



GUIDA ALLA BUONA SPESA

Un'alimentazione più salutare e gustosa per te,
più equa per i produttori del territorio
e più sostenibile per l'ambiente

Una guida pratica per vivere meglio:
senza la grande distribuzione, i cibi industriali
e da agricoltura e allevamento intensivi,
valorizzando storia, cultura ed economia *local*

indice

i prodotti tipici del territorio di Roma e dintorni	7	a cosa serve questa guida	3
le aziende dove comprare prodotti di qualità a km zero o quasi	49	la pagina Facebook e il sito web della Buona Spesa	6
la spesa quotidiana nei mercati rionali e contadini di Roma	71	stagionalità, prima regola della Buona Spesa	93
i Gruppi di Acquisto Solidale G.A.S. attivi in città	97	i Municipi di Roma, per orientarsi meglio	94
piccolo repertorio di buone ricette della tradizione	117	il decalogo della Buona Spesa	96
		gli orti urbani a Roma: l'autoproduzione di gruppo	114
		gli orti in balcone: l'autoproduzione domestica	116
		ZONA ringrazia	149
		aiutaci a migliorare	150
		il prodotto-simbolo	150

colophon

Roma. Guida alla buona spesa

ISBN 97 888 6438 605 8 © 2016 Editrice ZONA snc

Editrice ZONA snc

Sede legale C.so Buenos Aires 144

16033 Lavagna (Genova)

Stampa: Pixartprinting SpA

Quarto d'Altino (Venezia)

Tel. +39 338 7676020

Email info@editricezona.it

Pec editricezonasnc@pec.cna.it

Web site www.editricezona.it

Finito di stampare ottobre 2016

www.guidaallabuonaspesa.it - info@guidaallabuonaspesa.it

www.facebook.com/Guida-alla-Buona-Spesa

a cosa serve questa guida

Gentile Lettrice, gentile Lettore, questa guida serve essenzialmente a una cosa: **aiutarti a fare la spesa per l'alimentazione quotidiana, a Roma, senza mettere piede nei supermarket**, o evitandoli il più possibile. I perché sono molti, e proveremo a spiegarli.

1) I cibi industriali – preconfezionati, conservati, precotti, surgelati – sono cibi *quanto meno* impoveriti: perché fatti con materie prime impoverite, troppo raffinate, scadenti o modificate, di gusto standardizzato, addizionate di sostanze estranee e/o nocive (conservanti, coloranti, emulsionanti, edulcoranti, aromi artificiali, grassi saturi, glutammato...), e perché sottoposti a trattamenti o a metodi di conservazione che distruggono buona parte dei nutrienti. Per non dire dei frequenti casi di vera e propria adulterazione o contraffazione. Fanno spesso più male che bene, in senso letterale, e sarebbero alla base – secondo numerosi studi scientifici – di vari problemi di salute che ci affliggono più o meno tutti, dalla sindrome del colon irritabile all'ampio repertorio delle allergie e delle intolleranze alimentari, in crescita costante, fino a certi tumori. Fare a meno dei cibi industriali è il primo passo verso un'alimentazione più sana e attenta al benessere.

2) Per quanto riguarda il fresco, i supermarket vendono prodotti da allevamenti e colture intensive, che oggi sono tra le attività umane dal costo ambientale e sociale più alto. In primo luogo, sono tra quelle che consumano più risorse (acqua, suolo, energia). La vita di animali e piante è condizionata dai ritmi di produzione e per questo forzata contro i cicli naturali o la loro stessa fisiologia, spesso con "l'aiuto" di sostanze di sintesi, ormoni, mangimi "speciali", diserbanti, fertilizzanti etc, tutti nocivi alla salute, umana, animale e dei terreni. In più la filiera lunga – che prevede cioè vari passaggi dal produttore al consumatore – tende a spuntare prezzi sempre più bassi alla produzione, mortificando il lavoro di contadini e allevatori, o costringendoli di fatto a metodi di lavoro più "sbrigativi" e meno sicuri. La filiera è poi *lunga* anche in senso

geografico: i luoghi di produzione sono spesso lontani da quelli di vendita, e questo aumenta i tempi di conservazione, toglie freschezza ai prodotti, li sottopone a stress termici ripetuti, grava il prezzo finale di vari costi aggiuntivi, incluso quello dei trasporti, che a loro volta incrementano le emissioni di anidride carbonica nell'atmosfera. E poi, nei supermarket anche il fresco è spesso soggetto a soverchi imballaggi, e gli imballaggi sono un altro costo molto alto, per le nostre tasche e per l'ambiente.

Questo mercato, questo sistema "malato" di produzione e distribuzione è la causa del più grande scandalo dei nostri tempi: lo spreco alimentare. 1/3 della produzione mondiale di cibo viene buttata via, perché si produce troppo di tutto e l'invenduto è equiparato a uno scarto, mentre c'è chi soffre o muore di fame e malnutrizione.

Ma è possibile **approvvigionarci di cibo in modo diverso**: nei **mercati** che vendono **prodotti locali**, presso le piccole e medie **aziende del territorio** che offrono garanzie di qualità e fanno vendita diretta (molte anche a domicilio: il web sta diventando anche in questo molto utile), singolarmente o insieme ai tanti **Gruppi di Acquisto Solidale** attivi in città, un ottimo sistema per condividere, oltre alle proprie scelte di vita, anche il conto della spesa.

Anche in questo caso i perché sono molti.

Comprando prodotti locali e prediligendo le qualità nostrane

- a) mangi prodotti più buoni, più freschi e sani, che ti fanno bene e ti aiutano a mantenerti in forma e in salute;
- b) sostieni l'economia del tuo territorio, e in particolar modo i piccoli e medi produttori vicini a te che lavorano con coscienza, nel rispetto delle leggi, dei disciplinari e dell'ambiente;
- c) riduci le emissioni di CO₂;
- d) puoi contribuire a salvare produzioni locali a rischio di estinzione o di erosione genetica, e/o a mantenere vive e attive conoscenze, tradizioni, usanze e specialità del tuo territorio.

Qualcuno dirà: sì, e i prezzi? Che al supermercato “si risparmia” è un luogo comune. E su cosa, si risparmia? Innanzitutto sulla qualità: non fatevi ingannare dalla pubblicità, nulla sarà mai più fresco, buono e salutare di quel che comprate da un produttore che sta a due passi o poco più da casa vostra, e la cui produzione potreste addirittura controllare di persona! **I prezzi dei cibi che trovate nei supermercati si formano dalla somma di tante voci** – materie prime, lavorazioni, imballaggi, trasporti, promozione, vendita e varie intermediazioni – eppure il costo finale *deve* essere “competitivo”, quindi inesorabilmente contenuto entro certi limiti “di mercato”. **E così, gli ultimi a guadagnarci sono il primo e l’ultimo anello della catena: i produttori**, ai quali si sottopaga il prodotto e il lavoro a livelli ormai insostenibili (vedi le continue proteste del comparto agricolo sui prezzi all’ingrosso, in Italia e nel mondo) e i **consumatori**, cioè noi, che con i nostri acquisti manteniamo una filiera lunga o lunghissima che ci propina prodotti dal rapporto qualità-prezzo sbilanciaticissimo, e non certo a vantaggio della qualità.

Il prezzo che paghi al produttore è più equo nella sostanza: si paga il prodotto e il lavoro che ha richiesto, senza gli aggravi di cui sopra, che rappresentano un costo “non alimentare”, un’inutile eccedenza che pesa sulle tue tasche, sulla tua salute e sul suo lavoro. Comprando dal produttore gli riconosci sicuramente un margine più alto, rispetto ai prezzi che gli offrirebbe la grande distribuzione, ma a tutto vantaggio della qualità, della bontà e della freschezza di quel che mangi tu, oltre che di prospettive di lavoro più eque e sicure per il produttore stesso e per l’economia del tuo territorio.

Vi abbiamo convinti? Lo speriamo. La spesa è un fatto d’abitudine e le abitudini, se c’è di mezzo la salute e qualche non trascurabile principio etico, si possono cambiare. **Di una “buona spesa” si avvantaggerebbe la vostra qualità di vita generale:** una scelta di questo tipo è una di quelle piccole grandi rivoluzioni senza le quali un mondo migliore resta un’utopia. Perché un mondo migliore si costruisce dal basso, giorno per giorno a partire dal proprio metro quadro, e poi tutti insieme in un grande circolo virtuoso.

socializziamo! seguici su Facebook

**www.facebook.com/
Guida-alla-Buona-Spesa**



La pagina Facebook **Guida alla Buona Spesa** è pronta ad accogliere i vostri contributi. Cittadini, aziende, GAS, enti, università, collettivi, associazioni, operatori di filiera: tutti coloro che sono attivi *sul campo* delle scelte sostenibili, dell'alimentazione sana e del recupero dei prodotti e delle tradizioni locali possono proporre argomenti di discussione, condividere foto, video ed esperienze, entrare in contatto, fare community. Sempre in modo amichevole, costruttivo, non aggressivo, anche quando si tratta di critiche o disaccordi: come scelta di vita e di stile, non di forma.

o su www.guidaallabuonaspesa.it

www.guidaa**llabuonaspesa.it**



Il sito web **www.guidaallabuonaspesa.it** terrà sempre aggiornata questa guida e i suoi argomenti ma proporrà anche novità, approfondimenti, interviste e testimonianze dal mondo *green*. Scienza e ricerca, stili di vita, sostenibilità, condivisione, cultura e tradizioni, storie e ricette nel Buona Spesa Magazine. E in più Buona Spesa Television, con i video più interessanti.



i prodotti tipici del territorio di Roma e dintorni

Qui trovate **120 prodotti tipici del territorio di Roma e provincia**, con qualche escursione in zone limitrofe. Dall'ortofrutta al pane e ai dolci, dalle carni ai formaggi al pesce, servirà a **individuare e conoscere le tipicità locali** verso le quali orientarci per una **Buona Spesa** sana gustosa e di qualità, che non faccia troppa strada dalla produzione alla tavola, che non subisca l'umiliazione dei trattamenti industriali, che sia frutto di tradizioni consolidate e costi il giusto. Prodotti che trovate nei mercati (pag. 71) o presso le aziende (pag. 49) del territorio, in via diretta o attraverso un Gruppo di Acquisto Solidale. Questa è solo una selezione, non la totalità, ma voi potete **arricchirla** con segnalazioni, suggerimenti, proposte.

Ci sono prodotti a marchio **DOP** (Denominazione d'Origine Protetta), **IGP** (Indicazione Geografica Protetta) e tanti **PAT** (Prodotti Agroalimentari Tradizionali). Questi ultimi vengono proposti dai Comuni alla Regione, che ne accerta e sorveglia il disciplinare attraverso l'**ARSIAL** – Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura nel Lazio – e, se idonei, li iscrive in un apposito elenco che conta, **nell'intera regione, oltre 380 prodotti**. Il lavoro dell'Agenzia è molto ben documentato in rete e ci è stato molto utile. Abbiamo escluso da questa selezione vini e liquori, un mezzo esercito di etichette che merita uno spazio a sé.



La scelta degli **oli extravergine di oliva** è qui limitata a due DOP ma sul territorio se ne producono molti altri, anche ottimi monovarietali a marchio PAT. Abbiamo ristretto la selezione dei **prodotti bufalini**, più tipici del basso Lazio, e segnalato alcuni prodotti **“a rischio di erosione genetica”**, come per es. carne e derivati del maiale nero dei Monti Lepini. Ci sono verdure, legumi, carni, pesci, formaggi, vari prodotti da forno, accanto ad alcuni presidi **Slow Food**, **piatti tradizionali** e *must* della tavola romana. Laddove le voci fossero incomplete, per mancanza di foto o informazioni, **aiutateci a migliorarle**, o aggiungetene di nuove.

In rete vi è ampia disponibilità di materiali, per approfondimenti e ricerche. Tra i siti più utili e documentati – a nostro giudizio:

-  www.arsial.it/ e il suo ricco data base
-  www.laziodoc.it/
-  www.foodinitaly.com/
-  www.agraria.org/
-  www.prodottitipici.com/
-  www.slowfood.it/lazio/presidi-slow-food/
-  https://it.wikipedia.org/wiki/Prodotti_agroalimentari_tradizionali_laziali propone l'elenco di tutti i PAT del Lazio, con link a varie voci

e occhio a questi simboli!

Sotto il nome del prodotto è indicata la zona di origine/produzione. Se la sigla della provincia non è specificata, s'intende provincia di Roma. Per motivi di leggibilità, non sono stati qui riportati i logoi ufficiali dei marchi di qualità/origine, è stata invece preferita questa soluzione:

-  *Denominazione d'Origine Protetta*
-  *Indicazione Geografica Protetta*
-  *Prodotto Agroalimentare Tradizionale*
-  *Presidio Slow Food*

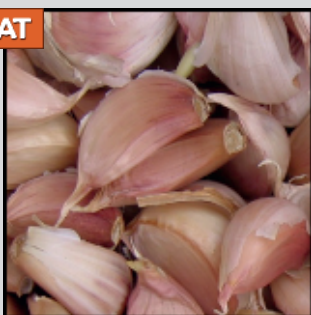
IGP

ABBACCHIO ROMANO

PROVINCIA DI ROMA E INTERO LAZIO

Abbacchio è l'agnello lattante, nato e allevato allo stato semibrado, di razza Sarda, Comisana, Sopravissana, Massese o Merinizzata Italiana. Gli agnelli crescono al pascolo o in erbai coltivati dai pastori. La carne è di colore rosa chiaro e ha scarso grasso di copertura bianco, la tessitura è fine,

la consistenza compatta e leggermente infiltrata di grasso. Ha sapore molto delicato. Vedi ricetta alla cacciatora a pag. 119.

PAT

AGLIO ROSSO DI CASTELLIRI

CASTELLIRI (FR)

Ha bulbo ovale, tunica esterna bianca e pellicola interna rossa, aroma deciso e sapore piccante e si conserva a lungo. L'Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura nel Lazio l'ha riconosciuto Prodotto Tradizionale. Obiettivo dei coltivatori della zona è ora

il marchio DOP o IGP, a maggiore garanzia e tutela della tipicità del prodotto.

PAT

AGLIO ROSSO DI PROCENO

PROCENO E ACQUAPENDENTE (VT)

Qui l'aglio nasce spontaneo fin dall'antichità. Furono gli Etruschi ad avviarne la coltivazione. Intorno al IV secolo era tra gli ortaggi più diffusi nella provincia di Viterbo, utilizzato a scopi alimentari ma anche farmaceutici e terapeutici. Il tallo (il germoglio esterno verde della pianta) viene sbollentato e conservato

sott'olio. Alla raccolta (giugno-luglio) segue un periodo di essiccazione di circa 2 mesi, poi s'intrecciano le tipiche "reste".

PAT

ALICI SOTTO SALE DEL GOLFO DI GAETA

COSTA DELLA PROVINCIA DI LATINA

La produzione risale all'epoca romana. Le alici, private di testa e interiora, subiscono una prima salatura, per asciugare i liquidi in eccesso, e dopo poche ore la salatura vera e propria: si dispongono di lato o verticalmente all'interno di un vaso di vetro o coccio e ogni strata viene cosparso di sale grosso. Maturano a 20-25° di temperatura costante, da 20 a 90 giorni.

PAT

ANSE DEL TEVERE

PROVINCE DI ROMA E RIETI

Detti anche "tisichelle" o "biscotti di magro", devono il nome alla forma a esse della versione più tipica, di Nazzano (Rm), ma purtroppo non se ne trova un'immagine. La ricetta originale prevede – a quanto pare – solo farina, zucchero, vino bianco e semi di anice (macerati nel vino) e una breve cottura. Malgrado l'assenza di uova e lieviti, si mantengono friabili e leggeri e si conservano a lungo. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

ASPARAGO DI CANINO E MONTALTO DI CASTRO

CANINO E MONTALTO DI CASTRO (Vt)

Detto "mangiatutto" per assenza di parte legnosa, fu introdotto in quest'area vulcanica, dal clima assai favorevole, intorno al 1970 da un'industria di surgelati: di lì a poco molti contadini si riunirono in cooperativa e avviarono la produzione su piccoli e medi appezzamenti. Pur non essendo le varietà coltivate tipiche della zona, qui esprimono il meglio della qualità. La sagra si tiene nel mese di aprile a Canino.

PAT

BARACHÌE

PROVINCIA DI ROMA

Classico guscio di pasta frolla ripieno di marmellata di prugne, conquista al primo morso proprio per il contrasto tra il dolce della frolla e il gusto fresco e un po' aspro della prugna. La tipica forma ricorda i fregi delle chiese romaniche, e in origine le barachìe erano appunto preparate per le feste religiose. Se ne

hanno notizie da un centinaio d'anni, ma probabilmente hanno radici più antiche, come molti dolci simili del Mediterraneo.

PAT

BROCCOLETTO DI ANGUILLARA

ANGUILLARA SABAZIA

Racconta la leggenda che un contadino trovò nel gozzo di un piccione dei semi mai visti e li piantò. In pochi giorni apparvero le prime piantine, che diedero un abbondante raccolto. Di gusto dolce, disponibili da settembre a primavera, sono perfetti ripassati in padella con aglio

olio e peperoncino. Se ne produce anche una gustosissima crema, ottima sia per condire la pasta che spalmata sul pane.

