i più gustosi e caratteristici della cucina romanesca. In famiglia si preparavano al giovedì (“giovedì gnocchi, venerdì baccalà, sabato trippa”).

MARITOZZI

(per 9-10 pezzi) 200 gr di farina 0 o manitoba, 200 gr di farina 00, 25 gr di lievito di birra, 1 cucchiaino di miele o zucchero, 120 ml di latte, 80 gr di zucchero, 80 ml di olio di semi, 1 uovo, 1 pizzico di sale, buccia di 1/2 di limone (o arancia) grattugiata, 30 gr di uvetta, 30 gr di pinoli, 1 tuorlo per dorare

Sbriciolare il lievito in acqua a temp. ambiente (una tazza) con il miele (o zucchero) e mescolare tanta farina 00 q.b. a una pastella consistente. Coprire con pellicola (o un panno umido e ben strizzato) e far raddoppiare. Disporre la farina – meno 100-150 gr – a fontana: unire lievito, zucchero, olio, uovo, buccia di limone e sale e impastare aggiungendo latte q.b. a un impasto morbido ma non appiccicoso. Unire i pinoli e l'uvetta (ammorbidita in acqua tiepida e strizzata) e impastare aggiungendo la farina tenuta da parte. Fare la palla e far raddoppiare coperto (come sopra). Dividere la pasta in 9-10 pezzi, modellarli in forma ovale, disporli su una placca foderata con carta forno, farli raddoppiare nel forno spento, poi spennellarli con il tuorlo sbattuto con due cucchiaini di latte o acqua. Accendere il forno a 180°, quando è caldo infornare per 15-20 minuti, finché i maritozzi saranno ben dorati in superficie.



Il nome di questi panini dolci deriva da un'usanza che pare risalga ai tempi dell'antica Roma. Il promesso sposo ("maritozzo") li offriva in dono alla promessa sposa: nell'impasto – per chi poteva – era nascosto un dono, un anello o un altro piccolo gioiello. Oggi i pinoli sono spariti dall'impasto (spesso anche l'uvetta, sostituita con gocce di cioccolato). "La morte sua" è farcito con panna fresca.

PANZANELLA ALLA ROMANA

4-6 fette di pane casereccio raffermo, 4-5 pomodori rotondi grossi e maturi, basilico, un goccio d'aceto, olio extravergine, sale q.b.

Bagnare le fette di pane passandole velocemente sotto l'acqua corrente. Tagliare a metà un pomodoro e strofinarlo sul pane, poi tagliare a pezzi gli altri pomodori e disporli sopra il pane. Condire con sale, un filo d'olio, il basilico spezzettato e una spruzzata di aceto. Se riposa un po', prima di mangiarla, è meglio.



Piatto poverissimo, che ricicla il pane raffermo, perfetto per l'estate, quand'è stagione di pomodori e basilico fresco. Qualcuno lo prepara in largo anticipo, e mescola tutti gli ingredienti insieme, come un'insalata: in questa versione è assai simile alla sua omonima toscana (fatta con pane raffermo bagnato ma sbriciolato, con l'aggiunta – oltre ai pomodori – di sedano, cipolle e cetrioli).

PATÉ DI CORATELLA D'ABBACCHIO

300 gr di cuore, fegato e milza d'abbacchio, 4 cucchiaini di olio extravergine, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 rametto di salvia, 1 foglia d'alloro, 1 rametto di rosmarino, la buccia di 1 arancia non trattata, 1/2 bicchierino di marsala, 1 cucchiaino di cognac, 1 filone di pane, sale, pepe e peperoncino q.b.

Rosolare il trito di verdure (aglio, carota, sedano e cipolla) in una casseruola con l'olio per qualche minuto, aggiungere le interiora ben lavate, asciugate e tagliate in piccoli pezzi, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti; irrorare con il marsala e il cognac e far evaporare. Cuocere a fiamma dolce ancora 20 minuti, dopo aver aggiunto il rosmarino, la salvia e l'alloro e qualche mestolo d'acqua calda man mano che la carne tende ad asciugarsi. A fine cottura eliminare gli aromi e tritare tutto finemente, a mezzaluna o (in mancanza) con il mixer. Se necessario ammorbidire con qualche cucchiaino d'acqua calda, fino a ottenere una consistenza cremosa. Tagliare a fette il pane e tostarlo leggermente: spalmare i crostini con il paté e servire, guarnendo a piacere con striscioline di buccia d'arancia e peperoncino.



