



LAZIO

“La Roma imperiale, papale, diplomatica, quando vuole mangiare di gusto, va a chiedere le ricette al ghetto degli ebrei e ai vicoli della plebe.” Esordiva così l’inno alla trattoria come santuario della buona tavola romana, scritto nel 1935 da Paolo Monelli, alias «Il ghiottone errante», come titolava il resoconto del suo viaggio nell’Italia della buona tavola.

Il Lazio racchiude a breve raggio scenari molto diversi: una costa lunga e sabbiosa, interrotta da emergenze rocciose sulle quali sono arroccati borghi e città marinare; all’interno, una pianura tradizionalmente generosa d’ortofrutta, oltre la quale lo scenario si solleva in colline di origine vulcanica, favorevoli in primo luogo alla vite e all’olivo; infine l’Appennino vero e proprio, che sale ad oltre 2000 metri nel Terminillo e nei Monti della Laga.

Di fronte a tale varietà paesaggistica è facile immaginare, soprattutto a Roma, quali frecce il cuoco abbia al suo arco. Dalla Campagna Romana e dalla Tuscia giungono carciofi, broccoli e quant’altri ortaggi. Dai Colli Albani, giungono la porchetta di Ariccia, il pane casareccio di Genzano, le fragole di Nemi. Dal Tirreno, ma anche da laghi e fiumi, pesce da preparare in guazzetto e al forno. Dalla montagna, carne d’abbacchio e bovina, salumi e pecorino, funghi e tartufi.

Dalla Sabina e dal Viterbese, un olio d’oliva eccellente; da Gaeta, pregiate olive da tavola. Dal vigneto, bianchi di gran tradizione, come il Frascati dei Castelli Romani e il leggendario Montefiascone, già presenti sulla tavola di principi e papi.

I prodotti, i sapori e il territorio

- **Pecorino romano**

Il Pecorino Romano è un formaggio a pasta dura, cotta, prodotto con latte fresco di pecora, intero, proveniente esclusivamente dagli allevamenti della zona di produzione, eventualmente inoculato con colture naturali di fermenti lattici autoctoni dell’area di produzione e coagulato con caglio di agnello in pasta proveniente esclusivamente da animali allevati nella medesima zona di produzione. Si presenta con una crosta sottile di colore avorio chiaro o paglierino naturale, talora cappata con appositi protettivi per alimenti di colore neutro o nero.

La pasta del formaggio è compatta o leggermente occhiata e il suo colore può variare dal bianco al paglierino più o meno intenso, in rapporto alle condizioni tecniche di produzione.

Il gusto del formaggio è aromatico, lievemente piccante e sapido nel formaggio da tavola, piccante intenso nel formaggio da grattugia.

- **Ricotta romana**

Diverse fonti storiche narrano che Marco Porzio Catone raccolse le norme che regolano l'usufrutto della pastorizia nella Roma repubblicana, dove il latte di pecora aveva tre destinazioni diverse: religiosa-sacrificale, alimentare come bevanda e gastronomica (per la trasformazione in formaggi con l'uso residuo del siero per ottenere appunto la ricotta). Mario Vizzardi nel suo libro "Formaggi Italiani", sostiene che la ricotta sia originaria dell'agro romano e la sua diffusione si deve a San Francesco d'Assisi il quale, trovandosi nel 1223 in una località laziale per la realizzazione di un presepio, insegnò ai pastori l'arte di produrre la ricotta.

Quando si fa il formaggio dal latte si ottiene una parte solida, la cagliata che, opportunamente lavorata, dà origine al formaggio ed una parte liquida, il siero, povero di grassi e ricco di preziose siero-proteine e amminoacidi ramificati.

Per ottenere la ricotta il siero viene scaldato a circa 90°C e mantenuto in lieve agitazione favorendo la coagulazione sotto forma di piccoli fiocchi. Questi vengono delicatamente raccolti e posti in apposite fucelle di forma conica così fuoriesce il siero e si separa dalla ricotta. Ne deriva una ricotta che presenta una struttura molto fine, dal colore bianco ed un sapore delicato e dolce, che la distinguono da ogni altro tipo di ricotta.