PAT

BROCCOLO ROMANESCO

ROMA, SANTA MARINELLA

E TREVIGNANO ROMANO

La *Brassica oleracea* di varietà *italica*, detta anche "cavolo verde" o "cavolo cimoso", è consumata in tutta la campagna romana da tempi remoti. Ha colore verde chiaro e forma piramidale, con cime appuntite a rosetta che formano un'infiiorescenza di geometrica

perfezione e bellezza, "a frattale". Ricco di antiossidanti, vitamina C e sali minerali, ha un apporto calorico di appena 25 kcal per 100 gr.

PAT

– Nociola Romana DOP – e sono tipici di Genzano, dove si trovano in forni e pasticcerie tutto l'anno.

BUSSOLANI

GENZANO

Da non confondersi assolutamente coi "bissolai" veneziani, con i quali hanno in comune soltanto l'assonanza: quelli sono frolle al profumo di limone, questi sono tozzetti alle nocciole, assai più simili, nella forma e preparazione, ai can-tucci toscani. Sono a base di farina,

miele, olio d'oliva e, appunto, nocciole

PAT

– con pomodoro, alici e olio extravergine di oliva. L'antica produzione è fortunatamente salva a Montelibretti e dintorni.

CACCHIARELLE

MONTELIBRETTI

Per verificare la temperatura del forno a legna, le donne prendevano dei pezzi d'impasto e li stendevano e allungavano in forma vagamente fallica: da qui il nome. Parenti strette della pizza bianca, un tempo le cacchiarelle si mangiavano anche a colazione. Pare che "la morte loro" sia condite – sentite l'ac-

PAT

quolina? – con pomodoro, alici e olio extravergine di oliva. L'antica produzione è fortunatamente salva a Montelibretti e dintorni.

CACIO DI GENAZZANO

GENAZZANO

Pecorino semicotto da latte crudo di ovini di razza Comisana, Sarda e Massese con l'aggiunta di caglio d'agnello, stagionato – dopo una prima asciugatura – in cassette di legno: 3 mesi per la tavola e 6 mesi per la grattugia. Forme cilindriche, crosta sottile giallo paglierino, pasta biancastra con pic-

cole occhiature, sapore intenso e piuttosto salato. Si produce da settembre a maggio.

PAT

CACIOCAVALLO DI BUFALA SEMPLICE E AFFUMICATO

**PROVINCE DI ROMA,
LATINA E FROSINONE**

Se pensate che bufale e mozzarelle siano un'esclusiva della Campania vi sbagliate. Tra Roma e il basso Lazio ve n'è una produzione veramente ottima e abbondante, caciocavallo compreso. La pasta filata è dura, stagiona fino a 3

mesi. Il gusto è saporito ma più dolce quando è giovane, più intenso e tendente al piccante quando è maturo.

PAT

CACIOCAVALLO VACCINO SEMPLICE E AFFUMICATO

**POGGIO MIRTETO (Ri), CASSINO (Fr),
CIVITA CASTELLANA (Vt)**

Formaggio a pasta filata dura, stagionato da 30 giorni a 6 mesi, ma in grotte di tufo può maturare fino a 8 anni! Forma tipica, con la testa stretta in un cappio di corda, colore paglierino. Il sapore varia secondo stagionatura e caglio, da dolce

a intenso e piccante. È tra i più antichi formaggi italiani, citato da Ippocrate nel 500 a.C. a proposito dell'arte casearia greca.

PAT

CACIO FIORE

**ANGUILLARA SABAZIA,
TREVIGNANO ROMANO, ROMA**

Questo pecorino da latte crudo, a pasta saporita e cremosa, si ottiene grazie al caglio vegetale, da fiori di carciofo o di cardo raccolti al colmo della fioritura, che gli conferisce il caratteristico sentore di carciofo ed erbe di campo. Viene salato a secco e stagiona per 30-60 giorni su

assi di legno. Da non confondere con il cacio magno, altra ottima tipicità della provincia di Rieti, simile nella forma squadrata.

PAT

CACIONE

CIVITELLA SAN PAOLO

Dolce tipico delle feste natalizie, è un raviolo ripieno di polpa di zucca, mandorle e nocchie macinate, cacao amaro in polvere, cannella, vaniglia, liquori e aromi. Le origini della ricetta sarebbero da rintracciare addirittura nel Rinascimento. Altra specialità tradizionale civitellese è la treccia all'olio con semi

d'anice, dal cui impasto si ricavano anche le "pagnottine benedette" che si distribuiscono il primo maggio, per propiziare abbondanza.

PAT

CACIOTTA GENUINA ROMANA

PROVINCE DI ROMA, LATINA E VITERBO

Formaggio da tavola da latte ovino in transumanza, di forma cilindrica, in pezzature da 1-3 kg. La pasta, giallo paglierino, è morbida, elastica e cremosa, leggermente occhiata, il gusto è dolce e leggero, talvolta appena piccante. Matura fino a 40-50 giorni, ma è venduto sia in forme più fresche che

semistagionate. È la compagna ideale delle fave e del buon pane casereccio, per le scampagnate fuori porta del primo maggio.

PAT

CACIOTTA MISTA OVI-VACCINA DEL LAZIO

FIUMICINO E VARI COMUNI

DELLA PROVINCIA DI RIETI

Formaggio misto ovi-vaccino a pasta cruda e semicotta, a volte aromatizzato. Stagiona massimo 30 giorni, ha colore paglierino, sapore dolce, piccante nel semicotto stagionato. È collegata alla produzione della caciotta genuina romana, nel periodo di calo del latte ovino. Di fatto le tecniche di produzione sono piuttosto simili.

PAT

CACIOTTA SABINA

**POGGIO MIRTETO (RI), CASSINO (FR)
E CIVITA CASTELLANA (VT)**

Pecorino a pasta molle e grassa, di forma cilindrica, pezzature da 2 a 4 kg. La crosta è abbastanza dura, ruvida, la pasta è di colore paglierino. Stagiona in cantina per 20 - 30 giorni, ha sapore dolce oppure leggermente salato. A volte aromatizzata con erba cipollina,

finocchio selvatico, rucola o basilico. Compare storicamente intorno al 1970 e conserva da allora il proprio disciplinare.

PAT

CALZONE CON VERDURE

PROVINCE DI ROMA E RIETI

Pasta da pane ripiena di bieta, cicoria e/ o zucchine ripassate con aglio e olio, dal sapore leggermente piccante, un po' di più piccante se si aggiunge peperoncino. Un tempo il forno a legna si accendeva una volta alla settimana e del suo calore non si sprecava niente: i calzoni, e altri gustosi "parenti" dolci e salati, si

infornavano secondo un ordine preciso quando la temperatura iniziava a calare, dopo le pagnotte, o prima, come la pizza bianca.

PAT

CAPOCOLLO O LONZA

**PROVINCE DI ROMA,
FROSINONE, RIETI E VITERBO**

È uno dei prodotti più tradizionali della gastronomia laziale, più volte citato nei trattati sulla tavola e la cucina, sempre presente presso le norcinerie locali. Il salume intero pesa da 1,2 a 2 kg, all'interno è rosso screziato di bianco e ha la classica forma cilindrica. Il taglio di carne si rifila, si sala e si condisce con sale, pepe, aglio, a volte anche peperoncino e noce moscata. Stagiona due mesi.

si rifila, si sala e si condisce con sale, pepe, aglio, a volte anche peperoncino e noce moscata. Stagiona due mesi.

IGP

CARCIOFO ROMANESCO DEL LAZIO

PROVINCE DI ROMA, LATINA E VITERBO

La tipica zona di produzione è il litorale, in particolare Cerveteri e Ladispoli. Foglie di carciofo decorano alcune tombe della necropoli etrusca di Tarquinia. È impiegato per preparare i rinomati carciofi alla giudia (vedi pag. 124), alla "matticella" (pag. 125) o il fritto alla romana (pag. 129). Protetto dall'Indicazione Geografica Tipica (IGP) e tutelato dal Consorzio del Carciofo Romanesco IGP.

PAT

CARNE DI BOVINO MAREMMANO

ROMA FINO ALL'ALTO

LITORALE VITERBESE

Alto contenuto proteico, basso in colesterolo, sapore e tenerezza sono le sue qualità. Durante l'emergenza "mucca pazza", gli unici bovini nei quali non v'era traccia del morbo furono proprio i maremmani. Discendenti di antichissime razze indoeuropee originarie dell'Asia Minore, hanno manto bianco e corna imponenti di forma caratteristica, con punta nera.

PAT

CARNE DI CONIGLIO LEPRINO VITERBESE

PROVINCIA DI VITERBO

Il "coniglio leprino viterbese" è stato selezionato nel 1978, ma storia e presenza di conigli, in questa zona, sono cosa antica. Gli etruschi li allevavano, ne apprezzavano la carne dolce, tenera e saporita, e così tutti i loro discendenti. Il coniglio leprino, di manto grigio, deriva dall'incrocio tra il tipico Grigio Locale e altre razze, tra cui la Lepre Belga. La morte sua è "alla Viterbese", ossia alla cacciatora.

PAT

CARNE DI PECORA SECCA

**FARA SABINA E ALTRI COMUNI
DELLA PROVINCIA DI RIETI**

È una specialità locale antichissima ormai a rischio, se ne produce sempre meno, anche perché sempre meno conosciuta, ma si tratta di un prosciutto di pecora a tutti gli effetti. Si ottiene da un coscio disossato che si lega, si strofina con sale, pepe, aglio e peperoncino

e si fa asciugare prima al camino e poi in cantina. Un sistema, per i pastori di un tempo, di avere carne disponibile tutto l'anno.

PAT

CIAMBELLA A CANCELLO

MENTANA

Negli antichi Statuti della Confraternita di Sant'Antonio Abate in Mentana, in vigore dalla seconda metà del Settecento, si prescrive ai confratelli di portare "ciambelle a cancello e un bottiglione di vino" in occasione di feste o ricorrenze. Un dolce? Così è classificato, ma nell'impasto non c'è zucchero,

solo farina, uova, olio extra vergine di oliva, vino locale, sale, semi di anice e acqua. La forma intrecciata ricorda antichi pani rituali.

PAT

CIAMBELLA CON L'ANICE

PROVINCE DI ROMA E RIETI

Ciambella salata fatta con farina 00, vino bianco, olio d'oliva, semi di anice e sale. A questi ingredienti di base le tradizioni familiari hanno apportato variazioni secondo gusto. La regola prescrive la cottura a legna: un tempo, appena sfornate, si sfregavano con un panno intriso di vino bianco, per lucidarle ed eliminare le impurità del forno. Da tipicità pasquale, oggi

si producono tutto l'anno.

PAT

CIAMBELLA DEGLI SPOSI

ROCCA DI PAPA

Zucchero, uova, farina, liquore, scorza di limone, olio extravergine di oliva, lievito e granella di zucchero. Gli sposi distribuivano questi biscotti secondo una regola che qualche affezionato segue ancora: sei ciambelle per amici e vicini (non invitati al matrimonio), otto per invitati e cugini, dodici per zii e nonni, ventiquattro per la comare di battesimo. La consegna veniva affidata ai nipotini degli sposi, che ricevevano una piccola mancia in denaro.

PAT

CIAMMELLA ALL'ACQUA

MAENZA E SEZZE (LT)

Ciambella dolce a base di farina, zucchero, acqua e olio extravergine di oliva. La forma è quella caratteristica, il colore marrone scuro. Le "ciammelle all'acqua" si chiamano così sia perché l'acqua è nell'impasto, sia perché, prima della cottura in forno, vengono bollite in acqua per 8 minuti. In forni e

pasticcerie della zona d'origine sono normalmente disponibili, ma si trovano anche in diversi forni di Roma.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

CIAMMELLOCCO

CRETONE, PALOMBARA SABINA

Era il "dolce delle folle", immancabile nei principali appuntamenti della vita comunitaria: per battesimi, cresime e matrimoni, si distribuiva agli invitati come "bomboniera". È fatto con farina, lievito madre, uova, olio extravergine di oliva, vino bianco, buccia e succo di limone, semi di anice, liquore di

anisetta, mistrà e un pizzico di sale. La lievitazione – naturale – è lunga almeno un paio di giorni. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

CICORIA DI CATALOGNA FRASTAGLIATA DI GAETA / PUNTARELLE

GAETA (LT)

La coltivazione, nota fin dall'antichità, si è diffusa in altre parti del Lazio. Sono – col carciofo romanesco – l'emblema verde della romanità a tavola. Si consumano generalmente in insalata, sfilettate e immerse in acqua ghiacciata per farle

più ricce e croccanti, con aglio olio e acciughe: a pag. 140 trovate la ricetta degli spaghetti con puntarelle e briciole.

PAT

CILIEGIA RAVENNA DELLA SABINA

**MONTELIBRETTI, MONTORIO R.NO,
MORICONE, NEROLA E PALOMBARA S.NA**

Coltivato nella zona da oltre un secolo, il ciliegio Ravenna, tra le più dolci e saporite cultivar italiane, è qui presente in due varietà, precoce e tardiva. Il frutto di forma rotonda ha calibro di soli 15-20 mm, polpa rosa tendente al vinoso, sa-

pore dolce e tessitura grossolana. Si usa anche sotto spirito o nella preparazione di marmellate, sciroppi, succhi e distillati.

PAT

CIRIOLA ROMANA

ROMA E INTERO LAZIO

Sfilatino di forma allungata: la pezzatura tipica è di 100 gr, con crosta sottile e dorata, croccante e profumata, e abbondante mollica soffice e occhiata. È ancora oggi uno dei panini preferiti in tutto il Lazio: farcito con salumi, formaggi, verdure, frittate, o a fettine per i crostini, o per l'uso in tavola (predilige la trippa

in umido e tutti gli intingoli che chiamano la "scarpetta"), è pane a lievitazione singola e va consumato freschissimo.

PAT

COPPIETTE (EQUINE, SUINE, BOVINE)

ROMA E INTERO LAZIO

Carne magra di suino, bovino (anche di pura razza Maremmana) ed equino (cavallo o più raramente asino) essiccata e aromatizzata con peperoncino, semi di finocchio, aglio, rosmarino e vino bianco, secondo usi molto antichi. Presentano la caratteristica forma a listarelle

più o meno grandi e colore da rosso vivo a marrone scuro. La sagra si svolge a Marcellina (Rm) la prima decade di maggio.

PAT

CORALLINA ROMANA

**PROVINCIA DI ROMA,
FROSINONE E RIETI**

Salame suino ottenuto dalle parti magre del costato, rifilature di spalla, prosciutto e lonza e una quota non inferiore al 20% di lardello. È condito con solo pepe (Roma) o arricchito con aglio (Rieti, Frascati) e finocchio (Frosinone). Asciuga al fuoco di quercia o faggio e stagiona

per 15-30 gg prima del consumo. Una volta si preparava per la Pasqua, oggi in alcune località e rivendite si può trovare tutto l'anno.

PAT

COREGONE DI BRACCIANO

ANGUILLARA E BRACCIANO

Detto anche lavarello, è un pesce d'acqua dolce della famiglia dei Salmonidi. Ha corpo slanciato, schiacciato, protetto da squame, testa piccola e bocca leggermente obliqua. È argenteo sui fianchi, sul dorso ha riflessi grigio-verdastri e azzurrini, bianco sul ventre. Nel lago di Bracciano vennero rilasciati 60mila

avannotti a fine Ottocento, poi creati degli incubatori. La specie, adattata perfettamente, è attualmente protetta dal marchio PAT.

PAT

CROSTATE E CROSTATINE DI VISCIOLE

SEZZE (LT) E SUBIACO

Altro dolce tipico delle feste familiari oggi disponibile tutto l'anno: un friabile guscio di frolla – con lo strutto, niente burro, e profumata al limone – ripieno di "amarascata", la marmellata di visciole dei Monti Lepini (vedi pag. 47), altra specialità della zona. Nella versio-

ne crostatina sono tonde oppure ovali, dette localmente "pastarelle". La ricetta risalirebbe addirittura al 1600.

PAT

CUZZI DI ROVIANO

ROVIANO

Pasta fresca della tradizione contadina simile a strozzapreti, picci e a tutte le fettucce fatte a mano. Ma i cuzzi tradizionali si fanno con tre farine – grano tenero, grano duro e granturco – e acqua. La ricetta originale non prevede uova, oggi qualcuno ne aggiunge. Sono strisce lunghe circa 50 cm di qualche

mm di spessore, la morte loro è "co' j'ajju", sugo di aglio olio peperoncino e pomodoro, e una grattata di pecorino.

PAT

FAGIOLINA DI ARSOLI

ARSOLI

Piccolo fagiolo bianco (5-7 mm) coltivato attivamente fin dalla metà del '500 ad Arsoli, poco fuori Roma, zona vocata ai legumi per abbondanza d'acqua. Come altre varietà, la pianta rampicante un tempo cresceva insieme al mais, che le forniva supporto mentre il fagiolo cedeva al mais i suoi composti azotati, una

cooperativa naturale! Ha buccia sottile, polpa cremosa e delicata e – cosa importantissima – non necessita di ammollo.