A Roma dicesi “coratella” l'insieme delle interiora degli animali da carne, noto anche come “quinto quarto”: le parti, insomma, meno nobili. Nella capitale la coratella, d'abbacchio o vitello, vanta storia antica e popolare. “La morte sua” sono almeno un paio: con i carciofi, oppure in umido, con l'alloro e un po' di rosso pomodoro.

PIZZA CON GLI SFRIZZOLI

Versione n° 1 - 800 gr di pasta da pane, 300 gr di sfrizzoli (ciccioli) di maiale, farina, strutto, sale grosso / Stendere la pasta sulla spianatoia infarinata e lavorarla unendo gli sfrizzoli un po' per volta. Coprire e lasciarla raddoppiare. Riprenderla e lavorarla ancora per sgonfiarla. Ungere di strutto una teglia larga e bassa e stendervi la pasta in uno strato di un paio di cm, ungere con lo strutto anche la superficie e lasciar riposare ½ ora. Cospargere con un po' di sale grosso e cuocere a 180° per un'ora circa.

Versione n° 2 - 150 gr di sfrizzoli, 15 gr di lievito di birra, 1 bicchiere di latte appena tiepido, farina 00 q.b., 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di strutto, 50 gr di uva passa, sale, cannella in polvere / Sciogliere il lievito nel latte in una ciotola. Unire 1 cucchiaino di zucchero, lo strutto, una presa di sale, un poco di farina e mescolare. Trasferire tutto sulla spianatoia e impastare aggiungendo via via farina q.b. a una pasta liscia e morbida, poi unire i ciccioli e l'uvetta, ammorbidita nell'acqua e strizzata. Coprire e lasciar raddoppiare. Accendere il forno a 190°. Sgonfiare la pasta, stenderla in una teglia foderata di carta forno, cospargere con lo zucchero rimasto e un po' di cannella in polvere e infornare per un'ora circa.

PAT



Entrambe queste ricette sono figlie della tradizione familiare. Certo, sono abbastanza diverse l'una dall'altra: nella seconda, il gusto sapido degli sfrizzoli (altrimenti detti ciccioli, cicoli, giogie etc. secondo regione) si sposa, in modo quasi barocco, al dolce dello zucchero e dell'uvetta, mentre nella prima è il salato a farla da padrone. A voi la scelta. Magari potete provarle tutt'e due.

PIZZA CRESCIUTA DI PASQUA

1 kg di farina, 4 uova, 200 gr di zucchero, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 bustina di vanillina, 100 gr di strutto (o burro morbido a pezzetti), la buccia grattugiata di 1 limone, 1 cubetto di lievito di birra, un pizzico di sale

In una ciotola di vetro (o ceramica, NON di metallo) sciogliere il lievito in $\frac{1}{2}$ bicchiere d'acqua appena tiepida, unire 100 gr di farina (o quanta ne prende), mescolare bene e lasciar riposare coperto per 3 giorni a temperatura ambiente. In un recipiente (come sopra) più grande unire al primo lievito tutti gli altri ingredienti, impastare bene e lasciar riposare coperto per 24 ore. Lavorare la pasta energicamente sbattendola più volte sulla spianatoia infarinata, almeno per mezz'ora. Imburrare o foderare di carta forno uno stampo grande o due medi a bordi alti (ve n'è uno apposito, a tronco di cono) e accomodarvi l'impasto, che deve arrivare a mezza altezza. Sistemare lo stampo nel forno spento e lasciarlo lievitare finché l'impasto non raggiunge il bordo (alcune ore). Cuocere in forno già caldo a 180° per 45 minuti, spegnere il forno e lasciar raffreddare la "pizza" all'interno. Si prepara la sera del sabato santo per la mattina di Pasqua.

