



IL SAPORE DI ROMA

GUSTI NUOVI E RICETTE DIMENTICATE
DI UN'ANTICA CITTÀ

Katie Parla **Kristina Gill**

Guido Tommasi Editore



SOMMARIO

INTRODUZIONE II

ROMA: IERI E OGGI 15

A PROPOSITO DI QUESTO LIBRO 19

Spuntini, antipasti e street food 37

Classici e rivisitazioni 69

Cucina Ebraica 105

Quinto Quarto 129

Verdure 149

Pane e pizza 173

Dolci 203

Drink 227

RINGRAZIAMENTI 246

BIBLIOGRAFIA 248

RISORSE 249

INDICE ANALITICO 251





come usare questo libro

Le nostre ricette sono suddivise per tematica e potete saltare dall'una all'altra e combinare i piatti in base alla stagione, all'occasione o a ciò che vi suggerisce l'appetito. Ad ogni modo, ecco un paio di note di cui tenere conto prima di immergervi nel libro.

condimenti e dosi

Abbiamo scritto queste ricette nel vero spirito della cucina romana, che non si perde nelle sottigliezze di quantità e proporzioni esatte, eccezion fatta per il pane, la pizza o per la salatura e speziatura del guanciale (pag. 82). Le ricette romane, come quelle di qualsiasi libro di cucina italiano, sono un susseguirsi di abbreviazioni "q.b.", quanto basta, che equivalgono alla quantità dettata dalla preferenza personale. Le nostre ricette non fanno eccezione e vanno intese come linee guida da adattare al proprio gusto.

Prima di iniziare a cucinare, leggete sempre la ricetta per intero. Alcuni piatti richiedono una preparazione previa, nel qual caso lo segnaliamo nella nota introduttiva. Consigliamo quasi sempre di salare carne e pesce prima della cottura affinché il sale penetri bene nelle carni e le insaporisca. Una salatura fatta con un giorno di anticipo gioverà i tagli più tenaci e i muscoli, mentre per i tagli più piccoli e per il pesce sarà sufficiente salare con un anticipo minore.

Quando salate l'acqua per lessare la pasta e le verdure, usate sale a sufficienza per raggiungere la salinità dell'acqua di mare.

Come abbiamo già accennato, il pecorino romano è sapido: assaggiatelo prima di aggiungere sale al piatto, così sarete certi di non esagerare. Vedrete che non aggiungiamo sale ai *suppli cacio e pepe* (pag. 40) e che saliamo poco l'acqua per lessare la pasta della *cacio e pepe* (pag. 74).

pasta e riso

La maggior parte dei sughi per i primi che proponiamo è calibrata su una quantità pari a 500 grammi di pasta, che corrispondono dalle quattro alle sei porzioni: sei porzioni se oltre al primo servite anche un

secondo, quattro se la pasta funge da piatto unico.

Lessate la pasta al grado di cottura indicato. Per scolarla al dente, assaggiatela durante la cottura e scolatela quando è ancora tenace sotto i denti e il bianco all'interno quasi del tutto sparito. Il riso invece è da considerare al dente quando al centro del chicco c'è ancora un piccolo punto bianco, ma il resto del chicco non è più color gesso. Per i *bombolotti all'amatriciana* (pag. 77), *l'amatriciana estiva* (pag. 79), *gli spaghetti alla gricia di Claudio Gargioli* (pag. 76) e *i pomodori con riso* (pag. 159), la pasta o il riso devono essere scolati molto al dente. I romani in questo caso dicono *al chiodo*: pasta e riso devono essere ancora parzialmente crudi per poter terminare la cottura in una seconda fase. In entrambe le versioni di amatriciana che presentiamo, la pasta termina di cuocere nel sugo assieme a parecchia acqua di cottura, che verrà assorbita. Il piatto è pronto quando dopo questo passaggio la pasta raggiunge una consistenza al dente.

pane e pizza

Gli impasti di pane e pizza che proponiamo vanno lavorati a mano, salvo quando diversamente specificato. Una volta imparate le basi dei metodi che vi consigliamo, sentitevi liberi di apportare piccole modifiche per adattare il procedimento alle farine che usate: ogni farina è diversa dall'altra e assorbe l'acqua in proporzioni diverse.

A temperature più alte corrisponde una lievitazione più rapida, ma a discapito del gusto, mentre temperature più basse rallentano la lievitazione e conferiscono un sapore più ricco. Per questo suggeriamo di far maturare parte dell'impasto in frigo prima di infornarlo. Con "temperatura ambiente" ci riferiamo sempre a una temperatura abbastanza alta, tra i 21°C e i 25°C. Con qualche aggiustamento al contesto circostante, riuscirete a ricreare i nostri impasti praticamente ovunque.

All'interno delle ricette abbiamo inserito dei riferimenti a queste pagine per permettervi di tornare a consultarle facilmente mentre siete ai fornelli. E ora, con queste conoscenze, gli strumenti e gli ingredienti che avete in cucina, la vostra curiosità e l'amore per la città eterna, siete pronti per scoprire *Il sapore di Roma!*





SPUNTINI, ANTIPASTI E STREET FOOD

A Roma gli spuntini sono leggeri e digeribili, anche quando sono fritti (cioè spesso) e le porzioni devono essere adatte a essere mangiate mentre si cammina. A casa e al ristorante, gli antipasti hanno il compito di stuzzicare l'appetito e preparare la strada alle diverse portate che seguono. Alcuni degli snack che vi proponiamo sono classici della tradizione, come i *suppli classici* (pag. 38) o le *fave, pecorino e corallina* (pag. 56), mentre altri, come i *suppli cacio e pepe* (pag. 40) e i *crostini con burro e alici* (pag. 62) sono deliziose nuove trovate.



cazzimperio

IL CAZZIMPERIO è il nome romano di ciò che nel resto d'Italia viene chiamato pinzimonio (e altrove crudités) e ben riassume il rapporto dei romani con le verdure crude. Il termine, che compare in un sonetto di Giuseppe Gioacchino Belli e in una poesia di Trilussa, sembra derivare dall'italiano arcaico *cazza*, il mestolo utilizzato dagli alchimisti. Per fare le cose al meglio, procuratevi l'olio extravergine d'oliva della Sabina, territorio nel Lazio settentrionale rinomato per i suoi pregiati oli o, in alternativa, un extravergine non filtrato dal gusto ricco e finale pulito.

da 4 a 6 persone

60 ml di olio extravergine d'oliva

¼ di cucchiaino di sale marino

¼ di cucchiaino di pepe nero macinato fresco

3 carote tagliate in 4 parti nella lunghezza e poi in listarelle lunghe 10 cm

3 gambi di sedano tagliati a metà nella lunghezza e poi in listarelle lunghe 10 cm

le foglie staccate di 1 cuore di lattuga romana

2 finocchi affettati sottilmente

12 ravanelli

Mescolate l'olio, il sale e il pepe in una terrina.

Disponete le verdure crude su un piatto o vassoio da portata e servitele accanto all'olio insaporito.



TRAPIZZINO

Quando nel 2009, nella sua piccola e nascosta pizzeria al taglio, Stefano Callegari inventò il *trapizzino* (ormai un marchio internazionale), il tramezzino di pizza, realizzò l'equilibrio perfetto tra i sapori della tradizione e nuove forme culinarie. Per produrre i trapizzini, Callegari sforna soffici pezzi di *pizza bianca* (pag. 175) a lievitazione naturale, li taglia in triangoli, ricava una tasca nella mollica e la riempie con i più gagliardi classici della cucina romana.

I romani hanno accolto a braccia aperte il trapizzino di Callegari perché, oltre a essere innegabilmente buonissimo, unisce in sé abitudini ed elementi già radicati nella cultura locale: i tramezzini, pranzo o spuntino veloce per eccellenza, e la pizza al taglio, il più romano dei fast food. Per i romani amanti della tradizione, sposare un cibo nuovo ispirato a cose già note non è una grossa forzatura e il trapizzino offre loro i sapori che cercano, ma in una forma nuova ed economica che ben si adatta alle odierne necessità del portafoglio.

Da perspicace uomo d'affari, Callegari sceglie le farciture in base al loro valore culturale, ad esempio la *lingua in salsa verde* (pag. 139), il *pollo alla romana* (pag. 89) e la *coda alla vaccinara* (pag. 147), tutte pietanze tipiche della tavola romana. Tra i possibili ripieni compaiono spesso e volentieri le frattaglie perché i trapizzini hanno visto la luce nel quartiere di Testaccio (pag. 132), conosciuto proprio per la sua offerta culinaria legata al quinto quarto, ovvero alle interiora e ai tagli meno pregiati della carne. Ad ogni modo, per le sue farciture Callegari non si limita ai classici della tradizione capitolina, ma esplora anche sapori da fuori città, come quello dello zighinì, uno spezzatino di manzo speziato originario dell'Africa orientale che rende omaggio alle comunità etiopi, eritree e somale che da molto tempo risiedono a Roma. Nell'insieme, la varietà di trapizzini offerta da Callegari incarna alla perfezione i sapori di Roma, sia quelli nati nella città che quelli arrivati da altrove.



crostini con burro e alici

LE ALICI sotto sale e il burro, avvolgente e dolciastro, sono un abbinamento eccellente e i due elementi, saltati insieme con gli spaghetti, costituiscono il comfort food romano per eccellenza. Create un delizioso spuntino spalmando uno spesso strato di burro su una fetta di pane tostato da servire con un vino frizzante o un cocktail. A noi piace usare il pane croccante di Lariano, ma andrà bene qualsiasi pane casereccio.

per 6
crostini

30 g di burro

6 fette sottili di pane a lievitazione naturale tostate

3 alici sotto sale pulite (pag. 116), sfilettate e tagliate a metà in entrambi i sensi

Spalmate uno strato di burro su un lato di ciascuna fetta di pane, completate ogni fetta con due pezzettini di alici e servite.



