



prodotti tipici locali

Il vero punto di forza della grande tradizione enogastronomica romana sono i suoi prodotti tipici Pecorino romano, porchetta dei Castelli, pane casareccio...

Talvolta per gustare queste specialità non occorre "cucinare": basta un po' di pane, un pezzetto di pecorino...



LA TERRA della provincia romana è veramente generosa, ce ne è per tutti i gusti e tutte... Le tasche: frutta a volontà, uva, miele, olive, verdure, castagne. L'allevamento degli ovini, dei suini e dei bovini consente un enorme e quotidiano approvvigionamento di "materia prima" per la nostra tavola. I formaggi che ne derivano vengono utilizzati in ogni circostanza gastronomica e vengono annoverati tra i più genuini dell'intero Paese. I prodotti tipici locali della area della provincia romana sono veramente tanti. Elenchiamone alcuni e vediamo come vengono lavorati.

Pecorino romano

Materia prima: latte intero, grasso dal 7% al 7,6%, acidità 10% in SH/100; alimentazione: 90% pascolo, 10% foraggio (granella e mangime).

Tecnologia di lavorazione: pulizia e pastorizzazione da 63 a 68 gradi; aggiunta di caglio di agnello pellettato. Dopo la rottura della cagliata si cuoce a 45 gradi. Dopo queste operazioni, la massa sosta in siero con i coaguli rotti per mezz'ora. La massa viene pressata e lasciata riposare per circa 24 ore. La salatura si effettua a secco con sale medio per la durata di 90 giorni, ed è spesso affidata a stabilimenti specializzati. Matura in circa 90 giorni, in capannoni con aria condizionata ad umidità dell'80%. Resa: 18%. Stagionatura: da 10 mesi ad un anno, in ambiente di 8-10 gradi con umidità dell'80%. Al termine della stagionatura si effettua un lavaggio in acqua salata e viene aggiunto sulla crosta del conservante esterno dato da un involucro nero di finissima plastica per alimenti. Caratteristiche del prodotto finito: altezza: cm 20 circa; peso: Kg 33 circa; forma: cilindrica a facce piene; crosta: liscia di colore paglierino con riflessi verdi; pasta: sgranata; grasso: 38-40%; sapore: piccante caratteristico. Area di produzione: Agro Romano. Calendario di produzione: da novembre a giugno. Note: le forme di 33 kg rappresentano circa il doppio del consentito dallo standard. Ciò talvolta provoca pro-

blematiche alla frontiera: ad esempio alla dogana Svizzera le forme per poter entrare vengono divise a metà.

Corallina romana

Tecnologia di preparazione: la carne magra (in particolare la spalla disossata) viene macinata piuttosto finemente, mischiata a lardelli fatti a mano, condita e insaccata nel budello naturale piccolo, talvolta ovino. È un tipico salame romano che viene mangiato a Pasqua, ed è ormai quasi esclusivamente di produzione industriale. Composizione: a) Materia prima: carne suina di prima scelta e lardo (25% del totale). b) Coadiuvanti tecnologici: sale (4%), pepe macinato, aglio schiacciato nel vino, più qualche chicco di pepe nero intero. c) Additivi: salnitro, ora anche nelle produzioni artigianali. Maturazione: un giorno in un locale con braciere a carbone e a legna. Periodo di stagionatura: due o tre mesi appeso in luogo ventilato. Dopo questo periodo, prima si conservava sotto la cenere, ora in frigorifero. Area di produzione: Roma e provincia. La produzione artigianale è limitatissima e sta scomparendo.

Porchetta d'Ariccia

Tecnologia di preparazione: un maiale intero (a scelta le dimensioni) viene dapprima svuotato delle sue interiora e delle parti ossee, viene condito all'interno con un composto tritato di erbe aromatiche, aglio, rosmarino, alloro, timo, etc. e legato con uno spago. Composizione: a) Materia prima: carne di suino di prima scelta. b) Coadiuvanti tecnologici: sale e peperoncino abbondante. Cottura lenta al forno a legna per alcune ore con particolare attenzione alla doratura della crosta esterna. Non va stagionato. Si consumano entro qualche giorno. Area di produzione: Ariccia; è una produzione tipica dei Castelli Romani. Un tempo veniva venduta nelle osterie romane, ora soprattutto nei negozi specializzati, nei chioschi collocati per strada e nelle sagre paesane.