PAT



A Roma la "prima colazione" del giorno di Pasqua è un rito a sé. La tavola s'apparecchia come per il pranzo, e assieme al latte e al caffè c'è il dolce ma anche il salato. I bambini mangiano questa "pizza" dolce con le uova di cioccolato, i grandi... col salame corallina (vedi alla sezione prodotti). Poi c'è la frittata di carciofi, il pecorino fresco, sulla tavola dei più audaci financo la coratella...

POLLO CON I PEPERONI ALLA ROMANA

1 pollo novello, 3-4 pomodori da sugo, 3 peperoni verdi grossi (per intenderci: NON i peperoncini verdi, detti anche “friggittel”, ma normali peperoni di colore verde), ½ bicchiere di olio extravergine, ½ bicchiere di vino bianco, 2 spicchi d'aglio, sale e pepe q.b.

Pulire il pollo e tagliarlo a pezzi, lavarli e asciugarli. Pulire i peperoni svuotandoli dei semi, lavarli, asciugarli e tagliarli a strisce o a pezzi. Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi togliendo la maggior parte dei semi. Rosolare a fuoco dolce l'aglio nell'olio in un ampio tegame, aggiungere il pollo, alzare la fiamma e rosolarlo per bene. Salare, pepare, sfumare con ½ bicchiere di vino bianco, poi aggiungere pomodori e peperoni. Cuocere a fuoco dolce metà coperto per 45 minuti circa.



Tra le “autorità” culinarie romane, posto d'onore spetta a Sòra Lella (1915-2015), sorella dell'attore Aldo Fabrizi (1905-1990). La Sòra Lella aprì nel 1940 una trattoria oggi gestita dai figli (via di Ponte Quattro Capi 16, Isola Tiberina - chiuso martedì). La sua ricetta di questa specialità prevede la cipolla al posto dell'aglio e dei variopinti peperoni gialli e rossi: i colori della “magica” Roma calcio.

RIGATONI CON LA PAJATA

1 kg e 800 gr di pajata (intestino di vitello da latte), 600 gr di rigatoni, 3 cucchiaini di olio extravergine, 50 gr di lardo, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 3 chiodi di garofano, ½ bicchiere di vino bianco secco, 1 kg e 800 gr di pomodori pelati e 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, pecorino romano grattugiato, sale e pepe q.b.

La pajata va prima spogliata del suo involucro di pelle. S'incide con un coltello un capo del budello e si tira via un poco di pelle, separandola dall'intestino carnoso: quando se n'è tirata q.b. ad afferrarla con le dita, si rovescia come un guanto, con facilità. Si taglia poi in pezzi di circa 20 cm che si ripiegano a ciambella, fissando le estremità con spago da cucina per evitare che il contenuto del budello si disperda in cottura. In un tegame mettere 3 cucchiaini di olio e il lardo battuto al coltello e scaldare a fuoco alto. Aggiungere la pajata, girando spesso i pezzi con un cucchiaino di legno finché siano ben rosolati: ma attenzione, non devono fare la crosta. Prima che coloriscano, aggiungere la cipolla tritata, l'aglio, sale, pepe, i chiodi di garofano e sfumare con il vino. Unire i pelati senza il loro succo, abbassare il fuoco al minimo, coprire senza chiudere e cuocere dolcemente per mezz'ora. *[segue sotto]*



Aggiungere ora il concentrato di pomodoro e cuocere per altre 2 ore o più, finché il sugo sarà denso e cremoso. Condire i rigatoni con metà del sugo e formaggio pecorino grattugiato. Impiattare e rifinire le porzioni con altro sugo, pezzi di pajata, pecorino grattugiato e una macinata di pepe nero. Questi sono i rigatoni con la pajata secondo l'Accademia Italiana della Cucina.

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

350-400 gr di fesa di vitello a fettine, delle belle foglie di salvia grandi e integre, 100-120 gr prosciutto crudo tagliato sottile, 1 noce di burro, olio extravergine, una spruzzata di vino bianco, sale e pepe q.b.