Guarnite con delle fettine sottili di spicchi di limone per smorzare il sapore grasso del burro con una gradevole nota asprognola.



APERITIVO ROMANO

L'aperitivo come lo conosciamo oggi è arrivato a Roma dal Nord Italia, dove è nato, per la precisione a Torino. Nella capitale il rito è stato accolto a braccia aperte, forse perché già gli antichi Romani, così come i Greci, erano soliti bere (e mangiare) prima di un pasto, come testimonia la parola stessa aperitivo, che deriva dal latino *aperitivus*, “che apre”. Così oggi a Roma all'ora dell'aperitivo praticamente ogni bar serve vino o altri alcolici accompagnati da noccioline, patatine, *pizzette* (pag. 186) o piccoli panini e si è diffusa l'abitudine di offrire, con il prezzo del drink, anche un buffet. La concorrenza tra i locali è feroce, soprattutto tra quelli dei quartieri studenteschi di San Lorenzo, Trastevere e piazza Bologna; molti cercano di attirare clienti privilegiando la quantità sulla qualità e depositando sui tavoli crudités di verdure flaccide e porcherie di pasta fredda e couscous. Per quanto amiamo i carboidrati, i tipici stuzzichini da aperitivo non ci entusiasmano. Ci siamo così immaginate un'alternativa composta da pochi, squisiti bocconcini ispirati a Roma, tra cui la *torta rustica* (pag. 46), le *olive marinate* (pag. 61), i *crostini con burro e alici* (pag. 62), le *bruschette con carciofi, limone e pecorino romano* (pag. 66) e le *pizzette*. Da servire con una buona birra artigianale italiana (pag. 230), un bitter o un altro cocktail (pag. 227–243).

CLASSICI E RIVISITAZIONI

La cacio e pepe (pag. 74) o gli involtini di manzo (pag. 99) si cucinano in tutti i ristoranti e in tutte le case di Roma, ma ogni chef e famiglia ha il proprio metodo. I classici che proponiamo qui si ispirano ai piatti dei nostri ristoranti capitolini preferiti, che riescono a distinguersi in una città satura di alternative dando qualcosa di speciale a ricette amatissime. Le nostre rivisitazioni giocano con i sapori della tradizione o riadattano ricette tipiche alle cucine domestiche, come accade con la porchetta (pag. 103) di Vito Bernabei.



cacio e pepe di leonardo vignoli

IL CACIO in romanesco è il pecorino romano. Come la carbonara (pag. 70), anche la cacio e pepe è entrata (relativamente) da poco nel repertorio romano, più precisamente a metà del XX sec. La pasta viene condita con una crema di pecorino romano e pepe nero legati dall'amido dell'acqua di cottura della pasta stessa. A seconda del cuoco, il risultato finale varia dall'asciutto al cremoso. Noi amiamo molto la succulenta versione che Leonardo Vignoli serve da Cesare al Casaletto. Per ottenere una consistenza cremosa, Vignoli mette del ghiaccio in una casseruola calda, ma noi abbiamo ripensato la sua ricetta per poterla rifare a casa. Per una crema liscia è essenziale che il pecorino sia grattugiato finemente e l'acqua molto calda; il pepe nero macinato grossolanamente conferisce invece aroma e struttura al piatto. Ad ogni modo, l'ingrediente più importante per una cacio e pepe impeccabile è la velocità: se l'acqua si raffredda prima che il pecorino si sciolga, la crema risulterà grumosa.

da 4 a 6 persone

Sale marino

500 g di spaghetti o tonnarelli

220 g di pecorino romano grattugiato finemente

2 cucchiaini di pepe nero macinato fresco più extra a piacere

Portate a ebollizione l'acqua per la pasta, salatela e, una volta che il sale si sarà sciolto, lessate gli spaghetti al dente (pag. 34).

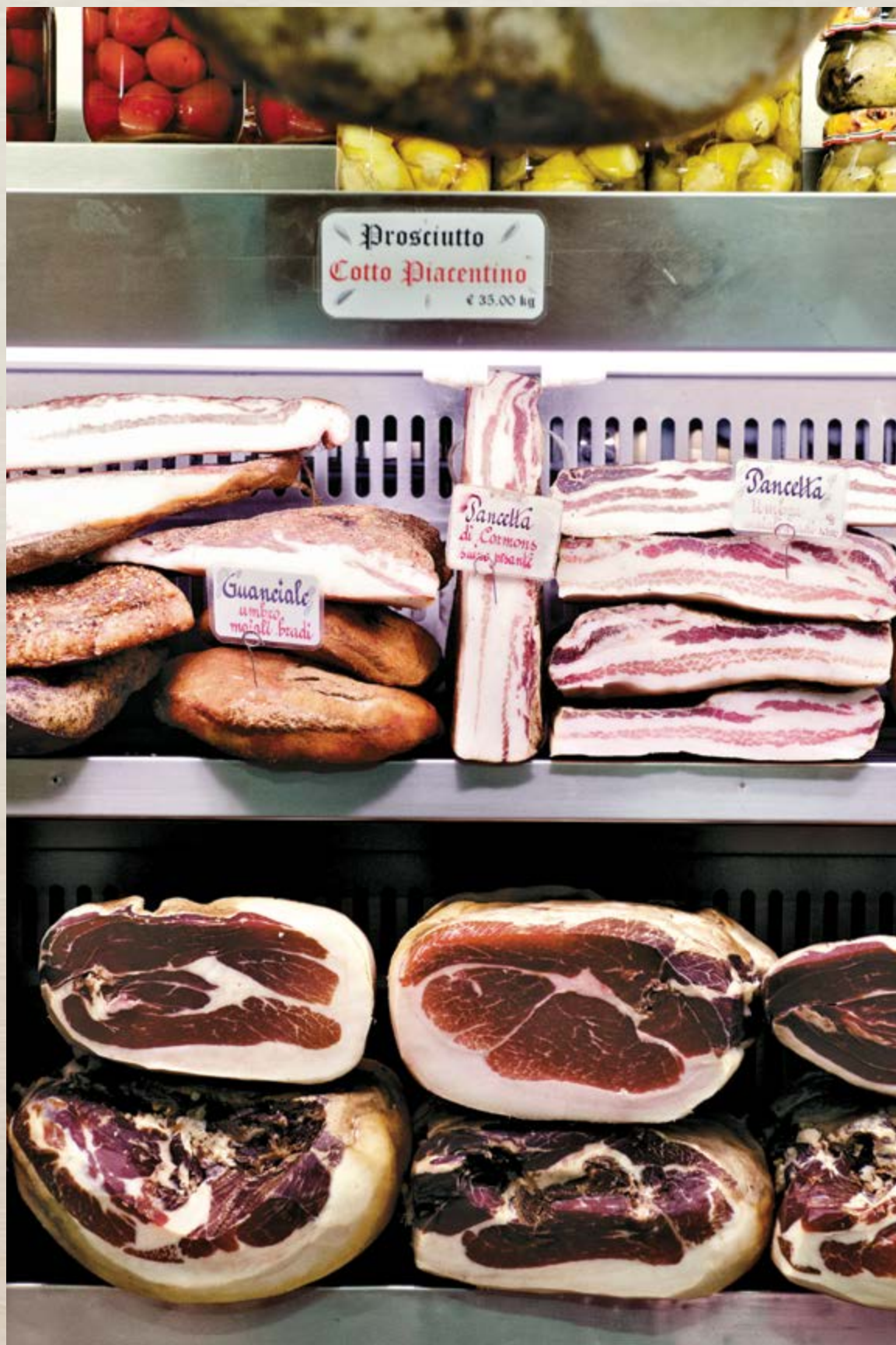
Nel frattempo, in una ciotola grande unite 165 g di pecorino romano, il pepe e un piccolo mestolo d'acqua di cottura, mescolando vigorosamente con il dorso di un cucchiaino di legno fino a ottenere un composto pastoso.