DOP

FAGIOLO CANNELLINO DI ATINA

ATINA (FR)

Era il cibo quotidiano dei contadini del luogo, cotto nella pignatta di coccio al fuoco del camino e condito con un filo d'olio. Oggi quest'umile e nobilissimo fagiolo, principe dei bianchi, vanta la Denominazione d'Origine Protetta. Il tegumento è sottile e si può evitare

l'ammollo, allungando un poco la cottura ma a fuoco sempre dolcissimo. Ottimo cucinato alla romana (vedi ricetta a pag. 128).

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

FAGIOLO CAPPELLETTE DI VALLEPIETRA

ARSOLI E VALLEPIETRA

Lungo il fiume Simbrivio diverse piccole aziende lo coltivano secondo tecniche tradizionali, ma la specie purtroppo è a rischio. È metà bianco e metà viola, come ci fosse un piccolo cappello sulla sommità del fagiolo. Alcuni contadini conservano il seme all'interno di

contenitori in vetro con foglie di ortica e menta per scongiurare gli attacchi dei parassiti. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

FAGIOLO REGINA DI MARANO EQUO

ARSOLI, MARANO EQUO E SUBIACO

Le "marane" sono le sorgenti d'acqua della zona. Coltivato (almeno) dagli inizi del Novecento, questo grosso fagiolo rosso locale è oggi specie a rischio: solo pochi contadini conservano e riproducono il seme in piccoli appezzamenti. Siccome la pianta ha bisogno di un partico-

colare sostegno con quattro canne incrociate, localmente è anche detto "fasulone palatu". Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

FAGIOLONE DI VALLEPIETRA

VALLEPIETRA

Detto anche "ciavattonne", si coltiva nelle campagne di Vallepietra, vicino a Roma, fin dal XVI secolo. E pare che a portarlo in questa valle dall'eccezionale microclima furono gli spagnoli, che di fagioli grandi, si sa, se ne intendono. Si mangia (previo ammollo e cottura) con

olio extravergine e cipolla cruda, oppure con sugo di salsiccia e cotenna di maiale, o in zuppe e insalate. Ha colore bianco catteristico e buccia sottile.

PAT

FARRO DEI MONTI LUCRETILI

LICENZA

Ormai la produzione di questo farro tipico è a rischio, appannaggio di pochi privati e utilizzato soprattutto per autoconsumo: ed è un peccato, viste le sue qualità nutritive e organolettiche. Il farro dei Monti Lucretili si presenta molto simile al grano ma più allungato. L'eventuale macinazione avviene a

pietra presso un mulino ad acqua della zona. Il comprensorio dei Monti Lucretili (o Lucretini) è dal 1989 Parco Naturale.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

FETTICCIOLE BIANCHE E NERE

PALESTRINA

Tipici biscotti natalizi in due versioni. Per le fettecciole nere, nocciole, miele millefiori, frutta candita, cacao, farina e liquore misto; per le fettecciole bianche, mandorle, miele millefiori, zucchero, pepe, farina e liquore d'anice. Preparazione, per entrambe, piuttosto lunga

e sapiente. L'antica ricetta sopravvive solo a Palestrina e dintorni ed è considerata a rischio. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

FINOCCHIO DELLA MAREMMA VITERBESE

MONTALTO DI CASTRO (VT) E TARQUINIA (VT)

Nel 1379, nello Statuto degli Ortolani, si faceva riferimento ai finocchi che crescevano belli e saporiti in questa piana del viterbese che dalle colline degrada verso il mare. Ma fu con la bonifica del 1950 che la coltivazione crebbe, se non

in qualità per lo meno in quantità. Il "grumolo" – la parte globosa della pianta – è di taglia media, colore bianco e polpa croccante.

PAT

FORMAGGIO DI CAPRA

PROVINCE DI ROMA, FROSINONE E LATINA

Formaggio caprino grasso, a pasta molle o dura, a seconda se "semicotto" o stagionato (da 20 gg a 6 mesi). A Monte San Biagio e Itri è chiamato "cotto". Ha forma cilindrica a scalzo, la pasta va da bianco latte a bianco avorio, sapore dolce, più intenso e pungente

nelle forme stagionate. A volte aromatizzato con peperoncino, o con una salsa di olio, aceto, origano, peperoncino e rosmarino.

PAT

FRAGOLINA DI NEMI

NEMI

Questa fragolina selvatica cresceva spontanea nei boschi di Nemi: clima e terreno favorevole ne aiutavano la proliferazione e fruttificazione abbondante, tanto che i contadini del luogo presero a curarla e assecondarla, senza l'utilizzo di sostanze nocive, vista la rusticità della pianta. Se ne parla già

in un documento di fine Ottocento come di un prodotto tipico. Ha forma conica e gusto dolce-acidulo assai gradevole.

PAT

GIGLIETTI

PALESTRINA

La forma di questi biscotti di sola farina, uova e zucchero è quella del simbolo araldico dei Borbone di Francia. I Barberini, signori di Palestrina, esiliati (per malgoverno) alla corte del Re Sole, conobbero e apprezzarono il dolce, che portarono in patria al loro rientro. Ne cambiarono poi la forma in quella di un'ape, simbolo araldico della famiglia Barberini, ma a quanto pare la foggia non ebbe successo quanto i gigli d'ispirazione parigina.

PAT

GUANCIALE

ROMA, AMATRICE (RI)

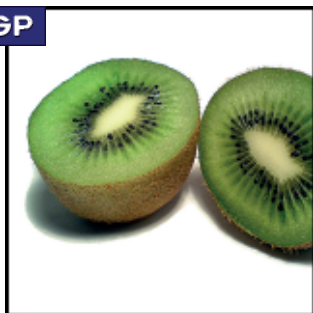
Ed ecco il principe della cucina romana. Di forma triangolare, è ottenuto dalla guancia del maiale. Viene solitamente cosparsa di sale, pepe e aglio a scaglie. La parte grassa deve essere bianco perla, quella magra rosso vivo, il profumo vivo e deciso, il sapore intenso. È alla base di tre grandi ricette della tradizione: l'amatriciana e la gricia (pag. 141) e la carbonara (pag. 139). Ancor più profumato e gustoso quando affumicato a legna.

PAT

GUANCIALE DEI MONTI LEPINI AL MAIALE NERO

CARPINETO, ROMA

Purtroppo il maiale nero diventa sempre più raro, e così questo guanciale profumatissimo e saporito. Nel comprensorio di Carpineto e in quelli limitrofi dei Monti Ausoni, Aurunci e Prenestini, è ancora presente un ecotipo locale di suino nero, molto apprezzato per la qualità della carne destinata alla trasformazione, del quale si sta tentando il recupero.

IGP

KIWI LATINA

PROVINCE DI ROMA E LATINA

A beneficiare del marchio IGP è la cultivar Hayward dell'*Actinidia deliciosa*, la cui produzione è iniziata in provincia di Latina intorno al 1970 e da lì si è estesa alle zone limitrofe della provincia di Roma, omogenee sia per clima, sia per terreni. Questo frutto dolce e dissetante, ricco di vitamina C, origina-

rio della regione Yang Tzechiang della Cina, ha trovato qui condizioni tanto ideali da meritare un marchio di qualità.

PAT

LARDO STAGIONATO DI MAIALE NERO DEI MONTI LEPINI

CARPINETO E ROMA

Prodotto con lardo di pancetta e lombo di maiale nero dei Monti Lepini, esiste in due varianti: classico e aromatizzato. Ha forma rettangolare, colore bianco con scarse screziature rosse, solitamente in pezzature da 1 kg.

Viene prima bagnato nel vino locale, poi stagiona da 90 a 120 giorni. Sapore sapido e gustoso.

PAT

LATTARINO DI BRACCIANO

BRACCIANO

Pesce piccolo (max 5-10 cm in età adulta) di colore bianco-argenteo, con due brevi pinne dorsali e una striscia argento lungo i fianchi. Vive in banchi anche numerosi nelle acque del lago di Bracciano e si alimenta di invertebrati. La pesca si pratica tutto l'anno a eccezione del periodo di riproduzione (agosto-

settembre). Negli anni '60 nacquero lungo il lago le "fraschette", capanne di cannuce con angolo cottura, per friggere i lattarini.

PAT

LATTUGA SIGNORINELLA

FORMIA E GAETA (LT)

Avverte l'ARSIAL, l'Agenzia Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura nel Lazio, che l'ecotipo è a rischio per l'invasione di altre sementi: nell'ultimo decennio la produzione ha dunque subito una forte contrazione. Ha foglie allungate di colore verde chiaro bordate di rosso radicchio, sapore fresco e poco aroma-

tico. Si raccoglie dal mese di aprile, via via che maturano i singoli cespi, e deve essere venduta rigorosamente in giornata.

PAT

LENTICCHIE DI ONANO

ACQUAPENDENTE E ONANO (VT)

Se ne dice già nel 1561 negli "Ordini, statuti, leggi municipali della comunità e Popolo d'Onano". Nel 1616 si pose un limite all'esportazione, segno che il legume si andava affermando fuori dalla zona di produzione. Si narra che nel 1871, alla presa di Porta Pia, papa Pio XI si consolò con una zuppa di saporite

lenticchie di Onano. Ha ricevuto premi in varie competizioni e nelle esposizioni universali della prima metà del Novecento.

PAT

LENTICCHIE DI VENTOTENE

VENTOTENE (LT)

Su questa bell'isola dell'arcipelago pontino, la coltura ha origini molto antiche e si continua a praticare manualmente, con tecniche e strumenti tradizionali come il "vivillo", bastone snodato di legno e cuoio che serve alla battitura – o "scogna" – dei legumi.

Date le dimensioni della produzione, la specie è considerata a rischio, ma le lenticchie di Ventotene sono tra le più pregiate e ricercate d'Italia.

PAT


**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

MACCARUNI GAVIGNANESI

GAVIGNANO

Pasta fresca tipica preparata con farina e uova. Dall'impasto, lavorato energicamente a mano, si tira una sfoglia quasi trasparente, che viene arrotolata e tagliata in strisce sottilissime. Si condiscono con un ragù fatto con gli odori dell'orto, carne di castrato, salsiccia di maiale, un tempo arricchito da rigaglie

di pollo, oggi da spezzatino di manzo. Obbligatoria una spolverata di pecorino vecchio. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT


**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

MAIS AGOSTINELLA DI VALLEPIETRA

VALLEPIETRA

Antica varietà coltivata fin dai tempi più antichi nel comune di Vallepietra. La pianta ha portamento eretto e può raggiungere un'altezza tra 1,50 e 1,90 m. Le spighe sono medio piccole con semi di colore variabile dall'arancio al rosso scuro. Da sempre usata per la produ-

zione della polenta tipica di Vallepietra o come granella per l'alimentazione di vitelli e agnelli. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

MARRONE DI CAVE

CAVE E ROCCA DI CAVE

Il capitolo 21 dell'antico Statuto degli Annibaldi (1296) intimava: "Su ogni soma di qualsiasi biade, castagne e noci, che sarà estratta da Cave e portata o mandata a vendere, la Curia abbia tre denari". Fino al 1930 circa i castagneti di qui rifornivano le industrie dolciarie francesi per la produzione dei

marron glacé, tanto pregiato è il frutto. La sagra si svolge a Cave l'ultima domenica di ottobre, al termine del raccolto.

PAT

MARRONE SEGNINO

SEGNIN

La fruttuosa coltivazione del castagno nel territorio di Segni è storia antica. Marrone pregiato di pezzatura media e grossa, ha buccia rossiccia con striature brune, polpa dal bianco al giallo che cotta è dolce e cremosa. Oltre che arrostito o bollito, il marrone di Segni si presta a tutti gli usi di cucina e pasticceria. Ogni ottobre se ne raccolgono circa 1.400 tonnellate e lo si festeggia con una celebre sagra.

PAT

MARZOLINA O MARZOLINO

PROVINCE DI ROMA,

FROSINONE E LATINA

Storicamente prodotto nel mese di marzo, può essere fatto con latte di capra, pecora o vacca, anche miscelati fra loro. Esistono dunque molte varianti, in ordine alla disponibilità dei vari tipi di latte al momento della produzione, da cui nascono formaggi con caratteristiche a volte

anche molto diverse fra loro. Si consuma fresco oppure stagionato (fino a 1 anno), o anche conservato sott'olio con erbe e spezie.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

MIELE DI SANTOREGGIA

VALLEPIETRA

Miele monoflora di colore chiaro, tendente al giallo-verde quando è liquido e al grigio-verde quando cristallizza (abbastanza rapidamente). L'odore ha note caratteristiche di terra bagnata o di muffa, il sapore è mediamente intenso, persistente, con note amarognole che richiamano il caffè. La santoreggia gode

fama di afrodisiaco sin dall'antichità: il nome *santureja* significa infatti "erba del satiro". Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT


**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

MIELE MONOFLORA DI EUCALIPTO DELLA PIANURA PONTINA

PROVINCIA DI ROMA

Miele monoflora, particolarmente ricco di fruttosio, da nettare di fiori di Eucalyptus. Colore ambrato chiaro-scuro quando è liquido, beige-grigiastro quando è cristallizzato (cristallizza molto velocemente). L'odore è netto e molto

caratteristico, con note di funghi secchi e liquirizia, il sapore intenso e persistente. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT


**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

MORTADELLA DI CAVALLO ALBANO LAZIALE

Salume tradizionale dei Castelli, da carne di puledri Maremmani laziali e toscani di 12-36 mesi. Selezionati i tagli per l'impasto (pancia e spuntature), la carne viene macinata e condita con pepe (talvolta peperoncino) e pistacchio: dopo l'insaccatura, "stufa" in una camera riscaldata con legna di quercia e faggio e

poi stagiona al fresco per non più di un mese. A rischio, anche per la diminuzione della domanda. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

MOSCIARELLA DI CAPRANICA CAPRANICA

La Capranica Prenestina è la varietà di castagna che cresce in questa zona fin da tempi remoti. La "mosciarella" non è che la stessa castagna essiccata, in apposite "casette" erette tra gli alberi, a due piani separati tra loro da un graticcio sul quale vengono poste le castagne appena raccolte. Al piano terra un debole

fuoco viene tenuto devotamente acceso per circa un mese. A essiccazione avvenuta, vengono sbucciate, compresse e battute.

PAT

MOSTACCIOLI ROMANI

ROMA

Il mostacciolo è dolce diffuso in tutta Italia, ricetta e forma cambiano poco, da luogo a luogo, come variazioni sullo stesso tema. I latini chiamavano *mustaceum* dei dolci a base di mosto d'uva cotto, ma la ricetta attuale dei mostaccioli romani non prevede quest'ingrediente, forse "smarrito" nel tempo:

si fa con farina 0, noci e nocciole locali, tostate e fresche, miele millefiori, pepe e buccia d'arancia, classica la forma a rombo.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

MURZITTI

SUBIACO

Detti anche "murzillitti", sono dolcetti ripieni, un tempo tipici delle festività natalizie ma oggi prodotti tutto l'anno. La sfoglia è preparata con farina 00, uova, zucchero e olio extravergine di oliva, il ripieno con noci macinate, uvetta, vermuth, zucchero e miele. Il ripieno si spalma sulla sfoglia, che si arrotola e si

taglia a fette. Si dispongono le fette su una teglia e si cuociono in forno a legna. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

'NDREMMAPPI

JENNE

Pasta fresca contadina ottenuta da farina poco raffinata (contenente cioè ancora una certa quantità di crusca), acqua tiepida e sale. Si presenta come piccole stringhe di colore più o meno scuro – che ricordano, per citare un parente più noto ma lontano, dei sottili pizzoccheri – e tradizionalmente si condiscono con un

sugo di pomodoro preparato con un soffritto di olio extravergine di oliva, aglio, peperoncino e alici (in salamoia o sottosale).

DOP

NOCCIOLA ROMANA

PROVINCE DI ROMA E VITERBO

Sui Monti Cimini e Sabatini il nocciòlo cresce spontaneo fin da tempi assai remoti: la coltivazione vera e propria fu avviata agli inizi del Quattrocento e oggi beneficia del marchio DOP. Sotto la denominazione sono ammesse le varietà Tonda Gentile Romana e Nocchione e loro selezioni, altre varietà solo

in percentuale minima e controllata. Dolce e croccante, è tra le più apprezzate in pasticceria ed entra in molti dolci locali.

DOP

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA SABINA

PROVINCE DI ROMA E RIETI

Da olive Carboncella, Leccino, Raja, Frantoio, Moraiolo, Olivastrone, Salviana, Olivago e Rosciola per almeno il 75%, è giallo oro con sfumature verdi, ha odore fruttato, gusto vellutato, uniforme, aromatico, dolceamaro. La coltivazione dell'olivo in Sabina risale a

2.000 anni fa: in località Canneto Sabino c'è l'olivo più antico d'Europa, un Olivastrone di oltre mille anni, un vero spettacolo.

DOP

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA TERRE TIBURTINE

ROMA E VARI COMUNI

DELLA VALLE DELL'ANIENE

Villa Adriana a Tivoli sorge in mezzo a due splendidi uliveti delle Terre Tiburtine, tra i quali ancora svetta l'Albero Bello, un olivo millenario il cui fusto ha una circonferenza di ben 14 metri. Ha colore giallo oro con sfumature verdi, odore e sapore fruttato, con gradevole sensazione di amaro e piccante, e un'acidità inferiore o uguale a 0,6.