Tra due fogli di carta forno battere delicatamente le fettine di carne e ridurle a uno spessore di pochi mm. Tagliarle con le forbici in due o tre pezzi di forma più o meno rettangolare, non troppo grandi, poi tagliare le fette di prosciutto delle stesse dimensioni. Adagiare su ogni pezzo di carne una fettina di prosciutto, al centro una foglia di salvia pulita e asciugata e fermare i tre “strati” con uno stecchino centrale. Sciogliere il burro con l’olio in una padella larga a fuoco medio, appena inizia a sfrigolare scottarvi i saltimbocca velocemente, da un lato e dall’altro, a fuoco vivace, e sfumare velocemente col vino bianco (solo una spruzzata). Spegnerne, salare e pepare e servire caldissimi. Se si è costretti a cuocerli a più riprese, fermarsi alla rosolatura e trasferire mano a mano i saltimbocca in un recipiente chiuso, anche una casseruola col suo coperchio. Quando li si è rosolati tutti, li si rimette in padella e li si sfuma come sopra. Se il sughetto pare scarso o insufficiente, aggiungervi un pochino di acqua calda e mescolare.



La “resa” – oltre che sapore e nutrimento – della carne da piccoli allevamenti è distante un abisso da quella di allevamenti intensivi, chi l’ha provata lo sa. Per questo dobbiamo “frequentare” cibi più vivi e gratificanti. Comunque, un consiglio generale per una buona cottura delle carni è cucinarle a temperatura ambiente, MAI fredde di frigo. Il nemico n°1 delle carni è proprio quel terribile shock termico.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

400 gr di spaghetti, 150 gr di guanciale, 4 uova, 100 gr di pecorino romano grattugiato, un cucchiaino di olio extravergine, sale e pepe nero macinato o pestato al momento q.b.

Mettere a bollire l'acqua per gli spaghetti. Nel frattempo tagliare il guanciale a striscioline e farlo dorare in padella con l'olio, non deve seccare. Sbattere le uova con il formaggio in una ciotola adatta a contenere la pasta.

Una volta cotta la pasta, scolarla e saltarla un minuto nella padella con il guanciale. Versarla poi nella ciotola con le uova, mescolando velocemente e con una certa energia: le uova cuociono con il calore della pasta ma non devono rapprendersi, piuttosto devono formare una crema morbida. Servire subito spolverando con pepe nero macinato o pestato al momento.



A tanti sarà capitata una di quelle inutili dispute sulla carbonara: ci vuole la panna? ci vuole la cipolla? la pancetta o il guanciale? Bando alle eresie: la vera carbonara si fa così, niente panna, niente cipolla, solo guanciale, uova e pecorino. Per i vegetariani ci sono le varianti a base di verdure: carciofi, fave, zucchini, broccolo romanesco, tutte gustosissime. Ma l'originale...

SPAGHETTI PUNTARELLE, ACCIUGHE E BRICIOLE

400 gr di spaghetti, 400 gr di puntarelle, 10 filetti di acciuga sott'olio, 100 gr di mollica di pane raffermo, olio extravergine, aglio, sale, pepe q.b.

Lavare, asciugare e sfilettare le puntarelle. Scaldare a fuoco dolce uno spicchio di aglio in un tegame con 3 cucchiaini di olio, aggiungere 5 acciughe e scioglierle mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungere le puntarelle e saltare per 5 minuti a fuoco un poco più vivace, senza aggiungere sale.

Sbriciolare la mollica; in un'altra padella, sciogliere con 2 cucchiaini di olio le acciughe rimaste, unire le briciole e tostarle a fuoco medio, senza farle bruciare: devono essere dorate e croccanti.

Cuocere gli spaghetti in acqua poco salata, scolare al dente e saltarli per un minuto con le puntarelle: spegnere il gas, unire le briciole di pane, una macina di pepe nero, mescolate bene e servire. Facoltativa, una bella spolverata di pecorino.



Le puntarelle (*vedi pag. 19*) sono parte dei germogli di una particolare cicoria catalana, quindi appartengono alla grande famiglia delle cicorie. Sono povere di calorie ma ricche di fibre e sali minerali (calcio, ferro e fosforo), che rimangono inalterati quando si consumano crude, condite con aglio e acciughe sott'olio, dopo un bel bagnetto in acqua fredda, per renderle ancor più croccanti.