Quando la pasta è pronta, scolatela con un colapasta con il manico e trasferitela rapidamente nella ciotola con la crema. Lasciate l'acqua di cottura nella pentola sul fuoco. Mescolate energicamente la pasta e il condimento e aggiustate la consistenza della crema aggiungendo uno o due cucchiaini d'acqua di cottura bollente alla volta, finché il pecorino si sarà sciolto e la crema allungata al punto da condire uniformemente tutta la pasta.

Impiattate e guarnite ciascuna porzione con un po' del pecorino rimasto e pepe a piacere. Servite immediatamente.



Alcuni cuochi tostano i grani di pepe, ma noi preferiamo non farlo.



IL GUANCIALE

IL GUANCIALE, la guancia del maiale salata, pepata e stagionata, è un ingrediente fondamentale nella cucina romana. Sciogliendosi, il suo grasso conferisce aromaticità e cremosità a primi classici come la carbonara (pag. 70), l'amatriciana (pag. 77) e la gricia (pag. 76).

Il guanciale viene prodotto in tutta l'Italia centrale, in particolare in Lazio, Umbria e Abruzzo, e ogni produttore ha il suo personale procedimento. Alcune aziende aromatizzano i tagli di carne, tipicamente triangolari, con peperoncino, erbe e spezie, ma noi, così come i cuochi e gli chef capitolini, apprezziamo di più il guanciale stagionato solo con sale e pepe. Nelle ricette questo salume può essere sostituito con pancetta tesa o affumicata, ma tenete a mente che il guanciale è un po' più grasso della pancetta e che pertanto le due cose non sono perfettamente intercambiabili. Potete sempre produrre il vostro guanciale a casa usando la nostra ricetta (pag. 82): il procedimento è piuttosto semplice e vi richiederà poco più di un mese.

A questo punto, un necessario disclaimer: quando fate il guanciale, la sicurezza alimentare è la prima cosa a cui prestare attenzione. Usate i guanti, lavorate su superfici sicure per gli alimenti e — questa è forse l'avvertenza principale per i principianti — adoperate nitrati e nitriti per la salagione della carne, additivi che proteggeranno il guanciale dalla crescita di batteri pericolosi, conservando al contempo il colore rosato delle carni. Prima di farlo, però, informatevi bene sulle quantità da usare per non superare la soglia di assunzione consigliata di queste sostanze. In tutta onestà, i norcini romani, compreso il nostro preferito, Vito Bernabei, celebre per la sua porchetta (pag. 103), di solito non usano additivi nei salumi con muscolo intero e l'incidenza del botulino è estremamente bassa; sarebbe però irresponsabile da parte nostra non darvi almeno un avvertimento. La guancia di maiale fresca può essere difficile da trovare e potreste dovervi rivolgere a un macellaio specializzato o a un allevatore locale. Cercate tagli di carne di razze autoctone e di animali allevati eticamente che hanno seguito una dieta completa: il sapore e la qualità del grasso saranno nettamente superiori.

A Roma per il guanciale ci siamo rivolte all'Azienda Agricola Fanelli (nel frattempo chiusa). I Fanelli hanno condiviso con noi il loro



gnocchi di patate di arcangelo dandini

GLI GNOCCHI di patate del giovedì non vanno confusi con gli *gnocchi alla romana*, dischi di semolino, burro, latte e parmigiano cotti al forno. Nel ristorante L'Arcangelo, il maestro degli gnocchi Arcangelo Dandini serve gnocchi squisitamente soffici e delicati, caratteristiche che ottiene usando lo schiacciapatate al posto del passaverdure. Per evitare risultati troppo pesanti o collosi, lo chef consiglia di scegliere patate farinose cresciute in un suolo asciutto. Quelle che usa lui crescono nei campi aridi dell'Appennino centrale, ma potete usare qualsiasi tipo di patata dalla pasta asciutta e farinosa. Gli gnocchi si condiscono con parsimonia, meglio se con il sugo dell'*amatriciana* (pag. 77), degli *involtini* (pag. 99) o della *coda alla vaccinara* (pag. 147).

da 4 a 6 persone

500 g di patate dalla pasta asciutta e farinosa come le russet

Sale marino

160 g di farina più altra per spolverare

Un pizzico di noce moscata macinata fresca

Non lasciate raffreddare troppo le patate: vanno pelate quando sono ancora fumanti. Potete indossare dei guanti per evitare di scottarvi le dita!

Mettete le patate in una pentola capiente, copritele d'acqua fredda e salate l'acqua. Portate a ebollizione a fiamma medio-alta e lessate le patate finché risulteranno tenere sotto la forchetta. Scolatele e lasciatele raffreddare per qualche minuto appena, quindi pelatele aiutandovi con un coltello e poi passatele nello schiacciapatate sopra una superficie ben infarinata. Disponete la purea di patate a fontana.

Aggiungete la farina, la noce moscata e un pizzico di sale, quindi impastate il tutto a mano, portando le patate dai bordi al centro per amalgamare gradualmente tutti gli ingredienti. Fermatevi appena il composto risulterà omogeneo. Lasciate riposare l'impasto a temperatura ambiente per circa 30 minuti.

Lavorando su una spianatoia poco infarinata, staccate un pugno di impasto e ricavatene un filoncino di circa 2 cm di diametro. Con un coltello tagliate il filoncino in segmenti lunghi 1 cm. Adagiate gli gnocchi su una superficie leggermente infarinata, ben separati per non farli attaccare. Ripetete l'operazione con il resto dell'impasto.

Lessate gli gnocchi in acqua bollente salata in più mandate per 20 secondi circa. Gli gnocchi sono pronti quando risalgono in superficie. Scolateli e trasferiteli nella padella con il sugo scelto, mescolandoli a fiamma media e con delicatezza per distribuire omogeneamente il condimento. Impiattate e servite subito.



CUCINA EBRAICA

A Roma, una città di oltre 4 milioni di abitanti, gli ebrei sono appena 13 mila, ma la cultura culinaria della loro comunità ha un'influenza ben più significativa del loro numero. Anche a causa di tre secoli di isolamento tra le mura del Ghetto, gli ebrei romani hanno dato origine a una cucina propria, la cucina ebraica romanesca, capace di ricavare sapori intensi da ingredienti poveri. Negli anni '60 la piccola comunità ebraica romana accolse migliaia di ebrei provenienti dalla Libia, che arricchirono la tradizione storica della capitale con nuove usanze e sapori.



hraimi con couscous

LA HRAIMI, un piatto a base di pesce piccante, è un classico dello Shabbat e un pilastro della cucina tripolina (pag. 119), la cucina degli ebrei libici di Roma. Ci vuole tempo affinché la salsa al peperoncino penetri nel pesce, pertanto meglio preparare il piatto in anticipo e lasciarlo insaporire una notte intera, proprio come vuole lo Shabbat. Per un risultato più appetitoso, salate il pesce 20 minuti prima di cuocerlo.

per 4 persone

60 ml di olio extravergine d'oliva

2 cipolle dorate tagliate a dadini

Sale marino

1 cucchiaio di paprika piccante

1 cucchiaio di peperoncino in polvere o in scaglie

1 cucchiaino di carvi

1 cucchiaio di cumino in polvere

4 cucchiari di concentrato di pomodoro

1½ cucchiari di succo di limone fresco (da ½ limone)

1 kg di tranci di ricciola o di filetti di spigola, spessi circa 3,5 cm e già salati

500 g di couscous cotto

In una padella di capienza media, scaldate l'olio d'oliva a fiamma medio-bassa e, quando è ben caldo, aggiungete le cipolle, salatele e appassitele per circa 20 minuti, mescolando, finché saranno morbide e trasparenti. Aggiungete la paprika, il peperoncino, il carvi e il cumino e cuocete per circa 1 minuto, finché le spezie avranno sprigionato il loro aroma, quindi unite il concentrato di pomodoro e proseguite la cottura per circa 2 minuti, affinché il pomodoro diventi rosso scuro. A questo punto versate il succo di limone e 250 ml d'acqua e mescolate per amalgamare il tutto. Coprite e lasciate sobbollire dai 15 ai 20 minuti, mescolando di tanto in tanto.

Immergete delicatamente il pesce nella salsa e cuocetelo a fiamma moderata per 15 minuti (o 10 minuti ogni 2,5 cm di spessore), finché risulterà opaco e cotto in ogni sua parte.

Servite il piatto il giorno dopo averlo preparato, accompagnato dal couscous.



LA CUCINA TRIPOLINA

LA MATTINA di lunedì 6 giugno 1967 nelle città libiche di Tripoli e Bengasi esplose la violenza antisemita. Nei giorni e nelle settimane seguenti gli ebrei videro i loro negozi distrutti, le loro proprietà confiscate e furono picchiati e persino uccisi. Nel mezzo dei pogrom, il governo libico si affannò per evacuare i cittadini ebrei, emettendo visti d'uscita che miravano a impedire il loro rientro. Gli ebrei libici salirono a bordo di navi e aerei diretti in Italia. Entro la fine di quell'anno erano sbarcati o atterrati su suolo italiano circa cinquemila ebrei provenienti dalla Libia. Alcuni vennero ospitati nella zona abitata dalla comunità ebraica romana attorno a piazza Bologna, altri furono spediti nei campi profughi a sud della città. Malgrado non ci siano statistiche ufficiali, si stima che tra i 1.500 e 1.800 rimasero in città, mentre altri emigrarono in Israele. Oggi vivono a Roma circa 4.500 ebrei libici, una minoranza religiosa ed etnica pari a un terzo della comunità ebraica della città.

