



prodotti tipici locali

Dalla "robusta" ciriola alla più leggera rosetta, alla pagnotta casareccia di Genzano e Lariano

La fragranza e la semplicità del pane amato dai romani

Per preparare questo indispensabile alimento non si usano assolutamente additivi e altri "coadiuvanti"



Ciriola e rosetta romana

Materia prima: farina di grano tenero, acqua, lievito naturale, sale, nessun coadiuvante tecnologico e nessun additivo.
Tecnologia di lavorazione: si impasta a lungo la farina, il lievito sciolto in acqua tiepida e il sale. L'impasto viene fatto riposare per almeno sei ore e ulteriormente lavorato prima di formare dei filoni di 100 gr. o rosette da 30 gr. 50 gr. e più ciascuna a cui viene data una forma allungata rigonfia al centro o appunto a forma tonda di rosetta. Si lasciano lievitare per circa mezz'ora prima di essere infornati. I panini vengono incisi sul dorso nel senso della lunghezza o rigati a formare la caratteristica "rosa".
Area di produzione: in tutto il Lazio e in modo particolare a Roma e provincia.
Note: la ciriola (anguilletta) sta ai romani come la michetta ai milanesi. Ricca di mollica, era il panino degli appetiti robusti dei lavoratori manuali, sostituita oggi dalla cava rosetta, però di origine nordica, più idonea, nel suo interno vuoto, ad accogliere ricche farciture. Era il panino che in molti bar, dopo le dieci, veniva preparato con ogni sorta di pietanza: prosciutto, mozzarella, formaggio, tonno e carciofini.

Pane casareccio

Materia prima: farina di grano tenero, acqua, lievito naturale, lievito di birra, nessun coadiuvante tecnologico e nessun additivo. Tecnologia di lavorazione: il lievito proveniente dalla panificazione precedente viene sciolto in acqua tiepida salata e versato nella farina. Si impasta bene e si lascia fermentare tutta la notte. La mattina successiva si aggiunge altra farina e si impasta bene fino ad ottenere un amalgama morbida e compatta. Si lascia in riposo poi dopo breve rimpasto si taglia un pezzo di pasta da conservare per la panificazione successiva e si formano i pezzi a forma oblunga del peso di 500 gr. circa. Si incide con taglio la parte superiore e si lascia lievitare per 2/3 ore al caldo. Si cuoce nel forno, riscaldato con fuoco di legna o di tipo industriale.
Area di produzione: in tutta la provincia compresa la Capitale.
Note: nel XVI secolo a Roma e fuori mura i due tipi principali di pane erano: il pane a decina, per indicare il pane raffinato, in serie di dieci

pezzi contigui, e il pane a baiocco, per indicare quello acquistato dal popolino. Le categorie dei forni erano due, quelli da stufa che preparavano pagnottelle e pagnotte e quelli detti "casarecci" che sfornavano solo pagnotte casarecce.

Pane casareccio di Genzano

Materia prima: farina di grano tenero, acqua, lievito naturale, sale, nessun coadiuvante tecnologico e nessun additivo.
Tecnologia di lavorazione: la farina viene impastata, con il lievito stemperato in acqua tiepida, sale, nell'impastatrice. Si lascia lievitare per un'ora circa, poi si reimposta ancora e si formano le pagnotte e i filoni dal peso variabile da 0,5 a 2,5 kg, i quali vengono messi in cassette di legno con teli di canapa spolverati di cruschetto o tritello. Si lascia in riposo per la seconda alzata in ambiente caldo per altri 40 minuti. Si inforna a forno caldo, che può essere riscaldato a legna o a riscaldamento indiretto.
Area di produzione: in tutto il territorio del comune di Genzano.
Note: il profumo e la fragranza del pane di Genzano vanno attribuiti all'uso del lievito acido e alla qualità/varietà dei cereali impiegati. Il lievito naturale, cioè l'impasto della lavorazione precedente fatta acidificare, ricco di fermenti vivi, conserva al pane la sua fragranza anche per diversi giorni dopo la cottura. Proprio perché è un alimento "vivo", non sopporta il sottovuoto né tanto meno il contatto con la plastica.