SUGO ALL'AMATRICIANA / ALLA GRICIA

125 gr di guanciale di Amatrice, olio extravergine, poco vino bianco secco, 6 o 7 grossi pomodori San Marzano (pelati, privati dei semi e tagliati a pezzetti) o 400 gr di pomodori pelati, un pezzetto di peperoncino, 100 gr di pecorino grattugiato, sale e pepe q.b.

Tagliare a tocchetti il guanciale e rosolarlo finché è dorato ma non secco, in una capace padella a fuoco vivo con un cucchiaino d'olio e il peperoncino. Sfumare con il vino e, quando è evaporato, togliere il guanciale e il suo condimento e aggiungere in pentola un filo d'olio e i pomodori. Lasciar cuocere e addensare il sugo a fuoco dolce (20-30 minuti). Nel frattempo lessare la pasta (spaghetti grossi o bucatini, di preferenza), scolarla bene e, in una zuppiera, mescolarla al sugo bollente, aggiungere il guanciale e il pecorino grattugiato e mescolare ancora per amalgamare bene ingredienti e sapori. Servire con una spolverata di pepe nero, e volendo dell'altro pecorino. Esiste anche una versione bianca dell'Amatriciana: basta escludere il vino bianco e il pomodoro, il procedimento è lo stesso, anzi ancora più semplice. La pasta va spadellata col guanciale rosolato e poi mantecata (con un poco d'acqua di cottura) col pecorino grattugiato: è la famosa "gricia".



Mettete una pietra sopra ai vostri dubbi: la vera Amatriciana non vuole cipolla, né aglio, né scalogno, solo guanciale. Come la carbonara, anche questa ricetta è stata spesso maltrattata, snaturata o elaborata secondo mode e gusti poco ortodossi. Seguite questa ricetta – l'originale di Amatrice – e non ve ne pentirete.

SUPPLÌ AL TELEFONO

300 gr di riso per risotti (no parboiled!), 200 gr di pomodori pelati, 2 cucchiaini di ragù di carne macinata (o meglio ancora di carne e rigaglie di pollo), 200 gr di mozzarella a dadini (asciugata alcune ore in frigo, senza il suo latticello), 1,5 l circa di brodo di carne o pollo, 3 uova, 80 gr di parmigiano, $\frac{1}{2}$ cipolla, pangrattato, una noce di burro, 1 l di olio di arachide, sale e pepe q.b.

Soffriggere la cipolla in una noce di burro senza colorirla, unire il riso e tostarlo per 2 minuti mescolando, poi unire i pomodori, far cuocere un paio di minuti a fuoco vivace poi abbassare la fiamma e unire mano a mano brodo bollente, finché il risotto sarà cotto, al dente ma ben asciutto. Togliere dal fuoco, aggiungere il ragù e lasciar raffreddare. Unire un uovo, amalgamare bene e riporre il tutto in frigorifero per un paio d'ore. Prendere una manciata di risotto nella mano inumidita, mettere al centro qualche cubetto di mozzarella, chiudere il riso sul ripieno e modellare il supplì dandogli forma oblunga. Passarli uniformemente prima nell'uovo sbattuto con un poco di sale e poi nel pangrattato. Friggerli in olio ben caldo (ma non troppo!) finché sono dorati e servire subito. Se non si friggono al momento, si lasciano in attesa in frigorifero.



Palermo ha gli arancini (ma il riso è bianco), Roma i supplì (e il riso è rosso), si dice derivato dal francese “surprise”. C'è chi – prima di friggerli, anziché nell'uovo – li passa in una pastella di acqua e farina, che ha lo scopo di attaccare il pangrattato e formare una crosticina più croccante. Perché “al telefono”? Perché la mozzarella fondente crea un filo, e qui non c'è wireless che tenga.

TORTA DI ABBACCHIO E PATATE

Per la pasta: 500 g di farina tipo 0, 1 cucchiaino di olio extravergine, 1 cubetto di lievito di birra, 1 cucchiaino di zucchero, 1 presa di sale, acqua tiepida q.b. Per il ripieno: 1 kg di abbacchio, 8 pomodori secchi, 5 patate, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine, sale e pepe q.b.