Come per tutti gli ebrei che vivono nella diaspora, anche per gli ebrei libici i legami familiari e l'identità religiosa sono fondamentali. La cucina libica era un'importante espressione dell'identità culturale, e lo è tuttora. Per gli ebrei libici di prima generazione, i piatti della cucina tripolina sono una presenza quotidiana. Questa cucina unica, che prende il nome dalla capitale libica, Tripoli, affonda le radici nei sapori e nelle preparazioni del Nord Africa: comuni sono gli stufati speziati con cannella, cumino, carvi, paprika e curcuma; aglio, peperoni, cipolle, carne kosher e pesce sono i principali protagonisti.

Molti dei proprietari di ristoranti, macellerie e alimentari kosher nello storico Ghetto ebraico e intorno a piazza Bologna sono di origini libiche e ciò permette alla comunità di preservare e tramandare le sue tradizioni. Tra i piatti tipici ci sono la *hrami con couscous* (pag. 113), le *mafrum* (verdure ripiene), la *shakshuka* (uova in salsa di pomodoro piccante), i *lubya b'selk* (fagioli con gli spinaci), il *taershi* (crema di zucca ricca d'aglio) e i *brik*. *L'ajij*, simile alle *pizzarelle* (pag. 124), ai biscotti e ai dolcetti di pasta fillo, sono addolciti con miele o sciroppo e insaporiti con frutta secca ed essiccata e semi di sesamo. Ciascuna di queste specialità dal gusto intenso e dalla generosa speziatura è al contempo un punto di contatto e un ricordo della perduta terra natia.



QUINTO QUARTO

Quando il mattatoio di Testaccio (pag. 132) era operativo, al suo interno i macellatori dividevano i tagli più prestigiosi destinati ai nobili da quelli per i burocrati e per i soldati. Agli stessi macellatori, agli altri lavoratori del mattatoio e ai romani di basso ceto andavano gli scarti e le interiora degli animali, ovvero il quinto quarto, così chiamato perché pari a un quarto del peso dell'animale. Pur essendo meno popolari di un tempo, frattaglie e rigaglie si cucinano ancora oggi, a casa e nei ristoranti, secondo le ricette nate nelle semplici taverne intorno al mattatoio.

TO... MATTAZIONE

TESTACCIO

NON C'È quartiere del centro storico di Roma che abbia conservato fino a oggi la sua personalità unica quanto quello di Testaccio. La sua atmosfera peculiare si deve, in parte, al relativo isolamento della zona: il quartiere è delimitato su due lati da una profonda ansa del Tevere, sugli altri dalle Mura Aureliane del III sec. e dalle pendici del colle Aventino. A differenza di altre zone del centro, lo sviluppo di Testaccio ha seguito per la maggior parte un piano urbanistico. Quando il rione fu costruito, tra il tardo XIX sec. e l'inizio del XX, per ospitare industrie e case popolari, al vecchio e diradato tessuto urbano si sostituirono piazze rettangolari e un'ordinata griglia stradale.

Tuttavia, la storia di Testaccio risale molto più indietro nel passato. Da due millenni l'area è legata al cibo e al commercio: in epoca antica, sulle rive del Tevere arrivavano pietre policrome provenienti dalla Turchia, dalla Tunisia e dalla Grecia, oltre a olio spedito per lo più dalla Spagna e dal Nord Africa. Questi antichi commerci sono ancora visibili negli scavi accanto a ponte Sublicio, che collega Testaccio a Trastevere. Ma la maggior testimonianza del ruolo che ebbe Testaccio per il commercio romano è rappresentata dalla sua unicità topografica, vale a dire dal Monte dei Cocci, conosciuto anche come Monte di Testaccio: una collina artificiale, con una circonferenza di circa 1 km e alta 36 m, composta da decine di milioni di anfore di terracotta che venivano usate per trasportare l'olio a Roma, principalmente tra il II e il IV sec. I recipienti rotti o inadatti all'uso venivano ammassati qui e oggi sono il simbolo del moderno rione.

Nel IV secolo iniziò il declino delle attività commerciali di Roma e Testaccio cadde nell'abbandono. Per oltre mille anni, la collina e l'intera zona rimasero aree suburbane, scarsamente popolate. I pastori vi pascolavano le greggi e scavavano ripari nei fianchi della collina, ma nella maggior parte dell'area la natura si impadronì delle rovine e offrì terreno fertile a centinaia di specie vegetali, molte delle quali ancora oggi riconoscibili. Nel corso del Medioevo, l'idillica scenografia della zona veniva usata per ospitare i giochi di Carnevale, mentre nel Rinascimento la cima del Monte di Testaccio divenne il punto di arrivo della Via Crucis del venerdì santo. Nel XVIII sec. l'area era meta delle ottobre romane, festose gite domenicali del periodo della vendemmia.



Il momento determinante della storia contemporanea di Testaccio fu l'inaugurazione del mattatoio cittadino nel 1887, sulle rive del Tevere. L'ampio complesso occupava un'area di oltre 100 mila metri quadrati tra il Monte dei Cocci e il Tevere. La macellazione è cessata nel 1975, ma i massicci padiglioni dove gli animali venivano abbattuti, scuoiati e squartati esistono ancora e nel rione continuano a prosperare macellerie e osterie storiche specializzate nel quinto quarto.

Oggi ristoranti come Checchino dal 1887 e Flavio al Velavevodetto, entrambi costruiti nel Monte dei Cocci, soddisfano gli appetiti di una clientela benestante affamata di classici come la trippa, la coda, gli intestini, le zampe e il cervello. Vicino a loro, nel Nuovo Mercato di Testaccio, inaugurato nel 2012, si trovano macellerie specializzate nel quinto quarto, come la Macelleria Sartor, mentre al banco del Mordi e Vai si servono panini farciti con interiora e tagli poveri bolliti. Il mattatoio in sé è stato riqualificato: oggi al suo interno, in zone adiacenti, vi si trovano un ramo del dipartimento di architettura dell'Università di Roma e un circolo di pensionati, mentre su un'enorme area che comprende ex cortili e padiglioni si estende il MACRO, il museo di arte contemporanea, che ospita mostre e installazioni. Va tuttavia ricordato che Testaccio è nato con il commercio del cibo e che indubbiamente ancora oggi rimane vicino alle sue origini.



coda alla vaccinara

NON INDOSSATE MAI una camicia bianca se dovete mangiare la coda alla vaccinara. I segmenti di coda di bue vengono fatti bollire nel pomodoro finché la carne si stacca praticamente dall'osso e il sugo rosso intenso, arricchito da sedano, pinoli, uvetta e cacao, sgocciolerà e vi schizzerà inevitabilmente mentre mangiate questa specialità nel modo giusto, cioè con le mani. Per permettere al sale di penetrare nelle carni, salate la coda 24 ore prima di cuocerla con sale kosher e, se possibile, una volta cotta fatela riposare in frigo per una notte prima di servirla affinché i sapori si combinino e intensifichino.

da 4 a 6 persone

75 g di lardo o 3 cucchiari di olio d'oliva

1,75 kg di coda di bue tagliata in rocchi di 7 cm

1 cipolla dorata tritata

1 spicchio d'aglio schiacciato

5-6 chiodi di garofano

2 cucchiari di concentrato di pomodoro

250 ml di vino rosso

800 g di pelati interi

Fino a 1,5 l di brodo di manzo (consiglio a pag. 145)

2 coste di sedano tagliate a pezzi di 7 cm

40 g di uvetta

35 g di pinoli

1 cucchiaino di cacao o cacao amaro in polvere

In una pentola capiente, sciogliete il lardo (o scaldate l'olio finché sarà ben caldo) e rosolatevi i rocchi di coda in ogni loro parte, quindi toglieteli dalla pentola e metteteli da parte. Abbassate il fuoco a fiamma medio-bassa e soffriggete la cipolla e l'aglio assieme ai chiodi di garofano per una decina di minuti, finché la cipolla si sarà appassita e l'aglio dorato. Aggiungete il concentrato di pomodoro e cuocete finché avrà assunto un intenso colore rosso scuro (circa 5 minuti). Sfumate con il vino, eliminando eventuali pezzetti abbrustoliti dalla pentola, quindi unite i pelati.

Rimettete la carne nella pentola e aggiungete brodo di manzo fino a coprire per tre quarti. Proseguite la cottura per 5-6 ore, finché la carne accennerà a staccarsi dall'osso, aggiungendo brodo secondo il bisogno.

Verso fine cottura, unite il sedano, l'uvetta, i pinoli e il cacao e mescolate bene. Fate sobbollire per altri 20-30 minuti.