- **Mortadella di Amatrice**

La mortadella di Amatrice (o Marotta) è un salume a grana fine di carne suina con lardello centrale. Una volta preparato l'insaccato si posizionano intorno due stecche di nocciolo ai lati del salume per tenerlo schiacciato. Mentre procede la stagionatura, le mortadelline si restringono e le due stecche vengono rimosse. Il salume pesa mediamente 1,3 kg.

Il nome di mortadella deriva da "mortaio" che suggerisce l'immagine di carne spezzettata.

La produzione delle mortadelline è testimoniata da oltre tre secoli al territorio, come si evince dalle testimonianze orali raccolte. La peculiarità di questo insaccato è di potersi conservare più a lungo di altri e di poter essere consumato fino alla produzione dell'anno successivo. Le origini del prodotto sono da far risalire al 1700.

- **Abbacchio romano**

La denominazione di "Abbacchio Romano" è riservata esclusivamente agli agnelli, maschi o femmine, nati e allevati allo stato brado. La carne dell'Abbacchio Romano, messa in commercio secondo differenti tagli (intero, mezzena, spalla e coscio, costolette, testa e coratella), presenta un colore rosa chiaro con grasso di copertura bianco, tessitura fine, consistenza compatta, leggermente infiltrata di grasso, sapore delicato con odori tipici di una carne giovane e fresca. Caratteristica distintiva dell'Abbacchio Romano è data dalla scarsa presenza di grasso sia di copertura che infiltrato.

Abbacchio è il termine romanesco indicante l'agnello giovane, lattante, macellato per la vendita, che conserva, nella storia della cucina romana e laziale, un ruolo fondamentale. Dal vocabolario romanesco di Chiappini ricaviamo che "si chiama abbacchio il figlio della pecora ancora lattante o da poco slattato; agnello, invece, il figlio della pecora presso a raggiungere un anno di età e già due volte tosato".

- **Carciofo romanesco: La Mammola**

Le mammole sono una varietà di carciofi non spinosi, dalla forma tonda, piuttosto compatta, che possono raggiungere notevole peso e dimensione. Rispetto ai carciofi hanno delle foglie (brattee) di forma molto ampia, particolarmente carnose e molto gustose.

La consumazione deve avvenire previa cottura. Sebbene le mammole possano adattarsi a sostituire i carciofi in ogni preparazione, è preferibile prepararle intere, è infatti un peccato, ad esempio, trifolarle perchè si sprecano tante foglie che in questo carciofo sono veramente deliziose.

Mentre la stagione dei carciofi inizia a dicembre per spingersi fino a fine marzo, le mammole compaiono più tardi, quindi da fine febbraio a fine marzo.

- **Broccolo romanesco**

Broccolo detto anche cimoso, della famiglia dei cavoli (Brassica Oleracea), stupisce per la perfezione del disegno delle sue cimette che si ripetono come frattali. È una delle verdure orticole di uso più antico. Sempre in cucina, a seconda della preparazione, oltre alle teste, si utilizzavano anche le foglie più tenere, che sono ottime e migliorano decisamente il sapore di qualunque preparazione a base di cavolfiore. Di colore verde chiaro, ma brillante, presenta delle cimette di forma davvero particolare e affascinante per la regolarità con cui si ripetono. Il gusto è dolce. I broccoli in genere anche se appartengono alla specie dal cavolfiore si distinguono per i germogli o infiorescenze secondarie. Probabilmente è stata proprio questa peculiarità a determinare il nome di broccolo, infatti "brocco" è il nome in disuso di germoglio.

Vini regionali

- **Castelli Romani**

Il vino a denominazione di origine controllata «Castelli Romani» è un bianco nelle tipologie secco, amabile e frizzante, rosso nelle tipologie secco, amabile, frizzante e novello o rosato nelle tipologie secco, amabile e frizzante. Bianco: colore: paglierino più o meno intenso; odore: fruttato, intenso, ricorda l'uva ammostata nel tipo novello; sapore: fresco, armonico, secco, talvolta frizzante e/o amabile; titolo alcolometrico volumico totale minimo: 10,50%

Rosso: colore: rubino più o meno intenso; odore: vinoso, persistente, caratteristico, fruttato per il tipo novello; sapore: fresco, armonico, secco, rotondo, talvolta frizzante e/o amabile, vivace e fragrante per il tipo novello; titolo alcolometrico volumico totale minimo: 11%

- **Colli Albani**

Prodotto nelle suggestive colline romane, nei territori di Albano, Ariccia, Castel Gandolfo e Pomezia, lungo le valli che fanno da contorno al meraviglioso panorama del lago d'Albano, il vino Colli Albani DOC, è uno fra i più conosciuti ed apprezzati vini laziali.

