

LA CUCINA di Roma e del Lazio

MARIA TERESA DI MARCO MARIE CÉCILE FERRÉ
FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI



VICOLO
DEL FORNO

“Parigi sarà la mia scuola, Roma la mia università. Giacché essa è una vera *Universitas* e quando la si è veduta, si è veduto tutto. Perciò non ho fretta d’entrarvi”.
Johann Wolfgang von Goethe

La cucina di Roma e la cucina del Lazio si vivono accanto, si mischiano, si sommano, diverse e uguali, una sola e pure anche tante. Perché è certo che tutte le strade portano a Roma, portano genti, portano merci, tradizioni e panieri. L’erbe dei *vignaroli*, gli *abbacchi* dell’agro, l’olio della Sabina, le olive di Gaeta e poi carciofi, *nocchie*, pecorino e ricotta a nutrire il mercato della città che vive in eterno. Dietro Roma c’è dunque la sua terra; dentro Roma la cucina popolare che da sempre bada alla sostanza, al sapore, al prodotto. L’amatriciana rossa di sugo vuole il guanciale, la coda alla vaccinara la pazienza, il brodo di teste di pesce e quello d’arzilla l’ingegnosa caparbieta di ottenere tutto dal niente. Ed è una magia che funziona solo qui, questo universo dove tutto sta insieme: la cultura ebraico-romanesca, il quinto quarto testaccino, la cucina dei pastori e quella degli orti. La pancia di Roma è grande e sincera, ma più stratificata e complessa che a immaginarla da fuori. Occorre calarcisi dentro, che sia al mercato o all’osteria, in cerca di sapori, di chiacchiere e profumi, di facce e di gesti, senza scordare mai che *Solo a Roma ci si può preparare a comprendere Roma* (Goethe).

CACIO E PEPE

Per 4 persone

- 500 g di tonnarelli freschi oppure 400 g di spaghetti (anche alla chitarra)
- 200 g di pecorino romano grattugiato
- sale e pepe

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata avendo avuto l'accortezza, se usate la pasta fresca, di aggiungere una goccia di olio d'oliva per non farla attaccare. Nel frattempo, in un'ampia terrina avrete messo il pecorino e il pepe. Con un cucchiaino prelevate l'acqua di cottura, bagnate poco alla volta il composto mescolandolo fino a renderlo cremoso e facendo attenzione ad evitare la formazione di grumi. Quando la pasta è cotta, prelevatela direttamente con un forchettoni dalla pentola e mettetela nella terrina lasciandola quindi un po' bagnata. Mescolate velocemente e servite senza aggiungere altri condimenti.

Esistono, in fatto di cacio e pepe, mille e una versione, e mille e due segreti di esecuzione. La nostra versione "semplice" è quella di Luca, e il suo segreto sta nel non eccedere con l'acqua di cottura al momento di creare l'impasto di formaggio e pepe, aggiustando semmai la quantità d'acqua al momento della scolatura.

Altre ricette prevedono una cottura "risottata" della pasta che, a termine cottura e con l'aggiunta finale del cacio, dovrebbe arrivare alla giusta densità e umidità.



FAVE E PECORINO

Come in molte culture gastronomiche dell'Italia centrale, l'arrivo delle fave al debutto della primavera chiama in causa il cacio che qui è forte, sapido, bianchissimo.

L'associazione del pecorino romano con le fave fresche è qualcosa più che tradizione, è abitudine, appuntamento, rito della scampagnata del primo maggio: si esce fuori porta, ai castelli, in vigna, persino al parco se non c'è di meglio, si sgranano i baccelli e si accompagnano con generose scaglie di pecorino.

FAVE E GUANCIALE

Per 4 persone

- 600 g di fave già sgucciate
- 50 g di guanciale
- 1 cipollotto fresco
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

In una padella a fondo spesso fate "sudare" il guanciale tagliato a dadini con l'olio extravergine d'oliva, unite il cipollotto tritato finemente e quindi le fave, salate e bagnate con poca acqua calda. Incoperchiate e proseguite la cottura a fuoco basso finché le fave non risulteranno tenere. Regolate di sale e di pepe e servite.

Le fave fresche e il guanciale non hanno bisogno di molto altro, ma se desiderate un piatto più aromatico bagnate le fave con un bicchiere di vino bianco, fate sfumare e completate la cottura.