Spegnete il fuoco e fate riposare la coda per almeno 30 minuti, meglio ancora se una notte intera in frigo. Servite la coda da sola. Il sugo avanzato può essere usato per condire gli *gnocchi di patate* (pag. 95).



VERDURE

La città eterna può sembrare una fortezza di travertino per carnivori, ma la sua cucina tradizionale affonda le radici nei prodotti della terra. Anche se vengono spesso relegati alle ultime pagine dei menu, i contorni non hanno nulla da invidiare agli altri piatti: sia le verdure cotte che le insalate stanno diventando sempre di più una parte fondamentale del pasto dei romani, un'opportunità per dare risalto a prodotti e sapori freschi.

sformatino di broccolo romanesco

GLI SFORMATINI sono molto gettonati nelle neo-trattorie capoline, locali informali dove si prova a rivisitare un po' la tradizione senza però ignorare i gusti delle persone del posto. Il broccolo (o cavolo) romanesco, anche detto romano, inizia ad apparire sui banchi del mercato nel tardo autunno. È tipico del Lazio, ma viene coltivato anche altrove nella penisola.

per 8 sformatini

**Olio neutro (pag. 27)
per ungere gli stampini**

**3 cucchiaini di olio
extravergine d'oliva**

**1 grossa cipolla dorata
tagliata a fettine**

**500 g di broccolo
romanesco ammorbidito
al vapore e tritato**

60 ml di vino bianco

4 uova grandi

375 ml di panna densa

30 g di pecorino romano

Nella teglia le terrine devono essere strette l'una all'altra. Se non è così, collocate un canovaccio piegato sul fondo della teglia, nell'acqua, e infornate; l'acqua farà in modo che gli sformatini non si brucino.

Scaldate il forno a 160°C.

Ungete 8 terrine da 180 ml ciascuna e collocatele in una teglia per arrosti.

Riempite un bollitore e portate l'acqua a ebollizione.

In attesa che l'acqua bolla, in una padella media scaldate l'olio d'oliva a fiamma medio-bassa e, quando l'olio è ben caldo, appassite la cipolla (circa 8 minuti). Quando la cipolla è morbida, aggiungete il broccolo e sfumate con il vino, mescolando e rompendo il broccolo con il dorso di un cucchiaino di legno. Cuocete per altri 5 minuti.

Lavorate nel mixer il broccolo e la cipolla fino a ottenere un composto liscio, quindi filtrate il composto in un setaccio posto sopra una ciotola per eliminare eventuali parti solide.

Sbattete le uova in una ciotola capiente, aggiungete la panna e incorporate il broccolo e il pecorino romano. Riempite le terrine con questo composto, fermandovi a circa mezzo centimetro dal bordo.

Infornate la teglia con le terrine sulla griglia del forno e versatevi acqua bollente fino a metà dell'altezza delle terrine. Cuocete in forno dai 40 ai 45 minuti. Gli sformatini sono pronti quando sono ancora un po' morbidi al centro e quando non sporcano più la lama di un coltello inserita al loro interno.

Facendo attenzione, estraete la teglia dal forno e lasciate riposare gli sformatini nell'acqua per altri 10 minuti, quindi toglieteli dall'acqua e fateli raffreddare.

Sformate delicatamente le terrine su piccoli piatti e servite.



ERBE SPONTANEE A ROMA

I SAPORI E I PROFUMI della città eterna sono tutt'intorno a noi. Persino nelle zone più densamente popolate e urbane ci sono tracce della flora selvatica cittadina, con piante spontanee che sbucano dai punti più impensati. In primavera, alla base dei muri di mattoni inondati di sole germogliano la menta romana, la mentuccia e altre varietà di menta (pag. 142), mentre la rucola e la cicoria selvatica stendono sul Circo Massimo e sul Foro una rigogliosa coperta. Nel periodo di Pasqua, nei canali di scolo a bordo strada sbocciano i fiori blu elettrico della lanosa borragine e le ortiche tappezzano i bordi di marciapiedi e cordoli. Arrivano i cespugli cascanti dei capperi: le piante si avvinghiano a muri porosi antichi e nuovi, in particolare alle Mura Aureliane, l'anello difensivo della città nel III sec., e i boccioli primaverili si schiudono rivelando petali di un bianco rosato. In estate e autunno, la succulenta portulaca fa capolino tra le crepe dei marciapiedi. Per tutto l'anno le siepi di alloro con le loro foglie pronte da raccogliere delimitano vialetti, ville e parchi pubblici. Oggi queste piante, pur se strappate, sradicate o calpestate, ci ricordano con la loro continua presenza i sapori amari, aromatici e vegetali che hanno caratterizzato la cucina romana per secoli.

insalata di rughetta e pinoli

QUESTA SEMPLICE insalata è stata ispirata da una passeggiata sul Palatino, il colle su cui, stando alla leggenda, il 21 aprile del 753 a.C. Romolo fondò Roma. Ovviamente, non ci sono prove della verità di questa data, né tantomeno dell'esistenza di Romolo, ma quando gli imperatori salirono al potere circondarono di sfarzose ville quella che ritenevano essere la capanna del padre fondatore. Oggi la natura ha conquistato il parco archeologico. Arrampicandosi sul colle si calpesta la piccante rughetta, la rucola che cresce selvatica tra le rovine, all'ombra di pini torreggianti che cedono il passo a olivi e alberi di agrumi.

da 4 a 6 persone

500 g di rucola

35 g di pinoli tostati

3 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

1½ cucchiaini di succo di limone fresco (da ½ limone)

Sale marino e pepe nero macinato fresco

In una ciotola capiente, mescolate con le mani la rucola, i pinoli, l'olio, il succo di limone e sale e pepe a piacere. Servite subito.

I pinoli possono essere piuttosto costosi, pertanto fate attenzione quando li tostate: tra tostarli e bruciarli il passo è molto breve. Mettete i pinoli in una padellina fredda e scaldateli a fiamma moderata, girandoli continuamente. Quando, dopo 3–4 minuti, appaiono lucidi, oleati e leggermente dorati, togliete la padella dal fuoco e fateli raffreddare.



insalata di finocchio, radicchio e pera

SUI BANCHI dei mercati di Roma abbondano frutta e verdura locali, ma gli ambulanti non si limitano ai prodotti regionali. In inverno la città viene inondata dalle varietà dell'amaro radicchio veneto, un ortaggio che ben si accompagna, sia dal punto di vista del gusto che da quello estetico, ai finocchi del territorio romano. Quest'insalata unisce il finocchio capitolino ai prodotti del Nord Italia, apprezzati dai romani. Le pere completano il tutto con una piacevole nota dolce.

da 4 a 6 persone

75 ml di olio extravergine d'oliva

1 cucchiaino di succo di limone fresco

2 cucchiaini di aceto balsamico

1 cespo medio di radicchio tagliato a quarti, privato del torsolo e tagliato trasversalmente a strisciole di 1 cm

1 finocchio piccolo con la barba attaccata

1 pera piccola e soda (consigliamo Decana o Williams) privata del torsolo e tagliata a fettine spesse circa 3 mm

Sale marino e pepe nero macinato fresco

Le foglie di 3 rametti di prezzemolo liscio fresco

50 g di pecorino a pasta dura (consigliamo un pecorino semi-stagionato laziale o toscano)

In una ciotola capiente, emulsionate l'olio, il succo di limone e l'aceto con cui condirete l'insalata.

Aggiungete il radicchio all'emulsione.

Rimuovete le sommità del finocchio, tenendo da parte le barbe, quindi tagliate gli ortaggi a metà, eliminate gli strati esterni più duri e metteteli a bagno in acqua fredda per eliminare eventuali impurità tra uno strato e l'altro. Tamponate il finocchio per asciugarli, rimuovete la parte più dura alla base e affettateli sottilmente con una mandolina. Unite le fettine di finocchio al radicchio, aggiungete la pera e mescolate per condire uniformemente. Salate e pepate a piacere.

Sistemate l'insalata su un piatto da portata, guarnitela con le foglie di prezzemolo, le barbe di finocchio e il pecorino in scaglie (potete usare un pelaverdure) e servite.



PANE E PIZZA

Ovunque siate a Roma, ci sarà sempre un fornaio o una pizzeria nei paraggi. La città eterna alimenta il culto dei carboidrati, ma i panificatori casalinghi sono meno di quanti ci si aspetti. Nelle case le cucine sono piccole e fare pane e pizza è un mestiere che i romani affidano volentieri ai professionisti. Per realizzare le ricette che vi proponiamo non dovete certo essere esperti, ma vi occorreranno alcuni semplici strumenti, in primo luogo una bilancia digitale. Rispettate scrupolosamente le dosi e nel giro di una lunga e lenta lievitazione potrete addentare una fetta di Roma.

PER LA PIZZA BIANCA

Olio extravergine d'oliva

Sale marino

PER LA PIZZA ROSSA

Salsa di pomodoro (vedi ricetta seguente)

Olio extravergine d'oliva

Coprite la ciotola con la pellicola e rifate le pieghe di rinforzo, sempre con delicatezza, per tre o più volte a distanza di un'ora l'una dall'altra, facendo riposare l'impasto dopo ogni rotazione.