PAT

OLIVE DI GAETA

PROVINCIA DI LATINA

Nel Quattrocento erano tra le maggiori ricchezze del Ducato di Gaeta, esportate in tutto il Mediterraneo, ma ancora oggi le pregiate olive che si producono qui sono tra le più note, apprezzate e ricercate per la tavola. Di varietà Itrana, presentano forma leggermente affusolata, polpa soda e carnosa, colore

intenso, hanno gusto amarognolo e stuzzicante. Ottimo l'olio che se ne ricava, eccellenti in salamoia, o infornate e condite.

PAT

PANCETTA TESA STAGIONATA ALLE ERBE DI MAIALE NERO

CARPINETO ROMANO E ROMA

Ottenuto dalla pancetta del maiale nero dei Monti Lepini, sempre più raro. Ha forma rettangolare, colore rosso screziato di bianco, in pezzature da 1-2 kg che stagionano da 90 a 120 giorni. Ne esistono due versioni: classica e

aromatizzata. Sapore sapido, più accentuato nella versione con gli aromi. Vedi la ricetta dei cannolicchi fave e pancetta a pag. 123.

IGP

PANE CASERECCIO DI GENZANO

GENZANO

Ottenuto con farina 0 e 00, cruschetto di grano, lievito naturale, acqua e sale, cuoce in forno a legna, alla temperatura giusta per una crescita compatta e una scorza bruna spessa circa 3mm. Ha iniziato a diffondersi a Roma negli anni Quaranta e da allora è tra i più gustosi

e preferiti. Anche perché si conserva bene fino a una settimana. Gode del marchio IGP.

PAT

PANE CASERECCIO DI LARIANO

LARIANO E ROMA

Preparato con farina integrale, farina 00 e lievito naturale, cuoce in forno a legna alimentato con fascine di castagno. La crosta è dorata e profumata, la pasta interna bianca e soffice. La forma generalmente è a pagnotta o filone, si conserva bene per 3-4 giorni o più. A

Lariano è ancora funzionante il vecchio mulino "a palmenti" (a due mole) e dove si possono trovare farine di vario tipo.

PAT

PANE CASERECCIO DI MONTELIBRETTI

MONTELIBRETTI

I più vecchi, a Montelibretti, ricordano ancora quando il pane si faceva in casa, una volta la settimana o dieci giorni, e vicino al camino le donne allestivano dei tavolacci con sotto candele accese, per far gonfiare bene le pagnotte coperte con un panno. Si lievita con la

"biga", un primo impasto di acqua e farina con pochissimo lievito di birra che fermenta da 12 a 24 ore, innescando i lieviti naturali.

PAT

PANE CON LE OLIVE BIANCHE E NERE

**PROVINCE DI ROMA, LATINA
E FROSINONE**

All'impasto del pane, preparato con lievito naturale, si aggiungono olive denocciolate a pezzi grossolani e si lascia lievitare. Si modella in diverse forme. Cotto a legna, come si dovrebbe, è saporitissimo e si conserva a lungo:

le olive rilasciano l'olio contenuto nella polpa e contribuiscono così a conservarlo morbido e fragrante.

PAT

PANE CON LE PATATE

**PROVINCE DI ROMA, LATINA,
FROSINONE E RIETI**

Fatto con farina bianca e integrale, purea di patate, acqua, sale e lievito naturale. Purtroppo oggi qualcuno usa lievito di birra e fiocchi di patate, e non è la stessa cosa. Così come la cottura: in forno a legna quella tradizionale, in forno elettrico quella "ordinaria". Si modella in filoni,

pagnotte, filoncini e coppiette. Ha sapore dolciastro, crosta marrone sottile e friabile, con due tagli in superficie e mollica morbida.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

PANE DI CANALE MONTERANO

CANALE MONTERANO

Il pane storico di Canale Monterano ha origine nei primi del 1500. All'epoca la città conobbe un periodo di intensa immigrazione di boscaioli umbri e toscani chiamati dai feudatari Orsini a disboscare la Silva Mantiana, e questi portarono qui le loro arti e tecniche di

panificazione. È fatto con farina 0 e 00, l'acqua leggermente alcalina del luogo e lievito madre. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

PANE GIALLO DI ALLUMIERE

ALLUMIERE E COMUNI DELLA TOLFA

Lievito naturale e semola rimacinata di grano duro biologico, questi gli ingredienti base del pane giallo di Allumiere, che deve il caratteristico colore – nonché profumo e sapore – proprio alla semola. Purtroppo è minacciato d'estinzione, come molte altre specialità tradizionali: sono pochi i panificatori che

continuano a produrlo, Slow Food l'ha reso presidio proprio per valorizzarlo e tutelarlo. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

PANGIALLO

**FORANO (Ri), CAPRANICA
PRENESTINA, NAZZANO, ROMA**

Dolce tipico natalizio. Di forma a cupola, in pezzature da circa 500 gr, è fatto con farina, noci, nocciole, mandorle, pistacchi, fichi secchi, miele, pinoli, cedro e arancia canditi, uvetta, uova, cacao amaro, cioccolato in scaglie, miele millefiori, liquore alchermes, olio

extravergine di oliva e lievito. La cottura in forno a legna ne migliora moltissimo sapore e profumo, ma è oggi sempre più rara.

PAT

PANPAPATO O PANPEPATO

**ANAGNI (Fr), CAPRANICA
PRENESTINA E ALCUNI COMUNI
DELLA PROVINCIA DI RIETI**

Dolce natalizio di consistenza dura, color marrone scuro e retrogusto piccante per la presenza del pepe macinato. L'impasto è composto da frutta secca (noci, nocciole e mandorle), miele, mosto cotto, farina, scaglie di cioccolata, canditi,

uva passa e appunto pepe nero. Di forma tonda o a filoncino, si cuoce nel forno a legna. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

PATATE DI LEONESSA

LEONESSA (Ri)

La sagra si tiene la seconda domenica di ottobre, e si assegna il premio alla patata più grossa. Un tempo le coltivazioni erano molto più estese ma, grazie al clima della zona e alle tecniche di coltivazione, presenta sempre caratteristiche di pregio: i tuberi sono ben formati e di giusta dimensione, la buccia

è liscia e alla cottura la pasta non assorbe acqua in eccesso. Negli gnocchi, con l'abbacchio o con i tartufi locali sono "la morte sua".

DOP

PECORINO ROMANO

WWW.PECORINOROMANO.COM

Già nel 50 dC Columella ne descrive la produzione nel *De Re Rustica*, e oggi non è molto diversa. Il 90% della produzione è però in Sardegna, "esportata" da romani e napoletani, da dove viaggia verso il mondo. Formaggio ovino a pasta dura, stagiona 5 mesi per la tavola e 8 per la grattugia. Le forme recano il logo

del Consorzio di Tutela. Va forte nell'export, ma ormai è una produzione prevalentemente industriale e largamente delocalizzata.

DOP

PEPERONE CORNO DI BUE DI PONTECORVO

PONTECORVO (Fr)

Il "cornetto" è tutelato dal marchio di Origine Protetta. Ha bacche tra i 14 e i 18 cm, trilobate, di colore rosso con striature verdi che non devono superare il 40% della superficie. Ha una cuticola sottilissima rispetto a molti altri peperoni e questo lo rende particolar-

mente tenero e digeribile, oltre che ricercato. Ha gusto dolce, fresco e croccante a crudo, intenso e saporito da cotto.

PAT

PIZZA BIANCA

PROVINCE DI ROMA E RIETI

Lo street food romano per eccellenza si fa con farina 00, acqua, lievito naturale, olio extravergine di oliva e sale, gli stessi ingredienti del pane, come tutte le sorelle focacce e schiacciate d'Italia: ma la pizza bianca romana è davvero speciale. Cotta preferibilmente a legna, come quella di un tempo, che si

informava prima delle pagnotte per saggiare il calore del forno. Coi fichi maturi ("mica pizza e fichi!") è un'esperienza per l'anima.

PAT


**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

PIZZICOTTI

**CAPRANICA PRENESTINA,
POGGIO MOIANO (Ri)**

Biscotti di forma tondeggiante a base di farina 00, chiara d'uovo, zucchero, olio extravergine di oliva, uvetta, scaglie di cioccolato e lievito. Antica ricetta familiare che si tramanda da generazioni, sono solitamente sempre disponibili nella zona d'origine. A Contigliano, in pro-

vincia di Rieti, portano lo stesso nome degli gnocchetti di pasta di pane cruda bolliti nell'acqua. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

PERA SPADONA DI CASTEL MADAMA

CASTEL MADAMA

Diffusa nelle aziende frutticole e negli orti familiari di Castel Madama e nella zona pedemontana della Sabina, è tutelata a livello regionale perché a rischio di erosione genetica. La buccia è giallo-verdastro, spessa e liscia, con lenticelle piccole e numerose, senza

rugginosità. La polpa bianca, mediamente soda e con tessitura medio fine, è fondente, succosa e di sapore piacevolmente acidulo.

PAT

POMODORO CORNO DI TORO CONTIGLIANO (Ri)

Creato per la prima volta a Rieti da Adriano Rosati nella prima metà del 1900, si è poi diffuso presso altri contadini che hanno garantito la conservazione del seme e la diffusione di frutti e piantine anche in zone limitrofe. Ideale per conserve e sott'oli, lungo 14-16 cm, ha buccia sottile e croccante e polpa compatta con pochi semi. Nel 2° e spesso 4° palco della pianta, durante la fruttificazione, si sviluppa un frutto tondo di 450-500 g.

PAT

POMODORO SCATOLONE DI BOLSENA

BOLSENA (VT)

Lungo il lago il pomodoro compare agli inizi del '900: è presente nel 1930 alla prima Mostra Ortofrutticola di Bolsena. Si comincia a parlare della varietà "scatolone" nel secondo dopoguerra (1948-50). Certi affermano che all'origine vi sia la mutazione di un ecotipo

locale, altri che ne siano stati importati i semi. Intorno al 1970 la coltura ha avuto il massimo d'espansione, oggi è a rischio.

PAT

POMODORO SPAGNOLETTA DI FORMIA E GAETA O CASALINO

FORMA (LT) E GAETA (LT)

A Roma lo chiamano "casalino". Il seme si conserva e riproduce almeno dal 1935 ma oggi è a rischio. Di piccola taglia (5.5-7.0 cm), ha forma schiacciata e presenta costolature profonde e irregolari. A maturazione di colore rosso,

presenta all'interno 4-8 logge. Si distingue per il sapore dolce e salino al tempo stesso e la consistenza leggera e acquosa.

IGP

PORCHETTA DI ARICCIA

ARICCIA

Benedetti gli etruschi, che inventarono la porchetta! Si prepara con suini femmina interi disossati: il disciplinare prevede razze nazionali ma anche straniere (sic) come Landrace, Large White e Pietrain, purché allevate in Italia o nella UE. Il peso di una porchetta è di 30-40 kg. La carne, aromatizzata con rosmarino, aglio e pepe nero, si lega con ago e spago prima della cottura a legna. La crosta esterna è croccante, il cuore tenero e saporito.

PAT

PRESSATO A MANO

PROVINCIA DI ROMA

"Il latte, leggermente rappreso nel secchio di mungitura, si separa dal siero e, gettandovi dell'acqua bollente, si foggia a mano oppure si preme in forme di bosso. Viene anche di sapore gradevole se si fa indurire nella salamoia e poi si colora [*affumica*] con legna di melo o fumo di paglia". (Columella, *De Re Rustica*, 50 dC).

Pecorino fresco o di breve maturazione (max 80 gg), a pasta molle. È l'antenato dei formaggi a pasta filata.

PAT

PUPAZZA

FRASCATI

La pupazza con tre tette nacque intorno al 1960 a Frascati, forse per scherzo, ma da allora è entrata di diritto tra le tipicità del luogo. La ricetta di questi biscotti (alti 25-30 cm) prevede miele millefiori dell'Agro Pontino (1 kg) e olio extravergine di oliva (50 gr): si aggiunge aroma di arancio e s'impasta con

tanta farina 00 quanto basta a ottenere una frolla. Perché tre tette? Due per il latte e una per il vino: signori, siamo a Frascati!

DOP

RICOTTA ROMANA

ROMA E INTERO LAZIO

Fine, fresca, cremosa, è perfetta da sola, sul pane o con la pizza bianca, ma è super nei dolci e in tutte le preparazioni di cucina, proprio per il gusto delicato. Si produce solo dal siero del latte ovino usato per fare il pecorino, e solo da animali allevati su prati e pascoli di Roma e del Lazio. Nel 1963 fu "protagonista"

dell'episodio di Pasolini *La ricotta* nel film collettivo *Ro.Go.Pa.G.* (dalle iniziali dei registi: Rossellini, Godard, Pasolini e Gregoretti).

PAT


**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

SALAME CASTELLINO

FRASCATI

Salame magro di suino a grana medio-grande, di spalla e pancetta. Il sapore è sapido, gustoso: è infatti aromatizzato con cannella, pepe e aglio. Pesa mediamente 5-600 gr. Sarebbe stato creato per la prima volta intorno al 1920 da una famiglia di norcini trasferitasi qui dall'Abruzzo: come il Salamino Tuscolano,

altra specialità "della casa" creata in omaggio alla terra d'accoglienza, che conserva quei doni. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

SALAME DEL RE

SUBIACO

Nel Settecento questo rotolo farcito al cioccolato – all'epoca ingrediente raro, costoso e inaccessibile ai più – era riservato alle tavole nobili di Subiaco e alle feste di una certa importanza. Oggi la produzione va da 15mila a 30mila pezzi l'anno, compresa la variante alla marmellata. L'Artusi lo battezzò "salame inglese" (?). Da non confondere con il salame di cioccolato fatto coi biscotti secchi, che qualcuno erroneamente chiama salame del re.

PAT


**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

SALAVATICI DI ROVIANO / JU SALVATICU

ROVIANO

Frittella tonda della tradizione povera contadina, fatta con due "jummelle" di farina, un po' d'acqua, qualche foglia di mentuccia selvatica e un pizzico di sale: una mescolata veloce, due minuti in padella con olio bollente e "ju salavaticu" croccante e profumato è pronto. Era tra

i cibi che le donne mettevano nella "canistrella" da portare agli uomini al lavoro nei campi. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

SALSA BALSAMICA D'UVA

GENZANO

Discende dal *sapum* degli antichi romani questo mosto cotto con pepe nero, rosmarino e zucchero, che si fa sobbollire fino a consistenza sciropposa. Prima era fatto con sole uve Malvasia, tipiche di Genzano, oggi vi si aggiunge anche uva Candia e Trebbiano. Ne scrive Apicio nel I secolo, mentre nelle *Georgiche* Virgilio

affida a Vulcano l'addensamento del mosto cotto. Si accompagna ai formaggi per vocazione, ma è da provare sull'insalata.

PAT

SALSICCIA DI FEGATO DEI MONTI LEPINI AL MAIALE NERO

ARTENA E ALTRI COMUNI DELLA PROVINCIA DI ROMA

Prodotto storico, a rischio per la sempre minor presenza di maiale nero. Salume fresco prodotto da corata, lardo di guanciale e pancetta, con pinoli, uva passa e pepe. Forma "a cacchietto", color rosso

più o meno scuro con screziature bianche, sapida con retrogusto dolce, per via dell'uva passa. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

SALSICCIA PAESANA

ROMA E INTERO LAZIO

Si ottiene da tagli magri di suini pesanti: costato e rifilature di spalla, prosciutto e lonza, variamente conditi – secondo la zona di produzione e i gusti della clientela – con pepe, aglio tritato e finocchio. Si consuma fresca, previa cottura, oppure si lascia seccare per 20-30 giorni, ma per questo vi rimandiamo

alla voce successiva. La stagione sua dovrebbe essere tra novembre e marzo, ma è ormai disponibile tutto l'anno.

PAT

SALICCIA SECCA DI SUINO

**PROVINCE DI ROMA,
FROSINONE, RIETI, VITERBO**

La carne – da suini di peso vivo di 130-150 kg alimentati a secco – di magro di costato, rifilature di spalla, prosciutto e lonza, viene tagliata al coltello e condita con pepe, aglio, semi di finocchio, noce moscata e, nella versione piccante, peperoncino. Matura dai 20 ai 30 giorni.

Forma tipica "a cacchietto", colore rosso, è saporita e profumata, amica del cuore del buon pane e del buon vino rosso.

IGP

SEDANO BIANCO DI SPERLONGA

FONDI (LT) E SPERLONGA (LT)

La coltivazione è partita intorno al 1960, e subito la zona, per clima e terreno, si è rivelata favorevole. Appartiene alla specie *Apium graveolens*, ecotipo Bianco di Sperlonga. Gode del marchio IGP e la sua diffusione è in aumento da 20 anni, da quando cioè è approdato sui

banchi della capitale. Il sapore è dolce e poco aromatico, il che lo rende particolarmente adatto a essere consumato fresco.