Viene prodotto curando le uve Malvasia bianca di Candia (60%) e Malvasia del Lazio (5-45%), alle quali può essere aggiunto Trebbiano giallo e Trebbiano di Soave (25-30%).

Le zone maggiormente vocate per la sua produzione sono altamente suggestive. I vitigni maturano fra le Ville Tuscolane, i santuari e le abbazie molto diffuse in questa parte del Lazio.

E' un vino dal colore giallo paglierino che può acquistare riflessi dorati con l'affinamento che in ogni caso non deve superare i due anni. Il titolo alcolometrico è compreso fra l'11 e l'11.5%, assumendo la denominazione di Colli Albani Superiore DOC se supera tale soglia, raggiungendo una percentuale di alcol massima del 12%.

E' un classico vino bianco, ottimo se abbinato a piatti di pesce o accompagnato da preparazioni a base di verdure. L'accostamento principe resta però quello legato alle migliori espressioni della gastronomia regionale, come i salumi in genere, ma soprattutto con la porchetta di Ariccia.

La porchetta è un piatto tendenzialmente grasso, dal sapore di base dolce e speziato, tutte caratteristiche che ben si bilanciano con un buon bicchiere di vino bianco Colli Albani DOC, grazie alla sua freschezza e alla sua leggera acidità.

Avvicinare sapori tipici di uno stesso territorio è una piacevole tendenza del gusto molto in voga negli ultimi anni, un modo per riscoprire la vera anima di un luogo attraverso i suoi prodotti più veraci.

Il legame che si instaura fra cibo, vino e territorio costituisce un vincolo indissolubile con la storia e le "storie" che si attraversano durante i propri viaggi, fornendo una chiave di lettura che non va mai trascurata.

- **Est! Est!! Est!!! di Montefiascone**

Il nome di questo vino deriva da una leggenda. Nell'anno 1111 Enrico V di Germania stava raggiungendo Roma con il suo esercito per ricevere dal papa Pasquale II la corona di Imperatore del Sacro Romano Impero. Al suo seguito si trovava anche un vescovo, Johannes Defuk, intenditore di vini. Per soddisfare questa sua passione alla scoperta di nuovi sapori, il vescovo mandava il suo coppiere Martino in avanscoperta, con l'incarico di precederlo lungo la via per Roma, per assaggiare e scegliere i vini migliori. I due avevano concordato un segnale in codice: qualora Martino avesse trovato del buon vino, avrebbe dovuto scrivere est, ovvero "c'è" vicino alla porta della locanda, e, se il vino era molto buono, avrebbe dovuto scrivere est est. Il servo, una volta giunto a Montefiascone e assaggiato il vino locale, non poté in altro modo comunicarne la qualità eccezionale. Decise quindi di ripetere per tre volte il segnale convenuto e di rafforzare il messaggio con ben sei punti esclamativi: "Est! Est!! Est!!!". Il vescovo, arrivato in paese, condivise il giudizio del suo coppiere e prolungò la sua permanenza a Montefiascone per tre giorni. Addirittura, al termine della missione imperiale vi tornò, fermandosi fino al giorno della sua morte (avvenuta, pare, per un eccesso di bevute). Venne sepolto nella chiesa di san Flaviano, dove ancora si può leggere, sulla lapide in peperino grigio, l'iscrizione: «Per il troppo EST! qui giace morto il mio signore Johannes Defuk». In riconoscenza dell'ospitalità ricevuta, il vescovo lasciò alla cittadinanza di Montefiascone un'eredità di 24.000 scudi, a condizione che ad ogni anniversario della sua morte una botticella di vino venisse versata sul sepolcro, tradizione che venne ripetuta per diversi secoli. Al vescovo è ancora dedicato un corteo storico con personaggi in costume d'epoca, che fanno rivivere questa leggenda.