Dopo aver fatto le ultime pieghe, trasferite l'impasto in una capiente ciotola leggermente unta, copritelo con la pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.

Nel frattempo, distribuite uno spesso strato di semola su una spianatoia pulita e asciutta. Ungete due teglie e mettetele da parte. Scaldate il forno a 250°C e, se la usate, infornate la pietra refrattaria per scaldare anch'essa.

Quando l'impasto è pronto, rovesciatelo delicatamente sulla spianatoia infarinata, se necessario staccandolo gentilmente dalle pareti della ciotola con le dita, e spolveratelo generosamente con la semola. Con estrema delicatezza e facendo attenzione a non sgonfiare l'impasto, inserite le dita al di sotto di esso, dirigendole dapprima verso il centro e poi tirando lentamente la massa per darle la forma di un rettangolo. Ripetete l'operazione per tirare l'impasto sugli altri lati e ottenere un quadrato di circa 40 cm.

Tagliate il quadrato di impasto a metà e rimuovete la semola in eccesso, quindi trasferite rapidamente e, con delicatezza, i due rettangoli ottenuti nelle teglie. Stendete l'impasto nelle teglie spingendolo gentilmente dal centro ai bordi con la punta delle dita aperte. Se si ritira, aspettate qualche minuto e poi riprovate. Una volta stesa, lasciatela riposare 5 minuti.

Per la pizza bianca, cospargete la superficie dell'impasto con l'olio d'oliva e una leggera spolverata di sale e realizzate delle fossette con i polpastrelli per distribuire uniformemente le bolle d'aria. Per la pizza rossa, distribuite un leggero e omogeneo strato di salsa di pomodoro sulla superficie dell'impasto, lasciando scoperti i bordi.

Cuocete in forno dai 10 ai 12 minuti, finché la crosta si sarà dorata e leggermente scurita in alcuni punti. Sfornate e fate raffreddare su una gratella.

Servite la pizza bianca a spicchi, a pezzi o spaccata a metà e farcita con la mortadella o altri salumi. Distribuite un filo di olio sulla pizza rossa prima di servirla.



salsa di pomodoro

per 2 pizze rosse leggermente condite

400 g di pomodori pelati

15 g di olio extravergine d'oliva

2 cucchiaini di sale marino

In una terrina media mescolate i pelati, l'olio e il sale.

Usando le mani o una forchetta, spezzate e spremete i pelati fino a schiacciarli. Nella salsa devono rimanere alcuni pezzettini di pomodoro.



PANI, FARINE E MULINI DI ROMA

PASSANDO IN RASSEGNA gli scaffali di un forno romano di oggi, troverete una varietà di pani che va da semplici panini appena lievitati da farcire a pagnotte lievitato naturalmente fatte con farine integrali di grani antichi. Mentre il pane che si consuma tutti i giorni è semplice ed essenziale, durante le feste non è raro trovare pani arricchiti con noci, uvetta e persino fichi secchi. Ad ogni modo, il pane tipo della capitale è un pane senza fronzoli ma gustoso, con una crosta croccante che cede il passo a una mollica soffice ed elastica.

I tipi di pane più comuni a Roma sono il pane di Lariano, un pane a lievitazione naturale preparato alla maniera tipica del vicino paese di cui porta il nome, e il pane casareccio, rustico e poco raffinato. Entrambi sono ottimi per la scarpetta. Ci sono poi i tozzetti, panini quadrati dalla spessa crosta tenace che si prestano bene sia a raccogliere il sugo che a essere farciti, mentre le rosette, le tartarughe e le ciabattine (pag. 192) sono tutte varietà dalla crosta sottile e flessibile tipicamente da imbottire.

Per riprodurre a casa lo stile tipico del pane romano, iniziate procurandovi i grani e le farine che usano i panificatori della città eterna. Il Molino Iaquone, un'azienda a conduzione familiare vicino Viterbo, è specializzata in miscele di grano tenero ideali per pane, panini e pizza e vende i suoi prodotti anche online. Per le preparazioni che richiedono farine di grani antichi, i fornai romani si affidano invece al piemontese Mulino Marino e altrettanto potete fare voi, acquistando le sue farine online o in negozi come Eataly. Il mulino lavora fianco a fianco con piccole aziende agricole per recuperare varietà di grani antichi, i quali vengono poi macinati a pietra secondo vari gradi di raffinazione.



DOLCI

I dolci di Roma non sono tra i più celebri né tra i più elaborati d'Italia (quest'ultimo primato è siciliano), ma si possono comunque gustare in ogni parte della città. *Sorbetti* e gelati sono una categoria a sé e danno il meglio nelle sempre più numerose gelaterie artigianali della capitale (pag. 211). Mentre i fornai si sbizzarriscono con i biscotti, in pasticcerie e caffè vecchio stampo si trovano i tipici *maritozzi con la panna* (pag. 216). Anche cose semplici come la frutta possono chiudere meravigliosamente un pasto, come testimoniano le pesche con il vino, classico estivo che abbiamo trasformato in un sorbetto (pag. 208).

CHIUSO

maritozzi con la panna

PRIMA DELL'ARRIVO dei cornetti industriali che oggi dominano i bar, i caffè di Roma erano il regno dei maritozzi. I soffici e lievitati maritozzi quaresimali erano originariamente una specialità del periodo prima di Pasqua. Al loro interno racchiudono pinoli, uvetta e frutta candita. La versione base che proponiamo è oggi la più comune. I maritozzi vengono tagliati a metà e riempiti di panna montata appena dolce. Da Regoli, un gioiello di pasticceria storica vicino a Piazza Vittorio nel rione Esquilino, i maritozzi sono esposti all'ingresso, spalmati con uno strato di panna persino più largo del maritozzo stesso! Nella ricetta che segue proponiamo il rapporto ideale tra maritozzo e panna, ma a voi l'ultima parola in merito. Ricordate che l'impasto deve lievitare 2 ore.

per 12 maritozzi

PER IL LIEVITINO

125 ml di latte caldo
(tra 40°C e 46°C)

1¼ cucchiaini di lievito di birra in polvere da idratare

150 g di farina media o forte

1 cucchiaino di zucchero

PER L'IMPASTO

100 g di burro a temperatura ambiente

100 g di zucchero

⅓ cucchiaino di sale marino

4 uova grandi a temperatura ambiente

375 g di farina media o forte più altra per spolverare

PER SPENNELLARE

1 uovo grande

1 cucchiaino di latte intero

Per il preparare il lievito, in una ciotola media sbattete il latte con il lievito, quindi incorporate la farina e lo zucchero. Coprite il lievito con la pellicola e fatelo riposare circa 20 minuti, finché avrà assunto una consistenza soffice.

Per l'impasto, in un'impastatrice montate con la frusta a foglia a bassa velocità il burro, lo zucchero, il sale e le uova.

Sostituite la frusta a foglia con il gancio impastatore. Aggiungete il lievito e lavorate il composto per qualche giro, quindi unite metà della farina. Impastate per circa 5 minuti fino a ottenere un composto omogeneo, quindi aggiungete la farina rimasta e lavorate ancora a bassa velocità per altri due minuti per avere un impasto liscio. Se necessario, riportate al centro l'impasto che si attacca alle pareti della ciotola.

Fate riposare l'impasto nella ciotola per 10 minuti, quindi azionate di nuovo l'impastatrice e lavoratelo a bassa velocità per altri 10 minuti in modo da stendere la maglia glutinica. Nel frattempo, rivestite due teglie con il bordo con la carta forno.

Capovolgete l'impasto su una spianatoia poco infarinata e ricavatene 12 porzioni uguali (circa 80 g ciascuna). Con una mano, rotolate ciascuna porzione sulla spianatoia per creare una pallina dalla superficie liscia, quindi, usando entrambe le mani, arrotolate la pallina per darle una forma allungata di circa 10 cm di lunghezza, più gonfia al centro e affusolata alle estremità.

PER LA FARCITURA

500 ml di panna da montare

1 cucchiaino di zucchero

Adagiate i maritozzi sulla teglia a circa 3,5 cm l'uno dall'altro, copriteli con la pellicola e con un canovaccio e lasciateli lievitare in un luogo caldo (tra 20°C e 26°C) per circa 2 ore fino al raddoppio del volume.

Scaldate il forno a 180°C.

Preparate il liquido da spennellare: in una terrina, sbattete l'uovo con il latte e spennellate i maritozzi con questo composto subito prima di infornarli.

Cuocete i maritozzi in forno dai 12 ai 15 minuti, fino a quando avranno assunto un intenso colore dorato. Sfornate e lasciate raffreddare i maritozzi 5 minuti nella teglia prima di trasferirli su una gratella.

Quando i maritozzi si saranno raffreddati, preparate la farcitura: montate la panna e lo zucchero a neve ferma.