Pane di Lariano

Materia prima: farina semintegrale di grano tenero, acqua, lievito acido, lievito di birra, nessun coadiuvante tecnologico e nessun additivo.
Tecnologia di lavorazione: la farina semintegrale viene impastata con il lievito acido rinforzato, il lievito di birra. Dopo breve riposo si formano dei filoni e delle pagnotte dal peso di circa 1/2 kg. Si lasciano lievitare per circa un'ora poi si cuociono nel forno a legna.
Area di produzione: Lariano, vicino a Velletri (Roma).
Note: differisce dal pane fatto nella finitima Genzano perché utilizza farina semintegrale e cottura nel forno a legna.



poesie

"Magnà e dormì" di Aldo Fabrizi



L'indimenticabile Aldo Fabrizi ai fornelli

*So' du' vizietti, me diceva nonno,
che mai nessuno te li pò levà,
perché so' necessari pe' campà
sin dar momento che venimo ar nonno.*

*Er primo vizio provoca er seconno:
er sonno mette fame e fà magnà,
doppo magnato t'aripija sonno
poi t'arzi, magni e torni a riposà.*

*Insomma, la magnata e la dormita,
massimamente in una certa età,
so' l'uniche du' gioje de la vita.*

*La sola differenza è questa qui:
che pure si cià sonno pòi magnà,
ma si cià fame mica pòi dormì.*

Alcuni siti enogastronomici

www.buonissimo.org - www.delizieatavola.com
www.studioline.biz - www.lantica-quercia.it
www.harrysbar.it - www.spaghetitaliani.com
www.turismo.it - www.pirro.com
www.chechchino-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

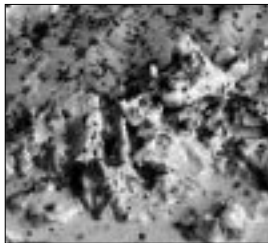


LA PROVINCIA ROMANA A TAVOLA *on line*

secondi piatti

L'abbacchio è uno dei piatti più apprezzati dai romani: viene realizzato in diversi modi
Bando alla leggerezza, ma che soddisfazione "magnare"!!

Accanto ai "secondi" di carne (soprattutto interiora e "animelle") spiccano gli immancabili "fritti"



ABBACCHIO ALLA ROMANA
INGREDIENTI
costarelle e rognoni di abbacchio - 1 (Kg)
prosciutto - 100 (grammi)
aceto - 1/2 (bicchieri)
olio di oliva
sale, pepe, rosmarino, aglio

PREPARAZIONE
Fate soffriggere nell'olio l'aglio ed il prosciutto tagliato a pezzetti, aggiungete la carne e lasciatela rosolare. Aggiungete il rosmarino, l'aceto il sale ed il pepe. Cuocete dapprima a fuoco moderato e successivamente a fuoco più alto ma sempre a tegame coperto.

ABBACCHIO BRODETTATO
INGREDIENTI
abbacchio (agnellino da latte) - 1 (Kg)
prosciutto - 100 (grammi)
cipolla, sale, pepe
olio di oliva
prezzemolo
farina
maggiorana
uova - 3
vino bianco
succo di limone

PREPARAZIONE
Fate colorire a fuoco moderato, in un tegame, la carne a pezzi con olio, prosciutto a dadini e mezza cipolla tritata. Condite con olio e sale e, quando la carne sarà cotta, fate addensare unendo un cucchiaino di farina, mescolando e bagnando con mezzo bicchiere di vino. Quando il vino sarà evaporato coprire con acqua calda, aggiungendone ancora se si asciuga troppo, facendo cuocere a fuoco basso e tegame coperto. Si dovrà ottenere, a cottura ultimata, una salsa densa. Poco prima di portare in tavola versare sulla carne due o tre rossi d'uovo sbattuti e diluiti con succo di limone, prezzemolo e maggiorana tritati. Mescolare e far addensare sempre a fiamma bassa. Servire caldissimo.

ANGUILLE CON LAURO
INGREDIENTI
anguille - 1 (Kg)
alloro
limone - 2
aceto - 1 (cucchiaini)
olio di oliva - 1,5 (decilitri)
pangrattato
rosmarino
sale, pepe

PREPARAZIONE
Pulite le anguille, tagliatele a pezzetti e lasciate marinare per un paio d'ore in olio, aceto, alloro, rosmarino, sale e pepe. Dopo averle sgocciate preparate degli spiedini alternando foglie di alloro a pezzi di anguilla, e disponeteli su un tegame su cui avrete cosparsi un po' della marinata. Cuocete a fuoco moderato aggiungendo di quando in quando un po' della marinata. Servite con spicchi di limone.

CODA ALLA VACCINARA
INGREDIENTI
coda di vitellone - 1 (Kg)
sedano - 1, cipolla, carote
olio di oliva
sale, pepe, peperoncino
vino, pomodoro in polpa
dado da brodo - 1

PREPARAZIONE
In un tegame, basso e abbastanza largo, fate soffriggere, in olio d'oliva, un trito di cipolle e carote con il sedano pulito e tagliato a pezzi, finché il sedano sarà appassito, aggiungendo all'occorrenza un po' di vino. Unite la coda, precedentemente bollita (15 minuti di pentola a pressione o circa mezz'ora) e fatela cuocere per 15 minuti, aggiungendo un bicchiere di vino, sale, pepe e peperoncino. Quando sarà evaporato il vino, aggiungete la polpa di pomodoro e un dado da brodo lasciando cuocere fino a che la carne sarà morbida ed il sugo denso.