Sbriciolare il lievito in una ciotola, unire lo zucchero e un poco d'acqua e lasciare che il lievito si scioglia. Setacciare e mescolare la farina con il sale, unire il lievito sciolto e altra acqua in modo da avere un impasto liscio, morbido e omogeneo. Formare la palla, ungerla con olio e metterla a lievitare in una terrina, coperta con un canovaccio umido e ben strizzato, finché avrà raddoppiato il volume. Tagliare l'agnello a tocchetti e le patate a fette sottili e marinare tutto per 2 ore con aglio, pomodori secchi sfilettati, olio e una macinata di pepe. Accendere il forno a 180°. Riprendere la pasta, lavorarla qualche minuto e tirarla in due sfoglie non troppo sottili. Con una foderare il fondo di una teglia unta d'olio, salare l'agnello con le patate, metterlo in teglia e chiudere con la seconda sfoglia. Spennellare la superficie con un po' d'olio e cuocere in forno a metà altezza per 2 ore. Se la crosta colorisce troppo, coprirla con un foglio di alluminio.



L'abbacchio al forno con patate è un grande classico: questa ne è una gustosa variante di campagna. Il guscio di pasta “accudisce” l'abbacchio in cottura, ne assorbe umori e profumi, come nella “panada” sarda, discendente della “empanada” spagnola, tutte parenti di questa torta. E non vi spaventi il ripieno con l'osso: lo tirerete fuori e lo spolperete allegramente (con tante scuse ai veg).

TORTINO DI ALICI E SCAROLA

800 gr di alici (acciughe) fresche pulite e diliscate, 1 kg di scarola/indivia riccia, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine, peperoncino facoltativo

Prendere la scarola riccia, scartare il torsolo e le foglie esterne. Lavarla sotto acqua corrente, tagliarla grossolanamente e asciugarla per bene. Scaldare uno spicchio d'aglio e 3 cucchiaini d'olio in un tegame capiente (o in una pentola) e unire la scarola, senza aggiungere sale, stufandola per una decina di minuti: non deve rilasciare molta acqua. Accendere il forno a 200°. In una teglia unta d'olio disporre a strati la scarola stufata e a raggiera le alici aperte "a libretto" con l'aglio tritato, fino a esaurimento degli ingredienti. Se piace, il peperoncino può essere aggiunto tra uno strato e l'altro. Versare sul tutto un filo d'olio e infornare per 30-40 minuti e servire tiepido. Alcune versioni di questa ricetta prevedono l'uso di scarola cruda, e non stufata in precedenza, con l'aggiunta di uvetta, e/o con le alici passate prima nel pangrattato.



La cucina romana comprende varie ricette ebraiche, questa è una di quelle. Qui non si aggiunge il sale: la scarola rilascerebbe in cottura troppa acqua, mentre così il gusto delicato e distinto degli ingredienti risalta in tutta la sua semplice e magnifica armonia. La versione con scarola cruda è buona solo a patto di una generosa croccantezza.

TRIPPA ALLA ROMANA

1 kg di trippa, 1 costa di sedano privata dai filamenti e tritata, 1 carota sbucciata e tritata, 1 cipolla bionda sbucciata e tritata, uno spicchio d'aglio schiacciato, 400 gr. di polpa di pomodoro, 100 gr di pecorino grattugiato, 100 gr di guanciale, 2 dita di vino bianco, 3 foglie di menta, olio extravergine di oliva, sape e pepe q.b.

Pulire bene la trippa e sciacquarla abbondantemente sotto l'acqua corrente, poi sgocciolarla. Tagliare il guanciale a cubetti. In una casseruola rosolare a fuoco dolce il trito di aromi con lo spicchio d'aglio, aggiungere il guanciale, insaporire per un paio di minuti e poi unire la trippa. Mescolare per un paio di minuti, sfumare col vino, aggiungere il pomodoro e lasciar andare sempre a fuoco dolce per 2 ore circa, metà coperto. A metà cottura aggiungere la menta. A cottura ultimata, spegnere il gas, mantecare col pecorino, lasciar riposare il tutto qualche istante e servire ben caldo.