Tagliate ciascun maritozzo a metà nel senso della lunghezza, facendo attenzione a non arrivare fino in fondo, quindi riempiteli con uguali dosi di panna montata e serviteli subito.



DRINK

Pochi posti sono più indissolubilmente legati al vino di Roma, che nell'antichità introdusse questa bevanda e la viticoltura in ogni angolo dell'impero. Non stupisce dunque che i giovani romani di oggi vedano nel vino qualcosa di antiquato e molti preferiscano dedicarsi ai cocktail e alla birra artigianale. Negli ultimi anni nella capitale è fiorita la cultura della mixology e abbiamo chiesto ai nostri bartender preferiti di mostrarci fino a dove si è spinta la città. Ricordate che preparare un cocktail è come preparare un dolce: le proporzioni contano. Meglio quindi prepararne uno alla volta.



martinez romano

IL GIN MARTINEZ è un cocktail del periodo pre-proibizionista presentato in origine dalla prima celebrità della miscelazione americana, ovvero Jerry Thomas, detto “il Professore”. All’epoca Thomas miscelò Old Tom Gin, vermouth dolce, Maraschino e orange bitter per creare un cocktail che chiamò The Martinez. La nostra ricetta è un riadattamento di quella del bar romano che porta il suo nome, The Jerry Thomas Project, che usa il proprio Vermouth del Professore Classico Bianco, con una base di moscato irrobustito dall’alcol e aromatizzato con oltre dodici erbe e spezie.

per 1 cocktail

45 ml di gin (consigliamo il Beefeater per una versione più secca e l’Old Tom per una più dolce)

45 ml di Vermouth del Professore Classico Bianco

7 ml di Maraschino

2 dash di orange bitter

2 dash di angostura

1 twist di limone

In un mixing glass precedentemente raffreddato e con del ghiaccio, miscelate il gin, il vermouth, il maraschino, l’orange bitter e l’angostura per circa 30 secondi, fino a raffreddare il tutto, quindi filtrate in una coppa da cocktail o da champagne.

Aggiungete un twist di limone e lasciate cadere la scorza nel bicchiere per guarnire.



indice analitico

Nota: i numero di pagina in *corsivo* si riferiscono alle fotografie

A

Agnello brodetto, 96
Alici
aliciotti con l'indivia, 117 e burro, crostini con, 62, 63
scaloppine con lattuga ripiena, 116
Aliciotti con l'indivia, 117
Alloro, digestivo al, 242
Ajo, ojo, peperoncino e pomodori arrosto, 90–91
Animelle con marsala, 136
Attrezzatura, 21–26
Attrezzatura da barman, 23

B

Bottarga, spaghetti con cicoria e, 110, 111
Brodo di pesce, 120
Brodo vegetale, 156
Bruschetta con carciofi, limone e pecorino romano, 66, 67
Brutti ma buoni, 224, 225

C

Caffè
affogato al, 202, 204
granita di, 213
Capricciosa, pizza, 185
Carciofi
crudi, insalata di, 166, 167
fiori di zucca e pezzetti fritti, 58
limone e pecorino romano, bruschette con 66, 67
pizza capricciosa, 185
vignarola, 154, 155–56
Carne. *Vedi* Manzo; Agnello; interiora; maiale; vitello
Castagnole, 206, 207
Cazzimpero, 44, 45
Cereali, 179. *Vedi anche* Riso

Cicoria e bottarga, spaghetti con, 110, 111
Ciliegie
al mezcal, 242
torta di ricotta, 220, 221–22
Cipolle
picchiapò, 84, 85
pinoli e uvetta, triglie con, 114, 115
pizza al contrario, 188–89
Cocktail
Carbonara sour di Co.So., 228, 229
Cinquième arrondissement del Gin Corner, 232, 233
Cosa nostra di Patrick Pistolesi, 234, 235
digestivo all'alloro, 239
Frida Kahlo, 236
Garibaldi, 238
Martinez romano, 240, 241
Mex man del Jerry Thomas Project, 242
Nerone, 237
sprit con cynar, 238
vodka all'alloro, 237
vodka al guanciale, 228
Coda
alla vaccinara, 146, 147
Simmenthal di, 144–45
Cracker al rosmarino, 190
Cracker; vari gusti, 190, 191
Crostata di prugne di Sara Levi, 218–19
Crostata di prugne di Sara Levi, 218–19
Crostini burro e alici, 62, 63
Crostini con burro e alici, 62, 63
D
Digestivo all'alloro, 239
Dolci
affogato al caffè, 202, 204
biscotti con mandorle e cannella, 126
brutti ma buoni, 224, 225

castagnole, 206, 207
crostata di prugne di Sara Levi, 218–19
fave dei mori, 223
granita di caffè, 213
maritozzi con la panna, 216–17, 217
panna cotta alla menta con salsa di cioccolato, 212
pizzarelle, 124
sorbetto alle pesche e vino, 208, 209
torta di ricotta, 220, 221–22

F

Fave dei morti, 223
Filetti di baccalà, 57
Finocchietto selvatico, 27
habemus panem di John Regenfalk, 198–200
Formaggio. *Vedi anche* Mozzarella; Pecorino romano
insalata di carciofi crudi, 166, 167
pizza prosciutto e fichi, 185
suppli radicchio e gorgonzola, 42–43
torta di ricotta, 220, 221–22
torta rustica, 46–49, 47
Friggere, strumenti per, 23–25
Frittata di zucca, 125
Frutta. *Vedi anche singole varietà*
fiori di zucca e pezzetti fritti, 58
Frutta secca. *Vedi anche* Pinoli
brutti ma buoni, 224, 225
insalata di misticanza, 152, 153
mandorle e cannella biscotti con, 126
trecce con olive, noci e zucchine, 194, 195–96

G

Gelato
 affogato al caffè, 202, 204
 naturale e artigianale, 211
 Gelato, strumenti per fare
 il, 25
 Gnocchi
 di papate di Arcangelo
 Dandini, 94, 95
 tradizione degli, 93
 Granita di caffè, 213
 Grattugia a 4 lati, 22–23
 Guanciale, 27, 81–82
 amatriciana estiva, 78, 79
 bombolotti all'amatriciana
 di Roscioli, 77
 di Alessandro Fanelli,
 82, 83
 patate e gricia, pizza con,
 184
 rigatoni alla carbonara
 di Flavio de Maio, 68,
 71–72
 spaghetti alla gricia di
 Claudio Gargioli,
 76
 vignarola, 154, 155–56
 vodka al, 228

H

Habemus panem di John
 Regefalk, 198–200
 Hraimi con couscous, 112,
 113

I

Impastatrici, 25–26
 Ingredienti, 26–28
 Insalata
 di carciofi crudi, 166, 167
 di finocchio, radicchio e
 pera, 171
 di misticanza, 152, 153
 di rughetta e pinoli,
 170
 Insalata di finocchio,
 radicchio e pera, 171
 Insalata di finocchio,
 radicchio e pera, 171
 Insalata di rughetta e pinoli,
 170
 Interiora
 animelle con marsala, 136
 cibi ai margini, 140

coda alla vaccinara, 146,
 147
 fegatelli di maiale, 137
 fettuccine con rigaglie di
 pollo, 130, 131
 insalata di nervetti, 141
 lingua in salsa verde, 138,
 139
 Simmenthal di coda,
 144–45
 trippa alla romana, 142,
 143

L

Lattuga
 vignarola, 154, 155–56
 ripiena, scaloppine con,
 116
 Legumi
 fave, pecorino e corallina,
 56
 insalata di nervetti, 141
 vignarola, 154, 155–56
 Lingua in salsa verde, 138,
 139

M

Maiale. *Vedi anche*
 Guanciale; Prosciutto;
 Salsicce
 fegatelli di maiale, 137
 'nduja in carrozza, 54, 55
 porchetta di Vito Bernabei,
 102, 103
 Mandorle e cannella
 biscotti con, 126
 Manzo
 coda alla vaccinara, 146,
 147
 involtini di, 98, 99
 lingua in salsa verde, 138,
 139
 picchiapò, 84, 85
 polpette di bollito, 52–53
 simmenthal di coda,
 144–45
 trippa alla romana, 142,
 143
 Maritozzi con la panna,
 216–17, 217
 Matzo
 pizzarelle, 124
 Menta, panna cotta alla, 212
 Misticanza, insalata di, 152,

153
 Mozzarella
 fiori di zucca e pezzetti
 fritti, 58
 'nduja in carrozza, 54, 55
 pizza capricciosa, 185
 pizza con fiori di zucca,
 185
 pizza con patate e gricia,
 184

N

Nocciole
 brutti ma buoni, 224, 225
 insalata di misticanza,
 152, 153
 Noci
 olive e zucchine, trecce
 con, 194, 195–96

O

Olio, 27
 Olive
 marinate, 60, 61
 noci e zucchine, trecce
 con, 194, 195–96
 scaloppine con lattuga
 ripiena, 116