- **Zagarolo**

Esclusivamente bianco, normale e superiore. Si propone come normale, superiore, novello e spumante. colore: giallo paglierino più o meno intenso. Odore: vinoso, delicato e gradevole; sapore: morbido, caratteristico, armonico; relativamente agli zuccheri residui può essere: secco o amabile; alcool: per il normale: minimo 11,50%, per il superiore: minimo 12,50%.

- **Frascati**

Vino bianco. Si producono il normale, il superiore, il novello, lo spumante ed il cannellino. Colore: paglierino più o meno intenso; odore: per il normale: vinoso, con profumo caratteristico delicato, per il novello: vinoso intenso, fruttato che ricorda l'uva ammostata, per lo spumante: vinoso, etereo e delicato con un leggero profumo caratteristico; sapore: nel normale: sapido, morbido, fine, vellutato e, relativamente agli zuccheri residui, può essere secco o asciutto; amabile; dolce o cannellino, nel novello: sapido, morbido, leggermente acidulo, talvolta vivace, nello spumante: sapido, vivace ed armonico; alcool: per il normale: minimo 11%, per il superiore: minimo 11,50%, per il novello: minimo 10,50%, per lo spumante: minimo 11,50%. Per lo spumante: spuma: vivace; perlage: fine, persistente.

I segreti e la tradizione culinaria nelle ricette del Lazio

- **Minestra con broccolo romanesco e sugo di Arzilla**
- **Tagliatelle con fave e pecorino romano**
- **Spaghetti alla carbonara**
- **Saltimbocca alla romana**
- **Abbacchio alla romana al forno con patate**
- **Lenticchie in umido con salsicce**

- **MINESTRA con BROCCOLO ROMANESCO e SUGO di ARZILLA**

Tipica della cucina popolare romana, la minestra di arzilla risale al tempo in cui il magro bilancio familiare imponeva alle massaie di sfruttare al massimo le risorse. È un piatto poco esportabile in quanto il broccolo romano, una specie di cavolfiore verde dalla tipica forma a pigna, ha un sapore molto particolare, del tutto diverso dal comune cavolfiore. Non avendolo a disposizione si può sostituire con quelli chiamati comunemente broccoletti siciliani.

Ingredienti e dosi per 4 persone

1000 gr. di Arzilla (razza Chiodata)
600 gr. di Broccoli Romaneschi
400 gr. di Pasta Tipo Quadrucci
200 gr. Pomodori Pelati
2 Acciughe Sotto Sale
Olio D'oliva Extra-vergine
1 Cipolla Media
Sedano
Carota
Prezzemolo
Succo Di Limone
Aglio
Peperoncino

Preparazione

Puliamo la razza e mettiamola in una casseruola con circa 200 cl di acqua fredda. Saliamo e uniamo il sedano, la carota, la cipolla e qualche gambo di prezzemolo tutti mondati e affettati. Copriamo, facciamo prendere l'ebollizione e cuociamo, a fuoco moderatissimo, per circa 20 minuti. Quando la razza è cotta, tiriamola su e puliamola togliendo la testa, la pelle e le cartilagini. Mettiamo da parte la polpa e rimettiamo tutti gli scarti (testa e cartilagini) nella pentola con il brodo lasciando cuocere per altri 30 minuti circa. Prepariamo un trito finissimo con l'aglio, una manciata di prezzemolo e poco peperoncino e facciamolo appassire, a fuoco dolcissimo, in una casseruola con l'olio. Dopo 1 minuto, uniamo le acciughe. Versiamo nella casseruola i pelati spezzettati e il vino, e facciamo cuocere per circa 20 minuti. Dividiamo il broccolo in cimette (tagliate in 2 o in 4 quelle più grosse) laviamolo e aggiungiamolo alla salsa, lasciandolo insaporire per qualche minuto a fuoco vivace. Passiamo il brodo di pesce da un colino lasciandolo cadere direttamente nella casseruola con i broccoli, uniamo anche i pezzettini di polpa e proseguiamo la cottura per altri 10 minuti. Buttiamo la pasta e facciamola cuocere per circa 15 minuti. Serviamo la minestra ben calda, rigorosamente senza formaggio.