I greci l'arrostivano sulla brace, i romani la usavano nell'impasto delle salsicce, insomma la trippa non s'è mai buttata via. Si tratta dello stomaco bovino – stomaco ruminante – la cui cottura richiede sempre almeno un paio d'ore. Si trova nelle cucine popolari di tutta Italia ma quella “alla romana”, con la menta e il guanciale e mantecata al pecorino, non ha eguali (per gli estimatori).

ZEPPOLE E BIGNÉ DI SAN GIUSEPPE

250 gr di farina, 250 gr di acqua, 120 gr di burro, 8 uova, 1 cucchiaio di zucchero, la scorza grattugiata di 1 limone, un pizzico di sale, 1 l di olio di arachide, crema pasticciera, zucchero a velo vanigliato

Versare acqua, burro, zucchero e sale in una casseruola, portare a bollore e versarvi la farina in un colpo solo. Mescolare energicamente finché il tutto si stacca dalla pentola. Spegner e raffreddare. Unire le uova una alla volta amalgamando bene, la scorza di limone e mescolare. Far riposare l'impasto coperto per un'ora. I pasticciieri usano una siringa apposita, o un sac-à-poche, per formare dei bigné grandi quanto una noce, ma in casa è ammesso usare due cucchiai per prendere mano a mano pari quantità d'impasto.

Per le zeppole. Versare l'olio in una casseruola alta e scaldarlo a fuoco medio-basso con un cucchiaino d'impasto, quando è dorato, friggere le zeppole poche per volta, girandole delicatamente e irrorando la superficie in alto con l'olio bollente. Quando sono gonfie e dorate sgocciolarle su carta assorbente. Se mangiate subito, basta spolverarle di zucchero al velo, altrimenti si farciscono con la crema pasticciera. *[segue sotto]*



Per i bigné. Disporre i bigné distanziati su una placca rivestita di carta forno e infornare a 180° per 20 min. Raffreddare e farcire con la crema. Insomma, si tratta del medesimo dolce che cambia nome nella versione frita e al forno. Le zeppole hanno cugine omonime a Napoli, ma quelle han forma di ciambella e in cima alla coroncina di crema recano un'amarena sciroppata. Tipiche del 19 marzo.

ZUPPA DI CAVOLETTI E BACCALÀ DI VELLETRI

800 gr di baccalà ammollato e ben dissalato, 4 patate, 1 cipolla, 1 kg di cavoletti neri velletrani (o veliterni), fette di pane casareccio raffermo e abbrustolito, olio extravergine, sale e pepe q.b.

Lessare il baccalà per cinque minuti tuffandolo nell'acqua bollente, poi scolarlo e "sfogliare" la polpa, eliminando pelli e lisce. Mondare e lavare i cavoletti neri e tagliare le foglie grossolanamente. Mondare la cipolla e affettarla. Sbucciare e lavare le patate e tagliarle a pezzi piuttosto grossi: mettere i pezzi di patata e la cipolla affettata in una pentola, coperti d'acqua fredda, e portare a ebollizione. Quando prende bollore, gettare nella pentola i cavoletti e cuocere a fuoco dolce per una mezz'ora. Trascorso questo tempo unire alla zuppa la polpa di baccalà e cuocere per ancora 10 minuti. Se la zuppa asciuga troppo, o c'è poco liquido, aggiungere qualche mestolo di acqua calda. Disporre le fette di pane dei piatti fondi, versarvi la zuppa bollente e condire con un filo d'olio crudo e pepe nero appena macinato.

PAT



I "cavoletti neri" di questa ricetta – detti "velletrani" o "veliterni" proprio perché tipici di Velletri – sono simili al cavolo nero toscano: hanno foglie spesse verde scuro, da cui va eliminata la costa centrale se troppo grossa e dura. Questa zuppa, che ha meritato il marchio PAT della Regione Lazio, si celebra in una sagra che si tiene a Velletri nella seconda metà di novembre.