TAVOLA DELLE RICETTE

Merende

Pizza e fichi	10
Bruschetta	12
Panonto	12
Panzanella	12
Bruschetta con i broccoli	12
Pane, vino e zucchero	12
Filetti di baccalà	14
Supplì al telefono	14
Fiori fritti	14
Crostini di provatura e acciughe	18
Coppiette	20
Porchetta	20
Carciofi alla matticella	24
Tiella di Gaeta	26
Pizza rossa	28
Grattachecca	30

Minestre

Pasta e ceci	34
Pasta e ceci di Luca	34
Pasta e lenticchie	34
Pasta e fagioli con il finocchietto	34
Pasta e patate	38
Minestra di ceci e castagne	40
Stracciatella	42
Brodetto pasquale	42
Riso e piselli	44
Quadrucci e piselli	44
L'acquacotta di Nicoletta	46
La canata	46
La scafata di Tonino	46
Zuppa di baccalà e cavoletti	50
Brodo di teste di pesce	52
Minestra in brodo di arzilla	52
Zuppa di pesce e lattuga alla romana	52
Zuppa di pesce di Anzio	56
Zuppa di pesce di Civitavecchia	56

Paste asciutte

Cacio e pepe	62
Carbonara	64
Amatriciana	66
Gricia	68
Puttanesca	70
Aglione, olio e peperoncino	70
Arrabbiata	70
Carrettiera	74
Spaghetti alla Checca	76
Spaghetti con asparagi selvatici e prugnoli	78
Rigatoni con la pajata	80
Gnocchi alla romana	82
Gnocchi con il sugo di spuntature	84
Frascarelli	86
Fettuccine	88
Fettuccine con rigaglie di pollo di Italo e Giulia	88
Fettuccine alla papalina	88
Fregnacce reatine	88

Carni, polli, abbacchi

Saltimbocca alla romana	92
Straccetti	94
Il garofolato di nonna Maria	96
Stufatino col sellero	98
Coda alla Vaccinara di Marilena (romana da 7 generazioni)	100
Trippa alla romana di Antonio	102
Pajatina alla piastra	104
Coratella con le cipolle e con i carciofi	104
Animelle	104
Abbacchio alla cacciatore	106
Abbacchio a scottadito	106
Cosciotto di abbacchio al forno con le patate	106
Capretto brodetto	110
Spuntature con le salsicce di Silvana	112
Pollo coi peperoni	114
Il tordo matto di Zagarolo	116
Coniglio alla viterbese	118

Pesci e baccalà

Seppie con i piselli	121
Seppie con i carciofi	122
Palombo coi piselli	122
Baccalà in agrodolce	124
Baccalà in guazzetto	126
Baccalà con i peperoni	126
Baccalà e ceci, ceci e baccalà	126
Aliciotti con l'indivia di Daniela	130
Fritto di paranza	132

Verdure

Broccolo incoppato	135
Broccoletti passati e ripassati	136
Cavolo(fiore) e acciughe	136
Puntarelle	140
Agretti all'agro	140
Cicoria ripassata	140
Carciofi alla Giudia	144
Carciofi alla romana	144
Carciofi alla maticella	148
Fave e pecorino	152
Fave e guanciale	152
La vignarola	154
L'erbario di Iseo	156
Concia di zucchine	160
Pomodori al riso	162

In dispensa

Aringhe marinate di Giulia e di Coriolano	165
Olive con le acciughe di Tonino	166
"Finocchio" di Nicoletta	168
Liquore di merangole	170
Visciole al sole di zia Cri	172
Marmellata di visciole	172

Dolci

Ciambelline al vino	177
Pupazza frascatana	178

Tozzetti con le nocciole di Vallerano	178
Crostata di visciole	182
Crostata di ricotta	182
Crostata di visciole e ricotta	182
Bocconotti di ricotta	184
Budino di ricotta	184
Pizza ricotta e cannella di Tarquinia	184
Frappe	188
Castagnole	188
Bignè di San Giuseppe (Dino Mazzi)	190
Maritozzi con la panna	192
La "pizza ricresciuta" della signora Maria	192
Il pangiallo di Jacopo	192

Ingredienti

197

Rimescolando

203

Spaghetti con tapenade di olive di Gaeta	204
Zuppa di fagioli cannellini di Atina e calamari	206
Arrosto con le visciole	208
Suppli all'arancia di Andrea	210
Crocchette di patate con le alici	210
Falafel al forno con polvere di finocchio di Tarquinia	210
Crumble di baccalà con farina di ceci	212
Quiche di agretti, ricotta e guanciale	214
Zuppa verdissima dell'Accademia Americana a Roma	216
Gazpacho di puntarelle	218
Muffins fave e pecorino	218
Aspic di vignarola	218
Pecorino marinato	222
Pesto di menta romana	222
Crema di zucchine	222
Tozzetti salati	226
Insalata di fragole di Terracina	228
Chutney di fichi	230
Gelato di ricotta e maggiorana	232