personaggi

"La Dieta" di Aldo Fabrizi



L'indimenticabile Aldo Fabrizi ai fornelli

*Doppo che ho rinnegato Pasta e pane,
so' dieci giorni che nun calo, eppure
resisto, soffro e seguito le cure...
me pare un anno e so' du' settimane.*

*Nemmanco dormo più, le notti sane,
pe' damme er conciabbocca a le torture,
le passo a immaginà le svojature
co' la lingua de fòra come un cane.*

*Ma vale poi la pena de soffrì
lontano da 'na tavola e 'na sedia
pensanno che se deve da morì?*

*Nun è pe' fà er fanatico romano;
però de fronte a 'sto campà d'inedia,
mejo morì co' la forchetta in mano!*

Alcuni siti enogastronomici

- www.buonissimo.org - www.delizieatavola.com
- www.studioline.biz - www.lantica-quercia.it
- www.harrysbar.it - www.spaghettiliani.com
- www.turismo.it - www.pirro.com
- www.checcino-dal-1887.com - www.vbb.it
- www.saporilazio.it - www.cittadelvino.com
- www.prodottitipici.com - www.milioni.com/vini
- www.laziodiquality.it - www.lavinium.com
- winecountry.it - www.vinolandia.it
- www.fontanadipapa.it - www.cantinacerquetta.it
- www.sanmarcofrascati.it
- utenti.lycos.it/agricolaproietti
- www.campagnaromana.it - www.viaggiassaggi.it
- www.vinit.net - www.s-benedetta.it



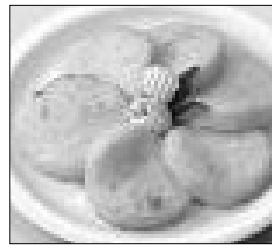
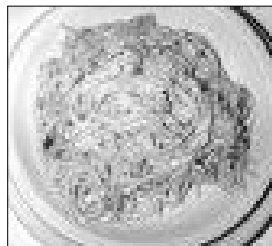
LA PROVINCIA ROMANA A TAVOLA *on line*

primi piatti

Ricette dai contenuti inconfondibilmente marcati ma sempre di massima digeribilità

Pastasciutte sapientemente
condite e minestre di campagna

Dai delicati "gnocchi alla romana" alla superconditissima "pasta alla puttanesca" e alla forte "carbonara"



SPAGHETTI ALLA PUTTANESCA

INGREDIENTI
spaghetti - 400 (grammi)
pomodori pelati - 500 (grammi)
olive nere - 150 (grammi)
acciughe - 5
aglio - 3 (spicchi)
capperi - 1 (cucchiai)
olio di oliva - 1 (decilitri)
prezzemolo tritato - 1 (cucchiai)

PREPARAZIONE

Preparate un soffritto con l'aglio tritato e toglietelo non appena sarà imbrionito. Aggiungete i filetti di acciuga, i capperi, le olive nere snocciolate, ed i pomodori spezzettati e privi dei semi. Lessate gli spaghetti al dente e conditeli con il sugo. Cospargete con il prezzemolo tritato e servite.

SPAGHETTI AGLIO OLIO E PEPERONCINO

INGREDIENTI
spaghetti - 400 (grammi)
aglio - 4 (spicchi)
peperoncino
olio di oliva

PREPARAZIONE

In una padella far soffriggere a fuoco lento gli spicchi d'aglio in abbondante olio insieme al peperoncino. A soffritto ultimato toglie l'aglio e saltate per un minuto gli spaghetti, che avrete scolati al dente, nella padella.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

INGREDIENTI
Spaghetti - 400 (grammi)
Pancetta affumicata - 200 (grammi)
Parmigiano grattugiato - 80 (grammi)
Burro - 40 (grammi)
Uova - 4

PREPARAZIONE

Cuocete gli spaghetti in acqua bollente e con poco sale. La cottura deve essere al dente. Nel frattempo tagliate a dadini la pancetta di maiale, scioglietela in un tegame con un poco di olio, rosolatura avviata aggiungere un pochino di acqua e cucinate a fuoco moderato per circa 10 minuti. Sbattete in un'insalatiera le quattro uova intere, come per fare una comune frittata, ed aggiungere il parmigiano grattugiato ed un buon pizzico di pepe nero. Preparate una pentola alta sciogliendovi tutto il burro sul fondo, versatevi la pasta scolata, la pancetta preparata con il suo unto bollente. Mischiate con due forchette delicatamente per non spezzare gli spaghetti e poi unite le uova preparate col formaggio, mescolate fintanto che le uova non risultino rapprese. Servite subito ben caldi.