- **TAGLIATELLE con FAVE e PECORINO ROMANO**

Un mix di ingredienti della tradizione della cucina romana che regala al palato eccezionali emozioni.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr di tagliatelle fresche
300 gr di fave sgranate
una cipolla rossa piccola
100 gr di ricotta del tipo romano
40 gr di pecorino romano
8 foglie di menta piccole
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione

Tagliamo la cipolla a fettine molto sottili e soffriggiamola per circa 5 minuti a fuoco basso.

Uniamo poi le fave alzando la fiamma per dare loro la possibilità di insaporire e teniamole sul fuoco per altri 3 minuti . Dopodiché aggiungiamo acqua calda facendo continuare la cottura per altri 15 minuti circa e coprendo la padella con un coperchio, fino a che le fave non risulteranno tenere. Saliamo e grattugiamo sopra il pecorino romano.

Nel frattempo facciamo cuocere la pasta in acqua bollente salata. Una volta al dente, scoliamola e versiamola nella padella in cui avete preparato il condimento alle fave.

Mantechiamo per in modo tale che la pasta possa catturare bene il sapore dagli ingredienti. Togliamo dal fuoco e aggiungiamo la menta spezzettata, dei fiocchetti di ricotta, il pecorino e pepe a volontà.

Serviamo calda.

• SPAGHETTI alla CARBONARA

Spaghetti, guanciale, pepe nero, uova fresche, pecorino, un filo di olio, pochi minuti ed è pronto un piatto ormai entrato nella storia della gastronomia italiana. Ma nella storia da quanto tempo?

La pasta alla carbonara, piatto simbolo della città di Roma, è una pietanza così buona da meritare numerose ipotesi sulla sua origine, oltre che a vantare ovviamente diverse paternità.

Secondo una teoria la storia di questo piatto risale al 1945, alla fine della seconda guerra mondiale, quando gli americani entrarono a Roma. Pare che quando andavano nelle trattorie romane e chiedevano per pranzo uova, pancetta e noodles (i tipici spaghetti cinesi), che in America erano più famosi di quelli italiani, si vedevano portare guanciale, uova al tegame ed un piatto di spaghetti sconditi. Come dire? Di necessità virtù, quindi per ovviare all'inconveniente mescolavano tutto dando vita, forse, all'antenato della carbonara. Secondo i più tradizionalisti la carbonara è l'evoluzione del piatto che anticamente si chiamava cacio e ova, di origini Laziali e Abruzzesi, che i carbonari usavano portare nei loro "tascapane", preparati anche il giorno prima e consumati freddi, con il solo utilizzo delle mani (uguale per la cacio e pepe quando non avevano le uova). Le fonti? Nonne, bisnonne, ecc. ecc.

Ingredienti e dosi per 4 persone

400 gr. Pasta Tipo Spaghetti

2 Uova intere e 4 tuorli

150 gr. di Guanciale

Olio EV pochissimo

Sale

Pepe

Formaggio Pecorino Grattugiato

Preparazione

Mentre la pasta cuoce, dedichiamoci al condimento:

Tagliamo il guanciale a listarelle e facciamolo rosolare in padella con un filo di olio EV.

Sgusciamo le uova riunendole in una ciotola, sbattiamole leggermente ed aggiungiamo il pecorino grattugiato e il pepe nero, formando una crema soffice e delicata.

Scoliamo la pasta al dente e trasferiamola direttamente nella padella con il guanciale e condiamola con il grasso rilasciato dal guanciale stesso.

Trasferiamo i vermicelli con tutto il guanciale nella ciotola con l'uovo e mantechiamo bene.

Serviamo la carbonara immediatamente.

• **SALTIMBOCCA alla ROMANA**

Un secondo piatto gustoso e semplice da realizzare e contenente molti dei sapori tipici della cucina tradizionale della capitale: i saltimbocca alla romana.

Ingredienti e dosi per 4 persone

40 gr di burro

400 g di carne bovina (in sostituzione si può utilizzare dell'arista di maiale a fette)

Pepe

120 gr di prosciutto crudo

Sale

Salvia

vino bianco

Preparazione

Battiamo la carne con un batticarne. Prendiamo poi le fettine di prosciutto e poggiamole sulle fettine di carne.