P

Pane azzimo
 pizzarelle, 124
 Pane e pane tostato
 bruschetta con carciofi,
 limone e pecorino
 romano, 66, 67
 ciabattina di Passi,
 192–93
 cracker; vari gusti, 190,
 191
 crostini con burro e alici,
 62, 63
 habemus panem di John
 Regefalk, 198–200
 pani, farine e mulini di
 Roma, 179
 trecce con olive, noci e
 zucchine, 194, 195–96
 Pangrattato per patura, 164,
 165
 Panna cotta alla menta con
 salsa di cioccolato, 212
 Panna montata, 213
 Pasta, 28

ajo, ojo, peperoncino e
 pomodori arrosto, 90–91
 amatriciana estiva, 78, 79
 bombolotti all'amatriciana
 di Roscioli, 77
 cacio e pepe di Leonardo
 Vignoli, 74, 75
 fettuccine con rigaglie di
 pollo, 130, 131
 gnocchi di patate di
 Arcangelo Dandini, 94,
 95
 hraimi con couscous, 112,
 113
 rigatoni alla carbonara
 di Flavio de Maio, 68,
 71–72
 spaghetti alla gricia di
 Claudio Gargioli,
 76
 spaghetti con cicoria e
 bottarga, 110, 111
 tradizione degli gnocchi,
 93
 Patate
 e gricia, pizza, 184
 gnocchi di, di Arcangelo
 Dandini, 94, 95
 pomodori con riso, 158,
 159
 Pecorino romano, 28
 bombolotti all'amatriciana
 di Roscioli, 77
 bruschetta con carciofi,
 limone e, 66, 67
 cacio e pepe di Leonardo
 Vignoli, 74, 75
 fava, pecorino e corallina,
 56
 insalata di misticanza,
 152, 153
 rigatoni alla carbonara
 di Flavio de Maio, 68,
 71–72
 suppli cacio e pepe, 40–41
 suppli classici, 36, 38
 spaghetti alla gricia di
 Claudio Gargioli, 76
 trippa alla romana, 142,
 143
 Pentolame, 25
 Pepe nero, 26
 cacio e pepe di Leonardo
 Vignoli, 74, 75

suppli cacio e pepe, 40–41
 cracker al, 190
 Peperoncino, 28
 ajo, ojo e pomodori arrosto,
 90–91
 cracker al, 190
 Peperoni,
 pollo alla romana, 88, 89
 verdure gratinate al forno,
 164, 165
 Pesce. *Vedi anche* Alici
 brodo di, 120
 filetti di baccalà, 57
 hraimi con couscous, 112,
 113
 triglie con cipolle, pinoli e
 uvetta, 114, 115
 Pesche
 e vino, sorbetto alle,
 208, 209
 Pinoli
 cipolle e uvetta, triglie con,
 114, 115
 coda alla vaccinara, 146,
 147
 insalata di rughetta e, 170
 pizzarelle, 124
 Pizza
 al contrario, 188–89
 bianca e rossa, 173,
 175–76
 capricciosa, 185
 con fiori di zucca, 185
 con patate e gricia, 184
 pizzette, 186, 187
 prosciutto e fichi, 185
 romana, 180, 181–85
 Pizza prosciutto e fichi, 185
 Pizzarelle, 124
 Pizzette, 186–87
 Pollo
 alla romana, 88, 89
 polpette di pollo in bianco,
 121
 rigaglie di, fettuccine con,
 130, 131
 suppli classici, 36, 38
 Polpette
 di bollito, 52–53
 di pollo in bianco, 121
 Pomodori
 amatriciana estiva, 78, 79
 arrosto, 90–91, 91
 bombolotti all'amatriciana

di Roscioli, 77
 brodo di pesce, 120
 coda alla vaccinara, 146,
 147
 con riso, 158, 159
 fettuccine con rigaglie di
 pollo, 130, 131
 involtini di manzo, 98, 99
 picchiapò, 84, 85
 pizzette, 186, 187
 pollo alla romana, 88, 89
 salsa di pomodoro per la
 pizza, 177
 trippa alla romana, 142,
 143
 Prezzemolo
 salsa verde, 138, 139
 Prosciutto
 e fichi, pizza, 185
 involtini di manzo, 98, 99
 pizza capricciosa, 185

R

Radicchio
 e gorgonzola, suppli,
 42–43
 finocchio e pera, insalata
 di, 171
 Riso
 pomodori con, 158, 159
 suppli cacio e pepe, 40–41
 suppli classici, 36,
 38
 suppli radicchio e
 gorgonzola, 42–43
 Romanesco
 cavolo, sformatino di, 150
 fiori di zucca e pezzetti
 fritti, 58

S

Sale, 28
 Salsa
 di cioccolato, 212
 di pomodoro, per pizza,
 177
 verde, 138, 139
 Salsa di cioccolato, 212
 Salsicce
 suppli classici, 36, 38
 fave, pecorino e corallina,
 56
 Simmenthal di coda, 144–45
 Simple syrup, 233

Sformatino di broccolo
romanesco, 150
Sorbetto alle pesche e vino,
208, 209
Sorbetto alle pesche e vino,
208, 209
Spuntini, antipasti e street
food
aperitivo, 65
bruschette con carciofi,
limone e pecorino
romano, 66, 67
cazzimpero, 44, 45
cracker; vari gusti, 190,
191
crostini con burro e alici,
62, 63
fave, pecorino e corallina,
56
filetti di baccalà, 57
fiori di zucca e pezzetti
fritti, 58
insalata di nervetti, 141
supplì classici, 36, 38
'nduja in carrozza, 54, 55
olive marinate, 60, 61
polpette di bollito, 52–53
verdure gratinate al forno,
164, 165
vignarola, 154, 155–56
supplì cacio e pepe, 40–41
supplì radicchio e
gorgonzola, 42–43
torta rustica, 46–49, 47
trecce con olive, noci e
zucchine, 194, 195–96
Supplì
cacio e pepe, 40–41
classici, 36, 38
radicchio e gorgonzola,
42–43
T
Teglie e pirofile da forno,
21–22
Terrine, 26
Torta rustica, 46–49, 47
Trecce con olive, noci e
zucchine, 194, 195–96
Triglie con cipolle, pinoli e
uvetta, 114, 115
Trippa alla romana, 142, 143

U
Uova, 27
agnello brodetto, 96
frittata di zucca, 125
pizza capricciosa, 185
rigatoni alla carbonara
di Flavio de Maio, 68,
71–72
Uvetta
coda alla vaccinara, 146,
147
cipolle e pinole, triglie con,
114, 115
pizzarelle, 124
V
Verdure. *Vedi anche singole
verdure*
brodo vegetale, 156
cazzimpero, 44, 45
erbe spontanee a Roma,
151
fiori di zucca e pezzetti
fritti, 58
gratinate al forno, 164, 165
Verdure a foglia
aliciotti con l'indivia, 117
cicoria e bottarga,
spaghetti con, 110, 111
insalata di finocchio,
radicchio e pera, 171
insalata di misticanza,
152, 153
insalata di rughetta e
pinoli, 170
scaloppine con lattuga
ripiena, 116
supplì radicchio e
gorgonzola, 42–43
torta rustica, 46–49, 47
verdura ripassata in
padella, 168
vignarola, 154, 155–56
Vignarola, 154, 155–56
Vino
animelle con marsala, 136
a Roma, 243
sorbetto alle pesche e,
208, 209
Vitello
animelle con marsala, 136
insalata di nervetti, 141
Vodka

all'alloro, 237
al guanciale, 228
Vodka all'alloro, 237

Z
Zabaione
affogato al caffè, 202,
204
Zucca
fiori di zucca e pezzetti
fritti, 58
frittata di zucca, 125
pizza con fiori di zucca,
185
Zuccheri
sciroppo di, 233
Zucchine
concia, 108, 109
olive e noci, trecce con,
194, 195–96
verdure gratinate al forno,
164, 165

La lettera d'amore di due americane alla loro città
adottiva, con piatti moderni sotto il segno della tradizione



“Il Sapore di Roma cattura la bellezza del cibo artigianale! L'accostamento di ricette e fotografie mi fa sentire come se fossi di nuovo a Roma”.

—ALICE WATERS

“Il tramite perfetto per addentrarsi nella cultura di Roma attraverso il suo cibo”.

—ANDREW ZIMMERN

“Per anni, quando andavo a Roma, ho seguito gli sguardi puntuali e i consigli di Katie e Kristina. Adesso non vedo l'ora di seguirle in cucina, attirata dalle loro ricette e dalle intense fotografie”.

—HEIDI SWANSON

“Questo libro è al contempo uno studio completo e una storia d'amore con una delle mie città preferite al mondo”.

—MARC VETRI

“Vi sfido a resistere per più di dieci pagine senza acquistare un biglietto per Roma. Sostenuto da un impeccabile lavoro di ricerca e con un bel progetto grafico, **Il Sapore di Roma** è una lettura essenziale per chiunque abbia arrotolato degli spaghetti intorno a una forchetta almeno una volta nella vita”.

—TALIA BAIOCCHI

30 € IVA inclusa
ISBN: 978 88 6753 355 8



9 788867 533558



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it