GNOCCHI ALLA ROMANA

INGREDIENTI
Semolino - 200 (grammi)
Latte - 7,5 (dl)
Burro - 100 (grammi)
Uova, tuorli - 3
Parmigiano - 100 g
Sale - q.b.

PREPARAZIONE

Portate il latte ad ebollizione, unite 20 g di burro, il sale e quindi, mescolando in continuazione, versate poco alla volta, il semolino in modo da non far formare grumi. Ottenuto un composto omogeneo, coprite il recipiente con una pellicola trasparente e passatelo a potenza massima per 7 minuti, ricordandovi di mescolare a metà cottura. Levate dal forno ed incorporate i tuorli, metà del formaggio e mescolate bene. Versate la crema sopra un piano di marmo, livellando il composto con l'aiuto di una spatola in modo da ricavarne uno strato di circa 3 cm. di spessore. Quando il composto si sarà raffreddato, tagliate tanti dischetti con l'aiuto di un piccolo bicchiere. Imburrate una pirofila e distribuiteci i dischetti ed i ritagli, spolverizzate tutto con il rimanente parmigiano che avrete grattugiato e distribuite il burro a fiocchetti. Ponete nel forno scoperto per 8 minuti a potenza massima.

BAVETTE ALLA TRASTERVERINA

INGREDIENTI
bavette - 400 (grammi)
tonno - 100 (grammi)
acciughe - 5
funghi porcini - 800 (grammi)
pomodori pelati - 700 (grammi)
aglio - 3 (spicchi)
burro - 30 (grammi)
prezzemolo tritato - 1 (cucchiai)
olio di oliva, sale, pepe

PREPARAZIONE

Fate soffriggere nell'olio uno spicchio d'aglio, 3 filetti di acciuga e i pomodori spezzettati. Dopo aver salato e pepato aggiungete il tonno, e continuate la cottura per ancora qualche minuto. A parte fate soffriggere i funghi con l'aglio. Quando questi ultimi si saranno asciugati aggiungete il burro, i rimanenti filetti di acciuga e il prezzemolo tritato. Cuocete a parte le bavette, scolatele, conditele con la salsa e aggiungete i funghi.

PASTA E CECI

INGREDIENTI
ceci - 250 (grammi)
pasta corta - 200 (grammi)
pomodoro in polpa - 100 (grammi)
olio di oliva, sale, pepe,
rosmarino, aglio

PREPARAZIONE

Cuocete i ceci, che si saranno tenuti a bagno una notte, in abbondante acqua salata con rosmarino, aglio e pomodoro. Quando i ceci saranno cotti versatevi la pasta e portatela a cottura. La ricetta più antica prevede un soffritto di aglio, conserva di pomodoro e rosmarino con un po' di guanciale e pepe macinato con cui insaporire i ceci prima di unirvi la pasta. Questo piatto va servito caldo.

ZUPPA DI ERBE CAMPAGNA ROMANA

INGREDIENTI
Verdure di campo miste - 2 (kg)
Olio extravergine - 1 (dl)
Pecorino grattugiato - 100 (grammi)
Pane casareccio raffermo - 6 fette
Sale - q.b.

PREPARAZIONE

Per sei persone. Mondate le verdure e lasciatele a bagno in acqua fredda per qualche ora. Lavatele più volte, poi scolatele e tagliatele grossolanamente. Mettete le verdure in una pentola con 1,5 l di acqua fredda, salate e fate cuocere per circa 1 h ovvero fino a quando gli steli e le piccole radici saranno perfettamente cotte. Disponete il pane nelle singole scodelle, versatevi la zuppa. Irrorate con l'olio crudo, cospargete di abbondante pecorino e lasciate riposare per qualche minuto, in modo che il pane assorba parte del brodo.