PAT

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA VOCE**

info@guidaallabuonaspesa.it

invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti

SQUARQUAGLIONE DEI MONTI LEPINI

ARTENA, CARPINETO R.NO, GAVIGNANO, GORGA, MONTELANICO, SEGNI

Formaggio ovino a latte crudo, fresco e molle, al quale si aggiungono miele e noci. Si presenta come una ricotta (la lavorazione artigianale prevede la posa in fuscelle di rametti e foglie), color bianco latte, screziato dalle noci e dal

miele, e non è salato. Era il companatico della zona per la raccolta delle olive. Aiutaci a migliorare questa voce.

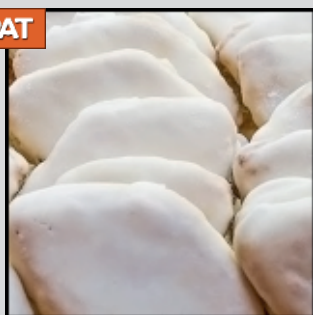
PAT

STRACCHINO DI CAPRA

PROVINCE DI ROMA E VITERBO

Entriamo nel regno del sublime, se amate il formaggio di capra. Pare sia nato quando i pastori laziali applicarono le tecniche di produzione dello stracchino vaccino lombardo al latte di capra: si resero conto che con una brevissima stagionatura la scorza fioriva e il cuore dolce e burroso acquistava

coi giorni una nota acidula. Tiene testa, senza offesa, ai migliori chèvre d'oltralpe.

PAT

SUBIACHINI

SUBIACO

Pare che agli inizi del '900 "i signori" si facessero costruire degli stampi personalizzati con sigle, fregi e decori, per questo dolce semplice ed elegante, oggi diffuso essenzialmente nelle forme a rombo o allungata e acquisito alla tradizione natalizia. Cotto l'impasto di farina di mandorle, albumi, miele e zucchero

(ma nella ricetta originale c'era solo il miele), buccia di limone e vanillina, i biscotti, delicati e friabili, vengono coperti di glassa.

PAT

TARTUFO NERO LEPINO

ARTENA, CARPINETO R.NO, GAVIGNANO, GORGA, MONTELANICO, SEGNI

Tartufo spontaneo autoctono appartenente a diverse varietà: *Tuber brumale* (brumale), *Tuber muschatum* (moscato), *Tuber albidum* (bianchetto o marzuolo), *Tuber melosporum* (nero pregiato invernale), *Tuber uncinatum* (uncinato). Si trova nelle radici di leccio, faggio, quercia e rovelia. A Carpineto Romano in febbraio si

tiene una mostra mercato, con vendita e degustazioni.



TELLINA DEL LITORALE ROMANO

ANZIO, FIUMICINO

Il frutto di mare più piccolo ma, secondo gli estimatori, più gustoso del mare nostro è lei, la tellina, reginella dei fondali bassi, tanto abbondante fino agli anni Sessanta che le prendevi a riva con le mani. Ormai rara e ricercata, la tellina è un bivalve delicato dal gusto inconfondibile. Va condita poco per rispettarla, aglio olio e prezzemolo bastano e avanzano, sia per gli spaghetti che per una bruschetta.



TORDI MATTI ZAGAROLO

Involtini di cavallo Maremmano farciti con lardo suino, coriandolo, prezzemolo, salvia, aglio fresco, sale e peperoncino macinato. Si narra che nel XVI secolo un lanzicheneco smarrito e affamato bussò alla porta di due vecchietti di Zagarolo. La donna gli preparò questi involtini e lui, sazio e ubriaco, urlava come un matto la parola *drossel*, che in tedesco vuol dire tordo. Forse li aveva scambiati per uccelletti. Da qui il nome del piatto.



TORTA PASQUALE PROVINCE DI ROMA, FROSINONE, LATINA E RIETI

Se in altre zone con questo nome s'indicano torte salate, diverse da luogo a luogo, che spezzano trionfalmente il digiuno della quaresima, questa torta è invece una ciambella dolce a base di liquore o semi di anice, di pasta consistente e dal sapore delicato. Può essere glassata oppure arricchita con uova, inserite nell'impasto crude ma intere e con il guscio. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

TRECCIA ALL'ANICE

CIVITELLA SAN PAOLO

Pane salato della tradizione familiare a base di semi anice, dalla caratteristica forma a treccia. Sono previste due lievitazioni piuttosto lunghe, a temperatura ambiente. Ha consistenza più o meno morbida, crosta sottile di colore marrone chiaro, pasta interna bianca e soffice. Cuoce ad alta temperatura –

come ogni altro pane, a 240° circa – per 30 minuti. Si trova a Civitella San Paolo e dintorni. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

TURCHETTI

MONTORIO ROMANO

Biscotti secchi friabili che presentano forma variabile (ovale o allungata). Di colore giallo, i turchetti hanno un buon aroma di limone. Gli ingredienti sono uova, latte, limone, olio extravergine di oliva, lievito, vaniglia, zucchero e farina. Un tempo invece della farina si usavano avanzi di biscotti e dolci che, sec-

cati, si macinavano finissimi. L'impasto, cremoso, si pone sulla teglia con un sacco da pasticceria e cuoce in forno per 15'.

PAT

UVA PIZZUTELLO

TIVOLI

Specie purtroppo a rischio di uva da tavola dolce e croccante. Nel 1575 Eleonora d'Este, in villeggiatura a Tivoli, scrisse alla Corte di Ferrara: "Negli orti della villa vi è abbondanza di Pizzutello, che i paesani chiamano uva corna a motivo della sua forma allungata da sembrare un cornetto piccolissimo. È

molto gustosa al palato e mantiene bene lo stomaco. Ve ne è di due qualità bianca e nera, perché credono che fa gli occhi belli".

PAT

VENTRICINA OLEVANESE

OLEVANO ROMANO

Si ottiene dalle parti nobili del maiale, prosciutto, spalla e pancetta, tagliate grossolanamente. La carne è salata e aromatizzata con semi di finocchio, pepe, buccia d'arancia e aglio fresco e poi macerata nel vino Cesanese di Olevano Romano DOC. La fetta, al taglio, ha struttura grossolana e tende a sgranare. È

saporita e piccante e ha aroma tipico e stuzzicante, proprio per la presenza di finocchio, aglio e buccia d'arancia.

PAT

VISCIOLA DEI MONTI LEPINI

**ARTENA, CARPINETO ROMANO,
GAVIGNANO, GORGA,
MONTELANICO, SEGNI**

Ciliegia di piccole dimensioni, dal gusto asprigno. La lavorazione avviene a livello domestico o artigianale. Viene trasformata in un'impareggiabile marmellata – impiegata soprattutto nei dolci (vedi crostate e crostatine di Sezze a

pag. 21) – o conservata nello sciroppo, o se ne fa un liquore. Purtroppo la produzione è ridotta e sostanzialmente a rischio.

IGP

VITELLONE BIANCO DELL'APPENNINO CENTRALE

LAZIO

Carne prodotta da bovini maschi e femmine di pura razza Chianina, Marchigiana o Romagnola, di età compresa tra 12 e 24 mesi, nati in allevamenti selezionati e iscritti al Registro Genealogico del Giovane Bestiame.

Deve essere venduta con il marchio di identificazione del prodotto e il contrassegno dell'Indicazione Geografica Protetta (IGP).

PAT

ZAFFERANO DELLA VALLE DELL'ANIENE

AFFILE

Omero, Virgilio, Plinio e Ovidio citano lo zafferano nelle loro opere, vantandone le molte virtù, culinarie, medicamentose e coloranti. La coltivazione nella Valle dell'Aniene fu probabilmente importata da L'Aquila: per alcuni alla fine del Cinquecento, per altri agli inizi

del Settecento. Si ricava com'è noto dallo stigma del fiore *Crocus sativus*, raccolto all'alba tra fine ottobre e inizio novembre.

PAT

ZAMPETTI

PROVINCIA DI ROMA

Del maiale non si butta via nulla, figuriamoci le zampe. Parliamo della parte terminale, 15 cm sopra gli unghiaia, bollite in acqua fino a che carne e cotica si staccano dall'osso con facilità. Si lasciano raffreddare, poi si taglia tutto il tenero a striscioline, si condisce con olio, prezzemolo, pepe e peperoncino e si

lascia insaporire qualche ora. Qualcuno aggiunge anche succo e/ o scorza di limone. Aiutaci a migliorare questa voce.

PAT

ZUCCHINA CON IL FIORE FONDI (LT) E SPERLONGA (LT)

Terra di Lavoro – la Campania settentrionale, oggi provincia di Caserta, una volta basso Lazio – è nota fin da tempi remoti per l'abbondanza di ogni tipo di cucurbitacee, la cui coltivazione fu "esportata" nella limitrofa piana di Fondi intorno al 1950. La zuccina, lunga almeno 10 cm, reca in cima il delicato fiore giallo chiaro-aragosta, che ne è caratteristica peculiare e primo indicatore di freschezza, visto che si sciupa in fretta. Sapore fresco e delicato.

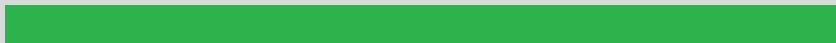


le piccole e medie aziende dove comprare prodotti di qualità a km zero o quasi

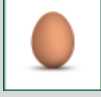
Qui trovate sintetiche schede descrittive di **60 aziende** presso le quali potete acquistare – direttamente o attraverso un Gruppo di Acquisto Solidale – molto di quel che serve all'alimentazione quotidiana. Abbiamo ristretto il campo alla **provincia di Roma**, o ad aziende di **territori limitrofi**. Sono esclusi i produttori vinicoli in senso proprio. Vi invitiamo ad arricchire e completare questa sezione – oggettivamente parziale – con le vostre **segnalazioni**.

Le aziende sono ordinate alfabeticamente. Per aiutarvi nella scelta "al colpo d'occhio", per ognuna c'è un'icona che raffigura cosa produce (vedi legenda alla pagina seguente). Può trattarsi della produzione prevalente, accanto alla quale ve ne sono altre, minoritarie e di tipo diverso, illustrate nella scheda. Per le aziende invece che hanno una produzione strutturalmente diversificata, l'icona è una specie di Arcimboldo.

Un'avvertenza generale circa la scelta delle aziende presso le quali approvvigionarsi: "filiera corta", "km zero", biologico e/o piccole produzioni **non significano qualità *tout-court***. Chiedete sempre all'azienda, o al contadino/allevatore, garanzie (certificazioni, controlli sanitari e ambientali, tracciabilità etc.) sulle materie prime, i metodi di produzione, allevamento, trasformazione etc. È un vostro diritto, e un produttore serio e consapevole lo sa bene.



trova quel che cerchi al colpo d'occhio

	Carciofo romanesco		Formaggi		Pasta fresca
	Carni e insaccati		Latte		Pesce
	Cereali e farine		Lumache		Pollame e uova
	Conserve artigianali		Miele		Prodotti da forno
	Distributori		Olio EVO		Produzione diversificata
	Filiera bovina		Ortofrutta		Uova

e occhio a questi simboli!

BIO

Produzione
Biologica



Accetta
ordini via
email/online



Consegna
a domicilio

cosa contiene ciascuna scheda?

NOME DELL'AZIENDA

Breve descrizione (storia, prodotti, tecniche di produzione...)

Indirizzo completo - Recapiti tel e fax - Sito internet - E mail

Non tutte le informazioni sopra indicate sono disponibili per tutte le aziende. Segnalate modifiche e integrazioni a info@guidaallabuonaspesa.it

N.B. Queste schede non sono "pubblicità": sono state selezionate da Editrice ZONA, che per questi inserimenti non ha ricevuto né compensi né pressioni



AGRIBIOS

Produzione e vendita ortofrutta biologica: ampia scelta di frutta e verdura prodotta in loco, sui terreni dell'azienda, con metodi biologici certificati.

Località Grotta Marozia - 00015 Monterotondo (Rm)
 Punto vendita a Roma c/o Centro Commerciale
 Ponte Milvio (Via Riano) box n. 20
 Tel. +39 338 4175863
www.agribios.net - info@agribios.net



AGRICOLA BOCCEA

Azienda biologica e biodinamica estesa per 300 ettari tra seminativi, pascoli, ulivi e bosco. Produce carne bovina, l'olio extravergine di oliva Solaria e ortaggi, oltre al foraggio bio per l'allevamento. Vi sono alcune condizioni per la consegna a domicilio, vedi sito web.

Via di Boccea 1321 - 00167 Roma
 Tel. +39 06 61597316 - Fax +39 06 61599055
www.agricolaboccea.it - info@agricolaboccea.it



AGRICOLA DELLA PORTA

"Da Teresina contadina trovi la tradizione laziale dei prodotti agricoli coltivati con sistemi tradizionali nel rispetto della natura e della genuinità". Ortofrutta secondo stagione.

Via del Faro 172b - 00054 Fiumicino (Rm)
 Tel. +39 06 6583877 - +39 347 9819275



AGRICOLA FORTUNATO

Azienda agricola di allevamento e trasformazione che alleva 100 bovini di Pezzata Rossa e Simmental, 700 pecore sarde e altri animali da cortile. Produce carni (bovine, suine, ovine, pollo, coniglio, tacchino), salumi e formaggi, olio e olive, conserve, vini e distillati. Ordini dal sito.

Via della Marcigliana 532 - 00139 Roma

Tel. +39 06 87120518

www.aziendaagricolafortunato.it

info@aziendaagricolafortunato.it



AGRICOLA GUIDONIA MONTECELIO SOC. COOP.

La cooperativa gestisce un frantoio sociale a ciclo continuo per la molitura a freddo delle olive prodotte dai soci e un punto vendita di prodotti per l'agricoltura. Il frantoio è aperto ogni anno nei mesi di novembre e dicembre.

Via Romana 85 - 00012 Guidonia Montecelio (Rm)

Tel. +39 0774 341528 - Fax +39 0774341528



AGRICOLA DI MARCELLINA SOC. COOP.

Produce olio extravergine di oliva DOP a marchio Columella, in onore dell'omonimo agronomo Lucio Giunio Moderato (I sec. dC), autore del trattato in 12 volumi De Re Rustica, pluricitato in questa guida.

Via della Stazione 127 - 00010 Marcellina (Rm)

Tel. +39 077 4424163 - Fax +39 0774 425444

www.marcellina.org/cosar.htm



AGRICOLA MANCINI

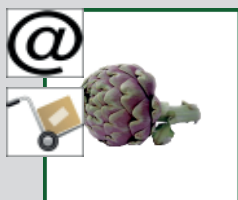
Sulle colline di Montelibretti, coltiva e frange olive di varietà Frantoio, Leccino e l'autoctona Carboncella, per la produzione di un olio extravergine di oliva a marchio "Valle Santa". Ordini anche dal sito e consegna a domicilio.

Via Castellana 14 - 00010 Montelibretti (Rm)

Tel. +39 0774 608472

www.mancinigiuseppina.com

info@mancinigiuseppina.com



AGRICOLA MARI

Produce carciofo romanesco e, in minore quantità, fave. È possibile la vendita online ma solo per determinate quantità. Pagamento con PayPal e principali carte di credito o alla consegna, che in genere avviene entro 24 ore.

Viale America snc - 00055 Ladispoli (Rm)

Tel. +39 388 6282853 - +39 320 1158240

www.carcioforomanesco.com

info@carcioforomanesco.com



AGRICOLA MICHELI

Il nonno Pino si trasferì dalla Romagna nel Lazio, per la bonifica dell'Agro Pontino: i suoi nipoti proseguono la tradizione di famiglia e coltivano un'ampia varietà di ortaggi e frutta, secondo stagione.

Via delle Vittorie 24 - 00071 Pomezia (Rm)

Tel. +39 377 1502439

agricolamicheli@gmail.com



AGRICOLA SAN CLEMENTE

Azienda agricola di allevamento e trasformazione che dispone di 180 ettari, di cui 30 a uliveto, 20 a seminativo e 130 a pascolo. Produce anche olive, olio extravergine di oliva, vino, cereali e pasta, legumi, miele e carne. Agriturismo.

Strada San Gregorio Km 6,800

00019 Tivoli (Rm)

Tel. +39 0774 411068 - Fax +39 0774 411512

www.oliosanclemente.it



AGRICOLA SPIZZICHINI

Azienda di allevamento e trasformazione: produce carni e formaggi a latte crudo, ortofrutta, cereali e farine, pasta, uova, miele e conserve. Aperto al pubblico giovedì (14-20), venerdì e sabato (9-20), domenica (9-14).

Via di Porta Medaglia 122 - 00134 Roma

Tel. +39 06 7136027

<http://aziendaagricolaspizzichiniroma.blogspot.it/sergio.spizzichini@libero.it>



AGRICOLA TERRAROMA

All'interno del Parco del Litorale, alleva bovini di razza Frisone Italiana e Bruna Alpina. Produce e vende carne, yogurt e formaggi freschi o semistagionati, anche da latte misto. Effettua consegne a domicilio di pacchi misti, vedi sito.

Via Casale delle Pulci 85

00057 Maccarese (Rm)

Tel. +39 06 6679230 - +39 345 6545373

Fax +39 06 61979868

www.terraroma.it



AGRICOLTURA NUOVA COOP. SOCIALE

Nata nel 1977 da un gruppo di giovani per creare lavoro e impedire la cementificazione di Torre Decima. Le terre, occupate per 20 anni, sono ora assegnate, e l'attività si è ampliata. Carni, uova, formaggi, ortofrutta, cereali, miele, tutto biologico. Ordini online e consegna a domicilio.