ZUPPA DI FAVE, PISELLI E CARCIOFI

250 gr di piselli freschi sgranati, 200 gr di fave fresche sgranate, 4 carciofi, 2 cipolle bionde (o 4 cipollotti freschi), 2 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 4/6 uova (secondo i commensali), 4 cucchiaini di olio extravergine, pane casereccio a fette, 1 bel cespo di scarola, il succo di un limone, 1,5 l di brodo vegetale, sale e pepe q.b.

Pulire i carciofi tenendo solo i cuori e immergerli in acqua acidulata col succo di limone. Lavare, sgocciolare bene e tritare la scarola. Scottare nel brodo bollente per due minuti le fave, scolarle con una schiumarola e privarle della pellicina esterna. Mondare e affettare le cipolle, o i cipollotti, e soffriggerle dolcemente con l'olio e uno spicchio di aglio schiacciato. Sgocciolare i carciofi e unirli in padella con la scarola. Insaporire a fuoco vivace per cinque minuti, poi unire fave e piselli, coprire con il brodo, abbassare la fiamma e cuocere per 15-20 minuti, aggiungendo altro brodo se occorre. Tostare le fette di pane e sfregarle con l'aglio rimasto. Disporle nei piatti, sgusciarci sopra un uovo crudo e coprire immediatamente con la zuppa bollente. Guarnire col prezzemolo tritato e servire.



Carciofi, piselli e fave – frutti di primavera – sono alla base di un'altra ricetta della tradizione romanesca: la "vignarola". Potete seguire la stessa preparazione della zuppa, così com'è, ma al momento del brodo dovrete aggiungerne solo un poco, per ultimare la cottura (per 15-20 minuti). Niente uovo alla fine. Ottima come contorno ma anche come piatto unico veg.

ZONA RINGRAZIA



Matilde Raspini, Jacopo e Stefano Palladini, sostenitori e partner del progetto “Roma. Guida alla buona spesa”



tutti i siti internet citati all'interno della pubblicazione e le decine di altri siti, italiani e stranieri, consultati nella fase di ricerca e documentazione



gli Enti, le Università e tutti coloro che studiano, sorvegliano e proteggono la salute nostra e dell'ambiente e aiutano la nostra conoscenza e consapevolezza



le piccole e medie aziende produttrici e conserviere che s'impegnano a garantire la qualità del nostro cibo attraverso tecniche di produzione sane e controllate



i GAS, le persone e le associazioni che sperimentano quotidianamente nuovi comportamenti: nel consumo, nelle relazioni sociali, nella gestione dei problemi e dei conflitti, nel rapporto col territorio e le sue risorse



tutti i lettori di questa guida: perché se l'hanno acquistata è perché, forse, hanno già deciso di provare a vivere meglio, o almeno di fare un passo in questa direzione



tutti coloro che vorranno contribuire a tenere questa guida aggiornata, inviando materiali, notizie, immagini ad alta risoluzione, ricette etc. a info@guidaallabuonaspesa.it

Editrice ZONA snc

Corso Buenos Aires 144/4
16033 Lavagna (Ge)
Tel. +39 338 7676020
www.editricezona.it
info@editricezona.it



120 prodotti tipici di Roma e dintorni
per conoscere le eccellenze del territorio

60 piccole e medie aziende dove comprare
prodotti di qualità a km zero o quasi

60 mercati rionali e contadini di Roma
dove trovare prodotti e produttori locali

60 G.A.S. - Gruppi di Acquisto
Solidale attivi in città

30 buone ricette della tradizione
culinaria romanesca

VIVERE MEGLIO SENZA SUPERMARKET

significa scegliere un'alimentazione
più salutare e gustosa per te,
più equa per i produttori,
più sostenibile per l'ambiente,
senza cibi industriali e da
colture e allevamenti intensivi.

**La rivoluzione dei consumi
è cominciata. Buona Spesa!**



www.guidaallabuonaspesa.it



[www.facebook.com/
Guida-alla-Buona-Spesa](https://www.facebook.com/Guida-alla-Buona-Spesa)

**GUIDA PRATICA PER RESIDENTI,
FUORISEDE, VIAGGIATORI E TURISTI**

Euro 14,90

ISBN 97 888 6438 605 8



9 788864 386058