Adagiamo una foglia di salvia su ogni fettina dopo averla lavata ed asciugatela:

Arrotoliamo il tutto avvolgendolo in un'altra fettina di prosciutto e fermiamo l'involtino con uno stuzzicadenti.

Poniamo il burro in una pentola antiaderente e facciamolo sciogliere. Inseriamo i saltimbocca nella padella e facciamoli cuocere, dopo averli salati e pepati nella padella 1 minuto per lato.

Dopodiché sfumiamo con una modica quantità di vino.

Facciamo cuocere a fuoco vivace fino al restringimento della salsa.

Serviamoli ben caldi..

• **ABBACCHIO alla ROMANA al FORNO con PATATE**

Sapore intenso, presente da centinaia di anni e bandiera indiscussa della tradizione culinaria della capitale. La qualità della carne determinerà i sapori di questo piatto, nel suo insieme di semplicissima realizzazione: per questa ricetta si può scegliere un quarto di Abbacchio Romano IGP, “costato e spalla” oppure “il cosciotto”.

Ingredienti e dosi per 4 persone

Un quarto di Abbacchio Romano IGP: la “spalla e il costato” (circa 1 kg.) .
600 g. di patate pelate e tagliate per lungo in bastoncini spessi circa 1 cm.
Mezzo bicchiere di vino bianco.
2 o 3 spicchi d’aglio in camicia.
3 o 4 rametti di rosmarino fresco.
Olio d’oliva extravergine di alta qualità q.b.
Sale aromatizzato e pepe q.b.

Preparazione

Massaggiamo la carne col vino, poi intacchiamola con un coltello da carne sui due lati del costato e sopra e sotto la spalla.

Con le mani cospargiamo il sale aromatizzato e il pepe su entrambe i lati.

Tagliamo i rametti di rosmarino in vari pezzi e inseriteli nelle intacche dell’abbacchio poi lasciamolo insaporire per almeno 2 ore.

Mettiamo le patate tagliate ed asciugate in una teglia da forno capiente, condiamole con olio e sale disponendole sui lati e poi posizioniamo l’abbacchio al centro con la pelle sul fondo, infilare gli spicchi d’aglio con degli stecchini nella carne ed infornate a 200°.

Dopo circa 20 minuti prendiamo la teglia, capovolgiamo l’abbacchio riposizionando anche gli spicchi d’aglio e rigiriamo le patate.

Rimettiamo la teglia in forno, alziamo la temperatura a 250° e cuociamo per altri 10 minuti o comunque fino a che la pelle formi un crosticina dorata e croccante.

Una volta sfornato tagliamo l’abbacchio a pezzi e sistemiamolo su un piatto da portata, per esaltarne il sapore e conservarne la morbidezza cospargiamolo con l’olio di cottura residuo e serviamolo caldissimo assieme alle patate.

- **LENTICCHIE in UMIDO con SALSICCE**

Sapore deciso e aromatico in questo piatto tipico della tradizione romana. Un'unione superba tra carne di maiale e legume nella loro migliore accezione.

Ingredienti e dosi per 4 persone

8 salsicce fresche
400 gr lenticchie
1 cipolla
1 costa sedano
1 carota
1 mazzetto maggiorana
300 gr passata di pomodoro
1 bicchiere vino bianco secco
2 cucchiaini olio d'oliva extra-vergine
sale
pepe

Preparazione

Lasciamo ammorbidire nell'acqua le lenticchie per una notte, poi lessiamole molto bene al dente in acqua leggermente salata.

In un tegame di terracotta facciamo rosolare un trito di cipolla, sedano, carota e maggiorana con l'olio, uniamo la carne sbriciolata di 1 salsiccia. Quando il grasso della salsiccia sarà perfettamente sciolto, aggiungiamo il vino e facciamo evaporare, uniamo le salsicce e facciamo rosolare da tutte le parti, uniamo il pomodoro e proseguiamo la cottura per 10 minuti, pepiamo e aggiustiamo di sale.

Uniamo infine le lenticchie ben sgocciate e portiamole a completa cottura. Serviamo in un piatto caldo.