Via Valle di Perna, 315 - 00128 Roma

Numerosi punti vendita a Roma

Tel. +39 06 7135 5091

www.agricolturanuova.it/

<https://banco.agricolturanuova.it/>



AGRIMAR.IT

Portale e-commerce di numerosi e vari prodotti biologici e a filiera corta, della stessa azienda (vedi Marietti Latte d'Asina) e di altri produttori della campagna romana, viterbese e sabina. Serve Roma e la zona nord della provincia.

Località Montecerasa

00068 Rignano Flaminio (Rm)

numerosi punti vendita a Roma e non solo

Tel. +39 333 7039179 - Fax +39 06 99760723

www.agrimar.it



ALTA MONTAGNA BIO

Carni fresche e insaccati – con metodo biologico – da bovini e suini nati e allevati in azienda e cresciuti all'aperto, ma anche legumi, cereali, ortaggi e altri vegetali, destinati al consumo ma massimamente al foraggio. Certificata AIAB e ICEA.

Località Madonna delle Coste, 2

02011 Accumoli (Ri)

Tel. +39 347 8294588 - +39 347 5133299

www.altamontagnabio.it



AMOR DI PASTA

Laboratorio artigianale di pasta fresca biologica a conduzione familiare, che vanta un'esperienza quarantennale e si trova alla Garbatella. Produzione giornaliera, anche gluten free, con semole, farine e uova biologiche certificate. Premio Gambero Rosso 2013 "Migliore Artigiano del territorio".

Via G.A. Badoero 55 - 00154 Roma

Tel. +39 335 1569309

www.amordipasta.it - amordipasta@gmail.com



APIARIUM

Produzione e vendita diretta di miele, di tutti i prodotti dell'alveare e di cosmetica apistica. Il titolare Massimo Marcolini effettua forniture e consulenze per apicoltori.

Via Albidona 20 - 00040 Morena (Rm)

Tel. +39 06 7232131 - 7235325

Fax + 39 06 72676176

apiarium_2005@libero.it



APICOLTURA MAZZIOTTI

Segnalata nella guida di Roma 2015 del Gambero Rosso, produce miele, polline e propoli con metodi biologici e secondo la tecnica del nomadismo degli sciame. Presente in molti punti vendita a Roma e nel Lazio, vedi sito.

Via Laurentina km 27,100

Via delle Albicocche 4 - 00040 Pomezia (Rm)

Tel./Fax +39 06 9145754

www.apicolturamazziotti.it

mazzottibee@virgilio.it



BALBINA

Produce olio extravergine Sabina DOP da olive delle varietà Carboncella e Frantoio, brucate a mano e lavorate con il metodo tradizionale della spremitura a freddo. Modulo d'ordine sul sito.

Via Salita del Pincetto 3 - 00017 Nerola (Rm)

Tel. +39 0774 683470 - +39 0774 683132

Fax +39 0774 683470

www.balbina.it - info@balbina.it



BARIKAMÀ COOP. SOCIALE

Nata nel 2011 da un progetto di microreddito gestito da ragazze e ragazzi africani "reduci" da Rosarno, produce yogurt bio c/o il caseificio Casale Nibbi di Amatrice (Ri) e dal 2014 anche ortaggi bio c/o il Casale di Martignano (vedi scheda). Il nome in lingua Bambarà vuol dire "resistente". Presente a rotazione in vari mercati e luoghi di Roma, vedi sito web. Consegne a domicilio in bicicletta per ordini da 10 euro, preavviso 2 giorni minimo.

Tel. +39 339 6450624

<http://barikama.altervista.org/>



BIOLÀ

Azienda bio di allevamento e trasformazione, produce latte crudo, vari formaggi, carne, agrigelo e miele. Dispone di furgoni refrigerati presenti a rotazione a Roma e dintorni, vedi mappa sul sito. Accetta ordini online e consegna a domicilio.

Via Aurelia 2449 Loc. Aranova

00050 Fiumicino (Rm)

Tel. +39 338 2565400

www.biola.it - info@biola.it



BIOSOLIDALE DISTRIBUZIONE

Distribuisce e commercializza solo prodotti bio. Fornisce negozi, GAS, privati, grossisti e società di ristorazione che servono le mense scolastiche di Roma. Accetta ordini online e consegna a domicilio.

c/o CAR - Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia (Rm)

Tel. +39 06 60503280 - 06 60503284

Fax +39 06 60503283

www.biosolidale.it - portabio@biosolidale.it



CARPE DIEM

Allevamento a ciclo biologico completo di lumache delle specie Helix Aspersa Muller (detta anche zigrinata o marutta) e Helix Vermiculata (detta anche rigatella), alimentatate a bietola, cavolo, girasole, cardo e carciofo.

Viale d'Italia 126 - 00059 Tolfa (Rm)

Tel. +39 0766 967688 - + 39 0766 92724

www.lumachemontidellatolfa.it



CASALE DI GRICCIANO

A 2 km dalla necropoli etrusca della Banditaccia, l'azienda produce ortaggi, vino, olio, miele, marmellate e conserve (passata di pomodoro, zucchine e melanzane sott'olio). Anche camere e ristorazione.

Via di Gricciano - 00052 Cerveteri (Rm)

Tel. +39 06 9941358 - +39 338 612 2538

www.casaledigricciano.com

casaledigricciano@casaledigricciano.com



CASALE DI MARTIGNANO

Formaggi di pecora (ricotta romana DOP, caciotte, "cacio majio", "cacio martino"...), carni ovine da pascolo libero, carni suine da maiali bradi, salumi e ortofrutta secondo stagione. Bottega aperta solo sabato e domenica. Anche ristorazione e camere. Parte dei terreni sono stati affidati alle ragazze e ai ragazzi di Barikamà (vedi scheda).

Strada di Martignano snc

00063 Campagnano di Roma (Rm)

Tel. +39 06 99802004 - +39 331 2066025

www.casaledimartignano.it (in costruzione)



CASEIFICIO DE JULIIS

Da allevamenti ovini della campagna romana, produce pecorino, anche stagionato in grotta, cacio fiore, pressato a mano, mozzarella e ricotta di pecora, caciotta genuina romana, primo sale, giuncata, canestrato, caseus romae e altre specialità.

Via G. G. Mendel 151 - 00134 Roma

Tel. +39 06 7139146 - Fax +39 178 2207362

www.caseificiodejuliis.it

info@caseificiodejuliis.it



CASEIFICIO LA POMETINA

Caciotte, canestrati, stracchinati, tomini, primo sale, mozzarelle, ricotte e alcuni formaggi speziati, da animali allevati in azienda.

Via di Santa Procula - 00040 Pomezia (Rm)

Tel. +39 06 9123148 - +39 328 6874570

Fax +39 06 9145247

<https://www.facebook.com/lapometina.caseificio>

BIO

CARAMADRE

Inserita nella Riserva Statale del Litorale, produce broccoli, cavoli, cavolfiori, verze, meloni, fragole, insalate, bietole e altra ortofrutta.

Via delle Idrovore 75

00054 Fiumicino loc. Maccarese (Rm)

Tel. +39 06 65088332 - +39 340 5295454

Vendita anche c/o Cantina Castello di Torrimpietra (vedi). A Roma è presente al box 21 della Galleria Mercato di Ponte Milvio e alla Città dell'Altra Economia a Testaccio (vedi sezione mercati)

www.biocaramadre.it- info@biocaramadre.it

BIO

CAPODARCO COOP. SOCIALE

Produzione orticoli, olio, vino, succo d'uva, miele e biscotti, allevamento avicolo e cunicolo, attività agrituristica e di ristorazione. Dei 26 lavoratori, 9 appartengono all'area del disagio sociale.

Via del Grottino snc - 00046 Grottaferrata (Rm)

Tel. +39 06 94549191 (ufficio)

Tel. +39 06 94315320 (negozi)

www.agricolturacapodarco.it

info@agricolturacapodarco.it

BIO

COLLE DELL'ACERO / L'ALBERO DELLA VITA

Cooperative agricole biologiche sorte all'interno della Fraternità di Gesù, producono con metodo biologico ortaggi (freschi e sottolio), pelati, frutta (fresca o in succhi e confetture), mozzarella e ricotta di bufala (60 capi).

Via Fontana di Parata 2 - 00075 Lanuvio (Rm)

Tel. +39 06 93708213

www.tmcrew.org/zonarischio/colle.htm



COOPERATIVA ALLEVATORI MONTI DELLA TOLFA

Carni fresche e lavorate di bovini di razza Maremmana autoctona e suini. Il bestiame vive brado nell'ampia Zona a Protezione Speciale dell'Università Agraria di Tolfa, alimentato a foraggio, fieno e cereali prodotti in loco e gode dei controlli dell'ASL locale.

Via della Lizzera 4a - 00059 Tolfa (Rm)
tel. +39 0766 940050 - + 39 328 5848098
www.vieverdi.org/2013/01/31/allevatori-monti-della-tolfa/

BIO

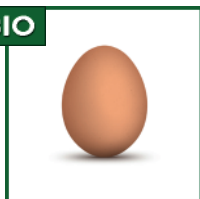


EL CAMPO

Azienda agricola biologica certificata a conduzione familiare, produce essenzialmente olio extravergine di oliva ma anche frutta e ortaggi freschi, secondo stagione.

Strada di Pomata 20 - 00019 Tivoli (Rm)
Tel. +39 0774 380841 - +39 348 3920511
www.elcampo.altervista.org
el-campo@libero.it

BIO



FATTORIA CUPIDI E LEONARDI

Azienda biologica, vende uova di galline allevate in libertà: coltiva viti, olivi e noci da legno. Dispone di un impianto fotovoltaico e di un pirogassificatore a biomasse per la produzione autonoma di energia. Fattoria didattica e "compleanni in fattoria".

Via Vignarola - 01035 Gallese (Vt)
Tel. +39 0761 496239 - +39 333 8493240
www.fattoriacupidi.it



FATTORIA DEL PARCO

Due fratelli, un veterinario e un casaro, allevano capre di razza Camosciata delle Alpi per produrre formaggi a latte crudo: caciotte fresche o stagionate (da 30 a 45 giorni), anche con olive e al tartufo, caprini "fantasia" (naturale, speziato, papavero, peperoncino), primo sale e ricotta.

Via Tiburtina Valeria Km 41.300

00029 Vicovaro (Rm)

Tel. +39 328 8368891 - +39 338 5441644

<http://lafattoriadelparco.com/>

epassacantilli@yahoo.it



FATTORIA FARAONI

Allevamento di mucche da latte Pezzate Rosse, Maremmane e Chianine da carne, pecore Massesi e Appenniniche, suini, galline e pollame. Produce latte, carni, formaggi a latte crudo e uova, con metodi tradizionali. Concimi naturali, rotazione delle colture e riposo dei terreni. "Premio Roma" miglior formaggio a latte crudo 2010 e miglior ricotta del Lazio 2013.

Località la Bagnara - 01015 Sutri (Vt)

Tel. +39 338 2205865

<http://fattoriafaraoni.it/>



FATTORIA LUCCIANO

Azienda agricola biologica di allevamento e trasformazione dal 1989. Produce carne, formaggi freschi e stagionati, yogurt, olio, vino, miele, nocciolo, oltre al foraggio per il bestiame. Consegne a domicilio su Roma, Terni, Viterbo, vedi sito web. Servizio B&B.

SS 3 Flaminia km 60

01033 Borghetto di Civita Castellana (Vt)

Tel. +39 0761 540464 - Fax +39 0761 540464

www.fattorialucciano.com

info@fattorialucciano.com



IL BAGOLARO

Azienda agricola, fattoria didattica, agriturismo. Produce olio extravergine di oliva Sabina DOP ma anche squisite creme di cioccolato a base di olio evo (fondente, alla cannella, al peperoncino, alla menta), confetture, crema di peperoncini, frutta sciroppata e passata di pomodoro, dai terreni di proprietà.

Loc. Silvestri snc - 00017 Nerola (Rm)

Tel. +39 0774 644029 - +39 348 4725529

www.ilbagolaro.it



IL NOCE

Storicamente dedita all'allevamento di polli e bovini, rimangono oggi solo cinque mucche per fertilizzare i campi. Produce ortaggi in modo naturale – melanzane, zucchine, peperoni, patate, pomodori, insalate – assecondando i tempi della natura e senza uso di sostanze chimiche.

Via dell'Omo Morto 18 - 00062 Bracciano (Rm)

Tel. +39 339 8183227

www.facebook.com/azienda.agricola.il.noce/



IL PORCOSPINO

Nata un po' di anni fa dal sogno di una giovane biologa, che vi ha coinvolto tutta la famiglia, produce confetture, succhi di frutta, sciroppi e topping, aceto, paté vegetali, con materie prime selezionate, di produzione propria o di aziende "amiche". Ampio catalogo, bottega in loco e vendita online dal sito.

Via Fontana Marcaccio 175

(già Via della Forestale) - 00049 Velletri (Rm)

Tel. +39 340 3385128

www.ilporcospino.com



IL SIMPOSIO

Coltiva circa 4000 piante di olivo delle varietà Frantoio, Leccino, Moraiolo e Coratina, da cui ricava l'omonimo olio extravergine di oliva, pat  e oli aromatizzati (limone, peperoncino, basilico, tartufo nero).

Via Santa Maria Goretti 99/b (km.16)
localit  Tre Cancelli - 00048 Nettuno (Rm)
Tel.+39 06 9858473 - +39 349 8496161
www.aziendailsimposio.com
marialuisanardelli@tiscali.it



LA FRISONA

Latte crudo bovino, ovino, caprino e bufalino; yogurt bovino e caprino, kefir, panna, ma anche sorbetti, gelati, mousse, succhi di frutta, marmellate. Produce "latte nobile", ossia da animali allevati al pascolo per almeno il 70% della razione alimentare. Fattoria didattica. Certificata Italia!leva.

Via Casilina km 53,500 - 00037 Segni (Rm)
Tel. +39 338 3702720
www.fattorialafrisona.com
info@fattorialafrisona.com

BIO



L'ANTICA MACINA

Frantoio a conduzione familiare, produce – con un frangitore meccanico a doppia griglia – olio extravergine da olive biologiche di variet  Reale, Frantoio, Leccino, Carboncella, Sirole. Progetto scuole, visite guidate.

Via Provinciale Capena-Bivio 81
00060 Capena (Rm)
Tel. +39 06 9074173 - +39 335 7905119
www.frantoiocapena.it
info@frantoiocapena.it



LOPEZ FORMAGGI

Fondata da Giuseppe Lopez, è attiva dal 1940. Il caseificio, con punto vendita, produce pecorino romano DOP, caciotta (detta "crema di Roma"), ricotta romana e la "caciotta dei boschi" con funghi porcini, champignon e tartufo nero.

Via Boccea, 470 - 00166 Roma

Tel. +39 06 6147551 - Fax +39 06 6145389

<http://web.tiscali.it/LOPEZFORMAGGI/>



L'ORTO MAGICO COOP. SOCIALE

Nasce dalle sinergie di due cooperative per offrire opportunità in ambito agricolo a persone disabili e svantaggiate. Le coltivazioni sono nel Parco della Marcigliana a Roma e nella Riserva Tevere Farfa a Nazzano, producono ortaggi e len-ticchie. Vendita anche dal sito.

Via della Cesarina - 00139 Roma

Tel. +39 328 6948008 - Fax +39 06 86210833

www.ortomagico.org - info@ortomagico.org



L'ORTO VA IN CITTÀ

Ampla varietà di ortofrutta di qualità, secondo stagione, e olio extravergine di oliva da agricoltura integrata. In azienda vale "il triangolo del rispetto" verso fornitori, clienti e dipendenti. Consegna a domicilio in zona Roma nord.

Via Manzoni 26 - 00018 Palombara Sabina (Rm)

Tel. +39 380 7525769

www.reteimprese.it/ortovaincitta

angolodeisaporiritrovati@gmail.com



MARIUCCI LATTE D'ASINA

Allevamento naturale di oltre 150 asine, sottoposte periodicamente a tutti i controlli sanitari, per un latte sano e sicuro. Fattoria didattica. Oltre al latte, disponibili cosmetici al latte d'asina. Vendita online attraverso il portale www.agrimar.it (vedi scheda Agrimar.it).

Agrimar - Località Montecerasa

00068 Rignano Flaminio (Rm)

numerosi punti vendita a Roma e non solo

Tel. +39 333 7039179 - Fax +39 06 99760723

www.lattediassina.org



MOLINO CONTI

Molino e pastificio, produce farine biologiche macinate a pietra: di grano, farro, kamut, mais, riso, avena, orzo ecc., da coltivazione propria o di terzi, purché bio certificate. Produce anche pasta secca trafilata al bronzo e pasta fresca con i cereali coltivati in proprio. Vendita in azienda.

Via S. Agostino 40 - 00024 Castel Madama (Rm)

Tel./Fax +39 0774 448282 - +39 330 980498

www.molinoconti.it - info@molinoconti.it

Per ordini: rdo@molinoconti.it



MORANI AZIENDA AGRICOLA BIOLOGICA

Oltre alla coltura estensiva di grano duro biologico, dispone del più grande allevamento brado italiano di vacca Maremmana. Azienda biologica certificata, produce carne bovina e suina, formaggi e salumi, grano duro, ortaggi e frutta di stagione, anche in conserva. Vendita anche dal sito.