INDICE DELLE RICETTE

A	
Abbacchio a scottadito	106
Abbacchio alla cacciatora	106
Aglio, olio e peperoncino	70
Agretti all'agro	140
Aliciotti con l'indivia di Daniela	130
Amatriciana	66
Animelle	104
Aringhe marinate di Giulia e di Coriolano	166
Arrabbiata	70
Arrosto con le visciole	208
Aspic di vignarola	218
B	
Baccalà con i peperoni	126
Baccalà e ceci, ceci e baccalà	126
Baccalà in agrodolce	126
Baccalà in guazzetto	126
Bigné di San Giuseppe (Dino Mazzi)	190
Bocconotti di ricotta	184
Broccoletti passati e ripassati	136
Broccolo incoppato	136
Brodetto pasquale	42
Brodo di teste di pesce	52
Bruschetta	12
Bruschetta con i broccoletti	12
Budino di ricotta	184
C	
Cacio e pepe	62
Capretto brodettato	110
Carbonara	64
Carciofi alla Giudia	144
Carciofi alla matticella	24, 148
Carciofi alla romana	144
Carrettiera	74
Castagnole	188
Cavolo(fiore) e acciughe	136
Chutney di fichi	230
Ciambelline al vino	178
Cicoria ripassata	140
Coda alla Vaccinara di Marilena (romana da 7 generazioni)	100
Concia di zucchine	160
Coniglio alla viterbese	118
Coppiette	20
Coratella con le cipolle e con i carciofi	104
Cosciotto di abbacchio al forno con le patate	106
Crema di zucchine	222
Crocchette di patate con le alici	210
Crostata di ricotta	182
Crostata di visciole	182
Crostata di visciole e ricotta	182
Crostini di provatura e acciughe	18
Crumble di baccalà con farina di ceci	212
F	
Falafel al forno con polvere di finocchio di Tarquinia	210
Fave e guanciale	152
Fave e pecorino	152
Fettuccine	88
Fettuccine alla papalina	88
Fettuccine con rigaglie di pollo di Italo e Giulia	88
Filetti di baccalà	14
"Finocchio" di Nicoletta	170
Fiori fritti	14
Frappe	188
Frascarelli	86
Fregnacce reatine	88
Fritto di paranza	132
G	
Gazpacho di puntarelle	218
Gelato di ricotta e maggiorana	232
Gnocchi alla romana	82

Gnocchi con il sugo di spuntature	84	Porchetta	20
Grattachecca	30	Puntarelle	140
Gricia	68	Pupazza frascatana	178
Il garofolato di nonna Maria	96	Putanesca	70
Il pangiallo di Jacopo	192	Quadrucci e piselli	44
Il tordo matto di Zagarolo	116	Quiche di agretti, ricotta e guanciale	214
Insalata di fragole di Terracina	228	Rigatoni con la pajata	80
L'acquacotta di Nicoletta	46	Riso e piselli	44
L'erbario di Iseo	156		
La canata	46	S	
La "pizza ricresciuta" della signora Maria	192	Saltimbocca alla romana	92
La scafata di Tonino	46	Seppie con i carciofi	122
La vignarola	154	Seppie con i piselli	122
Liquore di merangole	172	Spaghetti alla Checca	76
Maritozzi con la panna	192	Spaghetti con asparagi selvatici e prugnoli	78
Marmellata di visciole	172	Spaghetti con tapenade di olive di Gaeta	204
Minestra di ceci e castagne	40	Spuntature con le salsicce di Silvana	112
Minestra in brodo di arzilla	52	Straccetti	94
Muffins fave e pecorino	218	Stracciatella	42
Olive con le acciughe di Tonino	168	Stufatino col sellero	98
		Suppli al telefono	14
P. Q. R		Suppli all'arancia di Andrea	210
Pajatina alla piastra	104		
Palombo coi piselli	124	T. V. Z	
Pane, vino e zucchero	12	Tiella di Gaeta	26
Panonto	12	Tozzetti con le nocciole di Vallerano	178
Panzanella	12	Tozzetti salati	226
Pasta e ceci	34	Trippa alla romana di Antonio	102
Pasta e ceci di Luca	34	Visciole al sole di zia Cri	172
Pasta e fagioli con il finocchietto	34	Zuppa di baccalà e cavoletti	50
Pasta e lenticchie	34	Zuppa di fagioli cannellini di Atina e calamari	206
Pasta e patate	38	Zuppa di pesce di Anzio	56
Pecorino marinato	222	Zuppa di pesce di Civitavecchia	56
Pesto di menta romana	222	Zuppa di pesce e lattuga alla romana	52
Pizza e fichi	10	Zuppa verdissima dell'Accademia Americana a Roma	216
Pizza ricotta e cannella di Tarquinia	184		
Pizza rossa	28		
Pollo coi peperoni	114		
Pomodori al riso	162		

LA CUCINA di Roma e del Lazio

MARIA TERESA DI MARCO MARIE CÉCILE FERRÉ
FOTOGRAFIE DI MAURIZIO MAURIZI



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

25,00 €

IVA inclusa

ISBN : 978 88 96621 844



9 788896 621844