TIMBALLO ALLA CECCARIA

INGREDIENTI
Voul-a-vent con coperchio - 1
Mezze zite - 500 (grammi)
Polpetti puliti - 500 (grammi)
Funghi secchi - 30 (grammi)
Filetti di acciughe sott'olio - 6
Olive nere denocciolate - 100 (grammi)
Capperi - 50 (grammi)
Aglio spicchi - 2
Prezzemolo - 1 (mazzetto)
Pomodori - 500 (grammi)
Olio extravergine - 1 (dl)
Sale - q.b. / Pepe - q.b.

PREPARAZIONE

Per otto persone. Ponete in ammollo i funghi in una ciotola con dell'acqua tiepida. Quando saranno ammorbiditi, strizzateli e tritateli finemente. A parte tritate l'aglio ed il prezzemolo e tagliate le olive a fettine. Mettete in acqua bollente i pomodori per un paio di minuti, pelateli, privateli dei semi e dell'acqua, quindi tagliateli a pezzetti. Poneteli quindi in una casseruola con un cucchiaio di olio extravergine, salateli e lasciateli cuocere per 10 m. Lavate e tagliate a striscioline i polpetti, fateli stufare a parte per 5 m. in una padella con 2 cucchiai di olio. Intanto, fate rosolare nell'olio rimasto, l'aglio, il prezzemolo, le olive, i capperi, i funghi e le acciughe. Spezzettate la pasta, lessatela in acqua e scolatela al dente direttamente in una terrina. Aggiungetevi la salsa di pomodoro, i polpetti e l'ingolo con le acciughe, pepate e mescolate. Versate il tutto nel vol-a-vent, copritelo con il suo coperchio ed infornate per 10 minuti a 180°.

Cronache Cittadine

SETTIMANALE DELLA SERA DELLA VALLE DEL SACCO
MONTI LEPINI, PRENESTINI e CASTELLI ROMANI

Direttore Responsabile: GIANLUCA CARDILLO

Condirettore: GIULIO IANNONE

Vicedirettore: LUCIANA VINCI

Capo Redattore: BEATRICE CARDILLO

Inviato Speciale: UMBERTO PROIETTI

Segretaria di Redazione: MIRIAM D'EMILIA

Direzione, Redazione c/o sede dell'ACAS, Associazione Culturale Amici della Stampa - Via Artigianato 61-00054 Collicchio (Roma) - Tel. 06 97305088 (anche Fax) - Pubblicato dall'ACAS. Codice Fiscale n° 95008710584 - Iscrizione al Trib. di Frosinone n° 2003/1990 - Iscrizione Reg. Naz. Stampa n° 2950. Foto Archivio Cronache Cittadine. Stampa in proprio in collaborazione con Tip. Bonanni - Collicchio (Rm). Ogni tipo di contenuto (articoli, foto, leghe, etc.) è depositata esclusivamente il pensiero degli artefici e non vincola mai in nessun modo, la direzione, la redazione, la proprietà, l'ACAS che non persegue fini di lucro. Tutti i collaboratori e sostenitori sono considerati per libera scelta ed automaticamente soci ed il loro contributo è volontario per l'affermazione dei valori culturali ed informativi e sociali, insiemi nelle finalità associative. In nessun caso esiste un rapporto di tipo lavorativo o subordinato diretto o indiretto a qualsiasi livello e con chiunque. Le inserzioni sono riservate ai soli associati e simpatizzanti ed hanno carattere divulgativo - promozionale nel loro stesso ambito. Ogni inserzione dà automaticamente diritto alla qualifica di socio comprendendo le regolari quote associative annuali. È vietata ogni tipo di riproduzione. Copia omaggio ceduta senza alcun corrispettivo ad associati e simpatizzanti. Esente IVA e bolli di accompagnamento ai sensi di legge. © Copyright dal 1995 al 2008. Gli avvisi di assemblee sono comunicati solo con il presente indirizzo internet: www.cronachecittadine.it posta elettronica: post@cronachecittadine.it

Testata iscritta al Registro Nazionale della Stampa N. 2950
ed al Registro degli Operatori della Comunicazione N. 1394

LA PROVINCIA ROMANA A TAVOLA *on line*