Via della Scaglia km 2 - 00050 Santa Severa (Rm)

Tel. +39 0766 571878

www.aziendamorani.it

BIO



ORTAGGI MASELLA

Produzione biologica certificata di ortaggi, olio, vino, uova e fieno, su 4 ettari in totale.

Via Casale di Castellaccio 80

00054 Fiumicino (Rm)

Tel. +39 377 1098909

masella5@alice.it

BIO



ORTI DEI TERZI

Azienda biologica in conversione biodinamica. Produce una varietà piuttosto ampia di ortaggi e frutta, che distribuisce prevalentemente ai GAS di Roma ma anche privati. Tre tipologie di casette, vendita anche online.

Azienda Agricola Nadia Bergamini

Via Marotta 63 - 00054 Fiumicino (Rm)

Tel. +39 339 2976302

www.ortideiterzi.it/



ORTO DI GIOBBÌ

Ampia varietà di prodotti orticoli di produzione propria, secondo stagione. Alla produzione Paolo Giobbi affianca la progettazione di "orti artistici". Vendita in azienda lun/sab ore 8-13. Ordini anche via email e telefono, consegna a domicilio su richiesta.

Via di Vallericcia 12 - 00040 Ariccia (Rm)

Tel. +39 328 3765241

www.ortodigiobbi.com

info@ortodigiobbi.com



PALOMBARA AZIENDA AGRICOLA

Azienda in conversione biologica, produce olio, vino IGT Lazio, distillati, aceto di vino, confetture, conserve di pomodoro, sottoli, composte agrodolci (cipolle rosse, zucca, porri), asparagi al naturale, paté di verdure, cosmesi all'olio e al vino.

Via del Laghetto snc - Località Quirani

00018 Palombara Sabina (Rm)

Tel. +39 335 5983508 - Fax +39 06 8680879

www.aziendapalombara.it

info@aziendapalombara.it



PICCOLI PESCATORI DEI SANTI PIO E ANTONIO

Cooperativa dei piccoli pescatori di Anzio, che dal 2012 rifornisce i GAS di Roma con pesce fresco e selvaggio, per accorciare la filiera su Roma e Lazio. Sul sito info su cassette e consegne. Si fa notare che il marchio bio è oggi concesso solo al pesce di allevamento (sic).

Via Breschi 29a - 00042 Anzio (Rm)

Tel. +39 333 6935485 - +39 329 5982775

<https://ilpescedelmaredianzio.wordpress.com>

aldo.gualerni@fastwebnet.it



PIERCE TANYA C. AZIENDA AGRICOLA

Azienda agricola di piccole dimensioni a conduzione familiare (35.000 mq), dov'è prevalente la produzione dell'olio extravergine di oliva, insieme a ortaggi di stagione, polli e galline ruspanti, uova.

Strada Stazzano Vecchio 31

00018 - Palombara Sabina (Rm)

Tel. +39 334 3143137

giorgioconsolati@libero.it

BIO

PIZZA SCROCCHIARELLA

La ditta produce, con materie prime certificate bio e NoOgm, l'omonimo prodotto, presente nel registro nazionale delle eccellenze italiane e che ha partecipato anche a Expo 2015. Versioni al naturale, rosmarino, peperoncino, finocchietto, paprika, pomodoro...

Alifor Pieri - Via Saracena 77, Centro Giano
00126 Acilia (Rm)

Tel. +39 06 5257602 - Fax +39 06 52455049
www.pizzacroccantina.it
info@pizzacroccantina.it

BIO

SAN BARTOLOMEO

Nata negli anni '90, completamente biologica, si avvale delle risorse di quattro poderi, situati a Marta e Vetralla (Vt). Produce polli, tacchini, uova e anche olio extravergine d'oliva bio.

Spaccio aziendale: Strada Teverina Km 7,200
01100 Viterbo - Tel. +39 0761 251782

Negoziato: Località Le Rughe - 00060 Roma
Tel. +39 06 36301132

Negoziato: Mercato Parioli - Viale Parioli 166
00197 Roma - Tel. +39 339 5967448
www.pollosanbartolomeo.it

BIO

SCEGLIBIO.IT

Portale e-commerce di soli prodotti bio e a filiera corta. Propone cibi freschi e conservati, prevalentemente del territorio di Roma e Lazio, e anche prodotti per la casa e la persona. Pagamento alla consegna, PayPal e principali carte di credito. Consegna a domicilio tra le 17 e le 22.30 dei feriali.

Via Giovanni Bettolo 17 - 00195 Roma
Tel. +39 06 99291351 - Fax 06 99334051
www.sceglibio.it



TENUTA CESARINA

Nel parco della Marcigliana, produce due tipi di olio extravergine di oliva bio: "Raro di Villa" (DOP Sabina da cultivar locali: Leccino, Frantoio, Carboncella e Rosciola) e un monocultivar – "L'Oro dei Cesari" – da Favolosa fs17, varietà derivata dalla Frantoio. Vendita online.

Via della Cesarina 212 - 00139 Roma

Tel. +39 06 41400393 - Fax +39 06 41400436

www.tenutacesarina.com



TRE COLLI

Antica azienda agricola nata alla fine del 1800, ora interamente biologica. Produce olio extravergine bio e la rinomata DOP Sabina, anch'essa biologica, patè di olive verdi e nere e alcune confetture (arancia, zucca e pomodori verdi). Per ordini online importo minimo 60 euro.

Via Carolano 20 - 00010 Montelibretti (Rm)

Tel. +39 0774 608080 - Fax +39 06 233207310

www.trecolli.it - info@trecolli.it



ZOOTECNICA GENNARGENTU

Alleva allo stato brado circa 2000 pecore sarde e produce ricotta e numerose varietà di formaggi – freschi e stagionati – di solo latte ovino prodotto in azienda. Distribuisce presso vari negozi di Roma e provincia. Contattare l'azienda.

Via Casale di Spanora 40

(traversa di via Braccianese Claudia km. 16,200)
00061 Anguillara Sabazia (Rm)

Tel./Fax +39 06 99849326 - +39 329 9840169

www.gennargentuformaggi.com

info@gennargentuformaggi.com



la spesa quotidiana nei mercati rionali e contadini di Roma

Qui trovate informazioni su **60 mercati romani**. Di questi, **39** sono **mercati rionali giornalieri** di cibi e alimenti, **21** sono ***farmers market*** ossia **mercati contadini**: sono raggruppati geograficamente per **Municipi**, le 15 suddivisioni amministrative del Comune ridefinite dal riordino del 2013 (Legge su Roma Capitale – vedi mappa completa a pag. 94). **I mercati sono i primi e più antichi “centri commerciali”** della storia. Rappresentano il punto di riferimento più sicuro e immediato per chi vive o si trova nei pressi e non vuole ricorrere alla grande distribuzione.

Cominciamo dai mercati rionali giornalieri: Roma ne vanta **oltre 120**, e di lunga tradizione. Ma come tutto quel che intralcia interessi e poteri più forti, sono sempre sotto attacco. Marginalizzati o trascurati dall'intervento pubblico, ridimensionati nell'offerta o impoveriti dalla crisi, resistono anche grazie all'impegno di associazioni e cittadini che hanno deciso di difenderli. Non dappertutto è possibile trovare cibi biologici ma in tutti quelli qui segnalati (salvo variazioni dell'ultima ora) ci sono banchi di **agricoltori diretti, allevatori e pescatori** del territorio che vendono **prodotti freschi, genuini, a filiera corta**. In molti di questi mercati sono disponibili anche articoli per la casa e la persona, artigiani, bar e punti ristoro, o trovano spazio attività sociali e di servizio.



Vi sono poi dei **mercati "speciali"**, i **mercati contadini** o **farmers market**: abbiamo selezionato quelli **a cadenza fissa**, promossi da cittadini e associazioni, e riservati *esclusivamente* a **cibi biologici, del territorio, a filiera corta**. Molti altri mercati e mercatini di questo tenore si svolgono più o meno regolarmente durante l'anno in tutta la città, anche in concomitanza con altre manifestazioni. **Segnalateci** quelli che non trovate qui.

Sulla rete sono disponibili vari siti o pagine sui mercati romani. Tra i più dettagliati o più utili – a nostro giudizio:

📶 **www.mercatidiroma.com/** contiene, in italiano e inglese, info utili, recensioni, cenni storici e curiosità su molti mercati visitati personalmente dall'autrice (ci spiace non averne rintracciato il nome!): è stato prezioso anche alla nostra ricerca

📶 **www.regione.lazio.it/mercaticontadini/**

📶 Campagna Amica/Coldiretti **www.campagnamica.it/**

📶 il sito dell'associazione TerraTerra **www.terra-terra.it/** che, oltre ad alcuni mercati segnalati in queste pagine, promuove varie altre occasioni di vendita diretta

📶 **<https://difendiamoimercatirionali.wordpress.com/>** è il blog dei comitati di cittadini che difendono i mercati rionali di Roma

📶 su **www.tuttoroma.it/mercati-di-roma.html/** c'è l'elenco completo di tutti i mercati rionali giornalieri di Roma (alimentari, abbigliamento, usato e generi diversi) con tutte le informazioni essenziali

e occhio a questi simboli!

1

Numerazione
dei Municipi
di Roma

2

Vedi mappa
a pag. 94

3



*Mercati
contadini,
farmers
market,
biologici...*



*Mercati
"momenta-
neamente"
chiusi o
sospesi*

N. B. *Gli orari di apertura e chiusura –
ove non diversamente indicato – sono riferiti ai giorni feriali
(lunedì/sabato). Mancano riferimenti per i Municipi 6 e 13.
Inviare segnalazioni e informazioni a info@guidaallabuonaspesa.it*

1



MERCATO DEL CELIO

VIA Ss. QUATTRO / APERTURA ORE 7-14

A pochi passi dal Colosseo, oggi ha pochissimi banchi, rispetto al suo importante passato. C'è qualche banco di ortofrutta da produzione diretta, dove oltre ai prodotti di stagione si trovano il tenerume o "grattaculo" (foglie tenere e cime della zuccina lunga), misticanza e cicorielle di campo appena raccolte. Martedì venerdì e sabato pesce fresco, pescato o d'allevamento.

1



MERCATO DI CAMPO DE' FIORI / REGOLA

CAMPO DE' FIORI / APERTURA ORE 7-14

Forse è il più antico mercato di Roma, e gode di una delle cornici certo più belle e suggestive ma, come in tutti i luoghi assai battuti dai turisti, bisogna fare molta attenzione all'offerta, che ha perso quasi interamente la sua tipicità. Per fortuna resistono alcuni commercianti storici di fiori, frutta e verdura, pesce, formaggi e salumi, ma la concorrenza della paccotiglia – o di prodotti fintamente tradizionali a uso dei forestieri – è forte, e i prezzi sono piuttosto alti.

1



MERCATO DI CAMPO MARZIO

LARGO MONTE D'ORO / APERTURA ORE 7-15

Dietro via Tomacelli, alla fine di via Monte d'Oro, non lontano dall'Ara Pacis, c'è il piccolo mercato coperto di Campo Marzio, un tempo più ricco e fornito. Oggi conta tre banchi di frutta e verdura, uno di pesce, una bancarella di fiori, un bar e una pizzeria. La mancanza di un parcheggio nelle adiacenze scoraggia rifornimenti di una certa consistenza, come lamentano gli stessi commercianti.

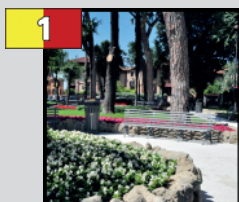


BIOMERCATO ALLA CITTÀ DELL'ALTRA ECONOMIA

LARGO DINO FRISULLO / TESTACCIO

APERTURA DOMENICA ORE 9-TRAMONTO

Artigiani, coltivatori biologici certificati e commercio equo e solidale si ritrovano ogni domenica al Testaccio, al Campo Boario, lo spazio antistante l'antico mattatoio oggi occupato dalla Città dell'Altra Economia. Oltre alla vendita, animazioni per bambini, intrattenimento e degustazioni. La Città dell'Altra Economia è invece aperta da martedì a domenica dalle 7.30 alle 24: ci sono un supermercato, un bar e un ristorante bio, una libreria per adulti e ragazzi e uno spazio laboratori e ludoteca.



MERCATO DI SAN SABA

VIA BERNINI / APERTURA ORE 7-14

Quando il giardino a centro piazza fu ristrutturato, alcuni anni fa, il mercato rischiò di scomparire, ma la mobilitazione del quartiere lo ha tenuto in vita. Ha solo cinque banchi: due di ortofrutta, uno di salumeria e macelleria (tutti ricevono ordini anche via telefono e consegnano a domicilio, servizio prezioso!), uno occupato da una sarta che fa aggiusti e riparazioni. Le serrande e i posteriori dei chioschi attuali sono decorati dai graffiti di bravi *street-artist*.



MERCATO DELL'UNITÀ / PRATI

PIAZZA UNITÀ 53-VIA COLA DI RIENZO /

APERTURA ORE 6.30-19.30

La struttura – che avrebbe bisogno di un deciso intervento di recupero, l'ultimo risale ai primi anni '70 – fu costruita nel 1928. Sul tetto fu allestita la prima pista di pattinaggio d'Europa, attiva fino alla seconda guerra mondiale. Oggi i banchi sono una quarantina. I commercianti si sono riuniti in cooperativa nel 1989. Vi si trovano ortofrutta, alimenti freschi e conservati, un paio di simpatiche botteghe artigiane, una libreria e punti ristoro.

1



FARMERS MARKET CIRCO MASSIMO

VIA SAN TEODORO 74 / APERTURA SABATO

ORE 9-18, DOMENICA ORE 9-15

Promosso e gestito dal 2009 da Campagna Amica e Coldiretti, vi si trovano solo prodotti freschi, biologici e a km zero di una cinquantina di aziende del Lazio: pesce, carne, uova, latte yogurt e formaggi, ortofrutta, pane e farine, dolci e prodotti da forno, legumi, conserve, miele e marmellate, c'è praticamente di tutto. Il punto di ristoro è gestito a rotazione da vari agriturismi della regione, sono presenti anche un bar e un'enoteca.

1



NUOVO MERCATO ESQUILINO / EX PIAZZA VITTORIO

VIA PRINCIPE AMEDEO 184 / APERTURA

ORE 5-15, MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 5-17

Gestito da una cooperativa di commercianti, è nell'ex caserma Sani e ha soppiantato dal 2001 lo storico mercato di Piazza Vittorio. Oggi è il più esteso e fornito mercato multietnico. Quattro ingressi – via Principe Amedeo, via Mamiani, via Turati, via Lamarmora – e due possibilità di parcheggio, sotto il mercato e accanto all'hotel Radisson. Alimenti freschi e conservati dai quattro angoli del mondo, come anche abiti, scarpe, valigie e tessuti.

1



MERCATO DEL TESTACCIO

VIA GALVANI / APERTURA ORE 6-14

Inaugurata nel 2012, la struttura sostituisce il vecchio mercato di Testaccio: 5mila mq, di cui 2mila di servizi ed esercizi, posti per 103 operatori e parcheggio interrato da 6mila mq per 270 auto. L'area scavata per la costruzione – 7mila mq d'interesse archeologico – è in parte visibile dal pavimento di vetro. Bancarelle di ortofrutta, pescherie, macellerie, pasta fresca (fatta a mano con farina bio e kamut), prodotti bio e a km zero e un servizio di catering a domicilio. Vi si trovano anche ceramiche, libri, fumetti, calze, abbigliamento, merceria, e tante scarpe.

1



MERCATO DI MACAO

VIA MONTEBELLO / APERTURA ORE 7-15

Macao è il nome che i Gesuiti diedero nel Seicento al quartiere di Castro Pretorio, di ritorno da una missione in Oriente. Altro storico mercato in crisi, conta ormai solo quattro banchi di ortofrutta e ospita in prevalenza abbigliamento, accessori e generi diversi.

1



MERCATO DEL VIMINALE

VIA BALBO / APERTURA ORE 7-14

Negli anni '50 ospitava una sessantina di banchi di ortofrutta: purtroppo oggi ce ne sono solo due, più una macelleria e una pizzicheria. Biancheria, abbigliamento, bigiotteria, scarpe, cosmetici si alternano e occupano i banchi a rotazione.

1



MERCATO DI SAN COSIMATO / TRASTEVERE

PIAZZA SAN COSIMATO / APERTURA ORE 6-13.30

Attivo almeno dal 1919, ospita in alcuni casi la terza generazione degli occupanti originari. Frutta, verdura e fiori sono in massima parte venduti dagli stessi produttori locali – che arrivano da Terracina, Velletri e Cori – mentre il resto dei banchi si orienta su specialità italiane e straniere. Ci sono l'antica pescheria "da Menelik", buona scelta di carne e pollami e una bancarella di libri usati.