TRIPPA ALLA ROMANA
INGREDIENTI
trippa - 1 (Kg.)
cipolla, carote, sedano
parmigiano
mentuccia
sale, pepe, peperoncino,
dado da brodo
pomodoro in polpa
vino bianco secco - 1/2 (bicchieri)

PREPARAZIONE
Fate soffriggere per 15 minuti, in olio d'oliva, cipolla, sedano, carota e la trippa tagliata a strisciole (precedentemente cotta). Aggiungete mezzo bicchiere di vino bianco e lasciate evaporare. Unite sale, pepe, peperoncino, la polpa di pomodoro e un dado da brodo e lasciate bollire per 40 minuti. Il sugo deve essere denso. Servite con parmigiano grattugiato

e mentuccia (o menta).

FRITTO ALLA ROMANA
INGREDIENTI
carciofi - 2
cervella di abbacchio - 100 (grammi)
animelle di abbacchio - 100 (grammi)
fegato di vitello - 100 (grammi)
provatura (mozzarella) - 100 (grammi)
ortaggi di stagione - 100 (grammi)

PREPARAZIONE
Il tradizionale fritto misto alla romana è un piatto gustoso, raffinato e variato a seconda degli ingredienti di stagione. Gli ingredienti, tagliati a pezzetti, si passano nella farina e poi nell'uovo battuto. Le cervelle e le animelle andranno prima pulite e bollite in acqua e aceto. La provatura e la mozzarella possono sostituire le cervelle e le animelle. I carciofi possono essere sostituiti da altri ortaggi: cavolfiori, melanzane, filetti di zucchine, cardi, uova affettate, fettine di mele. Anticamente si mettevano anche gli schienali ed i filoni, animelle dello schienale.

CIUMACATA
(LUMACHE ALLA ROMANA)

INGREDIENTI
lumache di vigna - 500 (grammi)
pomodori pelati - 500 (grammi)
acciughe - 5
olio di oliva - 1 (decilitri)
mentuccia, peperoncino - 1
aglio - 2 (spicchi)
sale, pepe

PREPARAZIONE
Prima della preparazione si dovranno spurgare le lumache in acqua, aceto e sale per un paio di giorni, poi dovranno essere bollite per 10 minuti e sciacquate in acqua fredda. Preparate un soffritto di aglio e olio e, non appena l'aglio sarà imbriondito, toglietelo ed aggiungete la acciughe, i pomodori fatti a pezzetti, la mentuccia, sale, pepe e peperoncino. Appena la salsa si sarà addensata aggiungete le lumache e lasciate cuocere per altri 50 minuti, aggiungendo acqua se necessario.

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

Ingredienti
Fettine di vitello-600(grammi)
Prosciutto crudo-150(grammi)
Salvia-12 foglie
Burro-50(grammi)
Sale, Pepe

PREPARAZIONE
Per sei persone. Liberare le fettine di vitello dagli eventuali nervetti e dal grasso, quindi battetele con il batticarne, tagliate la carne in modo da ottenere 12 fettine piccole e di uguale dimensione. Tagliate anche il prosciutto crudo, in modo da ottenere 12 fettine grandi come quelle di vitello. Sistemate su ogni fettina di carne una foglia di salvia e ricopritela con una fettina di prosciutto, fermando il tutto con uno stecchino come se si trattasse di uno spillo. Mettete 40 g di burro in una padella e fatelo spumeggiare. Accomodate i saltimbocca nella padella, salateli poco, pepateli e fateli cuocere per un minuto, poi girateli e fateli cuocere anche dalla parte opposta per il medesimo tempo.

Cronache  CittadineSETTIMANALE 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 61-00034 Colferro (Roma) - Tel. 06 97305038 (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 - Colferro (Rm). Ogni tipo di contenuto (articoli, foto, tagliando, etc.) rispetta esclusivamente il pensiero degli artefici e non vincola mai in nessun modo la direzione, la redazione, la proprietà, l'ACAS, che si riserva il pieno ed esclusivo diritto di pubblicazione, modifica e stampa a propria insindacabile discrezione senza alcun preavviso, né autorizzazioni. Articoli, foto ed altro materiale, anche non pubblicato, non si restituiscono. La collaborazione a qualsiasi livello e sotto qualsiasi forma è soltanto gratuita e riservata ai soci collaboratori e simpatizzanti come da norme statutarie dell'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, insiti nelle finalità associative. In nessun caso esiste un rapporto di tipo lavorativo o subordinato diretto o indiretto a qualsiasi livello e con chiunque. Le iscrizioni 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*