1



MERCATO DELLA TERRA DI SANT'ANDREA DELLE FRATTE

VIA SANT'ANDREA DELLE FRATTE /

APERTURA 2ª DOMENICA DEL MESE ORE 10-16

Nel centro storico di Roma, davanti alla basilica omonima, a poca distanza da Piazza di Spagna e Via Veneto. Vi partecipano circa 15 aziende agricole della regione. Vi si trovano frutta, verdura, farine macinate a pietra, pane, dolci, olio, vino, birra artigianale, svariate specialità locali e diversi presìdi Slow Food della campagna laziale, come il cacio fiore o la marzolina (vedi alla sezione prodotti).

2



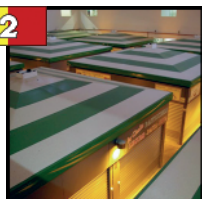
MERCATO ITALIA

VIA CATANIA 70 / APERTURA ORE 7-14

MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 7-19

Nel cuore del quartiere universitario della Sapienza, è un spazio pulito, ben tenuto, colorato, affollato e pieno di vita. La struttura, inaugurata nel 1950, fu avviata sotto il fascismo e completata dopo la guerra. Alla fine degli anni '50 i commercianti erano circa 220, oggi sono un'ottantina, con un'offerta molto varia. Al centro del mercato si trovano verdurari e fruttivendoli, molti dei quali coltivatori del territorio. Non tutti i banchi però sono aperti il pomeriggio di martedì e venerdì, giorni di orario prolungato.

2



MERCATO SAVOIA

PIAZZA GIMMA / APERTURA ORE 6-14

Nato dalla fusione di due mercati – via Tripolitania e viale Eritrea – ha subito nel tempo varie risistemazioni. Tra i coltivatori diretti che vendono qui c'è la famiglia Silvi, che porta frutta ortaggi e olio da Palombara il venerdì e il sabato. Il banco della famiglia Giolitti, oltre a ortaggi e frutta, offre verdure già pronte e "capate" (scelte e pulite) da condire o saltare in padella, frutta secca e olive. Vi si trova praticamente di tutto: pescheria, macelleria, panetteria, salsamentaria. I commercianti sono riuniti in cooperativa e mettono a disposizione dei clienti il parcheggio della struttura.

2



MERCATO FLAMINIO I

VIA FLAMINIA / APERTURA ORE 7-14

La struttura risale ai primi del Novecento. Vi sono dodici banchi: il macellaio, il pescivendolo che prosegue l'attività del nonno, un egiziano col suo banco di casalinghi, quello degli alimentari gestito da Luca, che riceve ogni giorno la ghiotta "tiella" di Gaeta (sottili pizza ripiena con vari ingredienti: di polpo, pesce o verdure), una tintoria e tre banchi di frutta e verdura. Uno di questi è gestito da una famiglia di coltivatori che vende i frutti della propria terra a Velletri, più vino e uova.

2



MERCATO FLAMINIO II

VIA GUIDO RENI 31 / APERTURA ORE 7-14

Nel 1954 i due mercati all'aperto del Flaminio, quello di via Antonello e quello di via Donatello, vennero unificati nell'attuale mercato coperto Flaminio II, che oggi conta una sessantina di operatori. L'atmosfera è vivace e l'offerta ampia. Oltre ai classici banchi di frutta e verdura, anche di coltivatori diretti, pizzerie, macellerie, pescivendoli, un piccolo supermercato alimentare, un banco dei cibi biologici (con tofu, pasta di kamut...), un fornitissimo banco di salumi, formaggi e pane. E pure un calzolaio.

2



MERCATO TRIESTE

VIA CHIANA 109 / APERTURA ORE 7-14

Come il Mercato Pinciano e il Mercato Trieste, ha rischiato di sparire per far posto a un centro commerciale, e deve la vita alla mobilitazione dei cittadini. Ci sono banchi di frutta e verdura, anche di coltivatori diretti, un banco di formaggi e salumi artigianali ("Terra di Lavoro" propone specialità del Lazio e dell'alta Campania), pescherie, macellerie, fiori, alimentari, una torrefazione, il bar di Antonio e un ampio banco di surgelati: 54 operatori in tutto.

2



MERCATO NOMENTANO

PIAZZA ALESSANDRIA / APERTURA ORE 7-15

Ha sede in un edificio del 1926 con porte in ferro battuto: i frontoni sono sormontanti dalla lupa capitolina e da teste di donne sabine con cesti di frutta e verdura. Nella primavera del 2016 ha aderito, primo a Roma, al progetto di valorizzazione Mercati d'Autore. Al centro ha una piazza aperta con tavoli e wi-fi, dov'è possibile riposare, leggere o mangiare. Frutta, verdura, carne, uova, legumi, un bar e – tra gli altri – un banco che vende succo fresco di aloe, antinfiammatorio, antidolorifico e antinvecchiamento.

2



MERCATO PARIOLI

VIALE PARIOLI / APERTURA ORE 7-14

ALCUNI BANCHI APERTI FINO ALLE ORE 23

In questa collocazione dal 2006 (era in via V. Locchi), ha patito lo spostamento e perso molti clienti storici. Frutta e verdura, anche da coltivatori diretti, pesce e carne, *street food* di qualità e una gelateria che offre sorbetti di frutta esotica e ogni giorno gusti diversi. C'è un punto vendita – segnalato da Gambero Rosso – dell'azienda bio San Bartolomeo (uova, polli, tacchini – *vedi alla sezione aziende*) che di sera propone cartocci di fritti, crocchette e polpette. Le birrerie artigiane aprono al pomeriggio.

2



MERCATO PINCIANO

VIA ANTONELLI / APERTURA ORE 7-14

La costruzione risale al 1957. Ortofrutta, alimentari, macelleria, fiori, articoli per animali, una tappezzeria, il banco del pesce gestito da Mustafà. Nel 2013 i commercianti, con quelli di altri due mercati (Metronio e Trieste), si sono mobilitati e ne hanno scongiurato la soppressione, deliberata dal Comune per far posto a un centro commerciale. Una battaglia vinta, anche per i giovani commercianti che qui proseguono l'attività dei genitori.

2



MERCATO SALARIO

VIA METAURO / APERTURA ORE 7-14

Assai ridimensionato rispetto a quando occupava tutta via Metauro, oggi si svolge solo lungo il primo tratto e in una parte di via Simeto. Pescivendoli, macellai e pizzicagnoli hanno abbandonato il campo. Sono rimasti però i banchi di frutta e verdura, anche di coltivatori diretti. C'è chi porta ogni giorno da Mentana ortaggi, fiori, erbe di campo ormai introvabili (tarassaco, caccialepre, borragine, cicoria selvatica) e una fresca misticanza. Più ampia la scelta per i prodotti non alimentari.

2



MERCATO DI SAN LORENZO / TIBURTINO I

LARGO DEGLI OSCII / APERTURA ORE 6-14

Egisto, vicino ai 90 anni, ne aveva 13 quando col padre partiva la sera alle 11 da Guidonia Monte Celio per arrivare qui alle 6 del mattino col carretto pieno e aprire il banco di frutta e verdura. Allora era un grande mercato ma oggi dei 25 banchi ricavati dalla riqualificazione del 2003 solo una decina sono occupati. Tra questi, "La Nave dei folli" offre prodotti biologici e funge da punto di aggregazione. Vi si svolgono attività di vario genere, corsi di lingue ed eventi culturali.

2



MERCATO CAMPAGNA AMICA AUDITORIUM PARCO DELLA MUSICA

VIALE DE COUBERTIN, 30 / APERTURA 1A

E 2A SECONDA DOMENICA DEL MESE ORE 10-17

All'esterno del tempio della musica progettato da Renzo Piano si tiene un altro dei mercati di Campagna Amica promossi da Coldiretti. Esposizione, degustazione e vendita da produttori diretti di tipicità regionali fresche e di prima qualità. Ortofrutta, vini, olio, formaggi e latticini, carni fresche e salumi, conserve, cereali, riso, farina e pasta, legumi, miele.

3

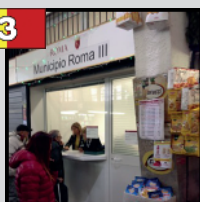


MERCATO NUOVO DI VAL MELAINA

VIA GIOVANNI CONTI / APERTURA ORE 7-14

Conosciuto per la convenienza: è quello con i prezzi più bassi di Roma. Frutta e verdura da coltivatori diretti di Fondi, Sant'Angelo Romano e Mentana. C'è una panetteria specializzata in farine alternative: oltre al pane tradizionale, lunedì segale, martedì soia, mercoledì multicereali, giovedì *procorn*, venerdì soia e sabato mais. Pescivendoli, pizzicagnoli e macellai, un banco di cibo per animali, uno che vende tè e cioccolatini, uno di vino alla spina dei Castelli e un calzolaio. Le associazioni di quartiere vi hanno aperto uno sportello di ascolto per le persone in difficoltà.

3



MERCATO DEL TUFELLO

PIAZZA DEGLI EUGANEI / APERTURA ORE 7-14

Quattordici banchi di ortofrutta, poi alimentari (c'è anche un banco di cibi peruviani) e pizzercheria, estetista, parrucchiere, calzolaio, sartoria, bar, fioraio, due mescite di vino, prodotti per animali, abbigliamento... Presso il mercato si trova uno sportello del Municipio 3 (dislocamento della sede di via Umberto Fracchia) per certificati, documenti e altri servizi al cittadino.

4



MERCATO AGRICOLO BIOLOGICO E DELL'ALTRA ECONOMIA

VIA DIEGO FABBRI /

APERTURA 1° SABATO DEL MESE ORE 9-14

VIA FERMO CORNI /

APERTURA 3° SABATO DEL MESE ORE 9-14

All'interno del Parco di Aguzzano, in prossimità del Centro di Cultura Ecologica, che ne cura la gestione. È riservato ad aziende agricole biologiche e si tiene a cadenza quindicinale in due sedi distinte: in via Fermo Corni il 3° sabato del mese (area adiacente la Biblioteca "Fabrizio Giovenale") e in via Diego Fabbri il 1° sabato del mese, nell'area adiacente il Casale Podere Rosa.

4



MERCATO CONTADINO TIBURTINO / COLTIVENDO

VIA DI CASAL BRUCIATO 11

PARCO DELLA CACCIARELLA /

APERTURA MARTEDÌ E SABATO ORE 8-13.30

È uno tra i mercati di vendita diretta più longevi della capitale, nato nell'ambito del progetto Coltivendo della ex Provincia di Roma, gestito dall'Associazione Umanista Futura. Si trova all'interno del Parco della Cacciarella ed è riservato ai produttori diretti. Vasto assortimento di specialità del territorio: ortaggi, frutta, uova, cereali, farine, pane, pasta fresca, carni, formaggi, miele, vino e molto altro. Pranzo sociale a fine mattinata.

4



MERCATO CAMPAGNA AMICA DI REBIBBIA

VIA RAFFAELE PRIA 6 /

APERTURA GIOVEDÌ ORE 10-14

Ha luogo in un angolo del piazzale antistante la sede Coldiretti di Roma e del Lazio ed è interamente dedicato a prodotti di alta qualità, freschi e selezionati con cura, che seguono precisi disciplinari di lavorazione, frutto della sapienza di agricoltori e allevatori diretti che producono carne, ortofrutta, pane, prodotti di forno lavorati come negli antichi borghi di paese, porchetta, mozzarella, tutto a km zero.

4



MERCATO CONTADINO TERRATERRA DI CASAL BERTONE

PIAZZA SANTA MARIA CONSOLATRICE / APERTURA 4A DOMENICA DEL MESE, DALLE ORE 9.30

Mercato di contadini, produttori e artigiani promosso e organizzato dall'associazione TerraTerra, che si batte per la valorizzazione e la difesa della filiera corta e per un equo trattamento del lavoro di tutti i contadini, oggi depauperato dai prezzi imposti dalla grande distribuzione. È animato da laboratori, spettacoli per bambini e dal pranzo sociale a fine mattinata, a prezzi economici e cucinato con le materie prime dei produttori presenti.

5



MERCATO NUOVO LABICANO

VIA ALBERTO DA GIUSSANO /

APERTURA ORE 6-14

Mercato all'aperto con banchi di frutta e verdura, pescherie, macellerie ma anche articoli per pasticceria, abbigliamento per bambini, pasta all'uovo, articoli da regalo e un parrucchiere per signora. Sessanta rivendite propongono un'offerta variegata.

5



MERCATO DI TORPIGNATTARA

VIA LAPARELLI / APERTURA ORE 6-14

Costruita nel 1958, la struttura è stata completamente rifatta nel 2004. Ma il mercato non vive un momento felice, schiacciato dalla concorrenza di discount e centri commerciali, mortificato dal degrado, più volte e inutilmente denunciato dai cittadini.

5



MERCATO CONTADINO SANGALLI

PARCO GIORDANO SANGALLI /

APERTURA SABATO ORE 8-13

Nato nel dicembre 2014: il comitato di quartiere e l'associazione Ecomuseo Casilino proposero al Municipio la pulizia del parco – 11mila mq – in cambio dello spazio per un mercato a filiera corta. Il mercato ha riscosso da subito successo, anche grazie alle regole imposte dall'associazione Futura, che lo gestisce: provenienza massima entro 70 km e per l'ortofrutta solo prodotti colti in giornata. Il foglio di produzione attesta che coltivatore e venditore sono lo stesso soggetto, e che quindi non vi è intermediazione.

5

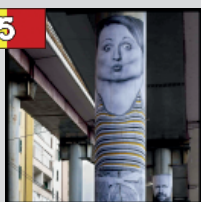


MERCATO CASILINO 23

**VIA FERRAIRONI / APERTURA ORE 7-14 /
MARTEDÌ, GIOVEDÌ E SABATO ORE 7-19**

Noto anche come Galleria Commerciale Casilino, ha perso molti venditori storici, soprattutto di ortofrutta, ma... ha il wi-fi gratuito. Un coltivatore di Fondi è presente alcuni giorni la settimana. L'offerta merceologica è varia, c'è anche una libreria. È possibile essere aggiornati sulle offerte del giorno via Facebook: gli operatori hanno aperto una pagina – www.facebook.com/casilino23 – e propongono quotidianamente, a rotazione, prezzi speciali su articoli diversi.

5



MERCATO DEL PIGNETO / CASILINO

**VIA PEDONALE DEL PIGNETO /
APERTURA ORE 6-14**

Il quartiere popolare nato a fine '800, dove Pasolini – al bar Necci – girò parte del suo primo film *Accattone*, è oggi una delle zone più giovani e vive della capitale, nonché una delle più ricche di bei murales. Il mercato – un tempo più ampio – è disposto lungo 175 metri di via del Pigneto che, chiusi al traffico, sono stati appositamente riattrezzati: ha un'offerta piuttosto varia di ortofrutta, carne, pesce e articoli diversi. Presenti alcuni agricoltori diretti.

5



BIOMERCATO IN CERTOSA

**VIA ALESSI 122, PARCO DELLA CERTOSA /
APERTURA 1° SABATO DEL MESE
ORE 10-TRAMONTO / IN ESTATE SOLO LA SERA /
IN INVERNO SOLO AL MATTINO**

Di fronte alla vineria e centro di animazione Chourmo, al quale fa riferimento il Gruppo di Acquisto Solidale del quartiere, è nato questo mercato mensile di piccoli produttori. Frutta e verdura di giornata, olio, miele e conserve, uova, formaggi, salumi, zafferano e nocciole (dal viterbese) e yogurt biologico prodotto grazie a un progetto di microcredito – Barikamà (*vedi scheda alla sezione aziende*) – da un gruppo di ragazzi africani.

5

MERCATO CONTADINO TERRATERRA FORTE PRENESTINO

**VIA FEDERICO DELPINO 108 / CENTOCELLE /
APERTURA 3A DOMENICA DEL MESE
ORE 10-TRAMONTO**

Nato per volontà dell'Associazione TerraTerra, impegnata nella salvaguardia del patrimonio agroalimentare. Dal sito di Forte Prenestino: "TerraTerra è la sperimentazione di un modello di economia che impegna reciprocamente produttori e consumatori per sovvertire le catene di distribuzione, ridurre la distanza alimentare, valorizzare le relazioni sociali, sensoriali e gustative". I produttori aderenti sono circa 25.

5

MERCATO APPIO I

**VIA GINO CAPPONI / IN VIA DI TRASFERIMENTO
PRESSO L'EX DEPOSITO DEI TRAM ALBERONE /
APERTURA ORE 6.30-14**

Il trasferimento s'annuncia fin dalla metà degli anni '80 (vedi foto a sinistra): prima o poi accadrà, quando i lavori di recupero dell'ex deposito Stefer, iniziati nel 2001, saranno ultimati. Molti commercianti non vorrebbero spostarsi in luogo coperto, dopo tanti anni in strada a contatto con la gente, e visti gli esiti non proprio felici di altre analoghe esperienze, come al Testaccio. Al momento i banchi sono una settantina, numerosi i coltivatori diretti.

7

MERCATO NUOVO DI CINECITTÀ

**VIA QUINTILIO VARO / APERTURA ORE 6.30-15
MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 6.30-20**

Lo storico mercato di Cinecittà fino al 2002 era in strada, in largo Appio Claudio, poi fu trasferito in questa struttura semicoperta che ospita oggi una quarantina di banchi, tra ortofrutta, anche di coltivatori diretti, alimentari, macelleria e articoli per la casa. La pescheria Agraja vende pesce fresco, crudo pronto a cuocere o piatti già cotti da asporto, e per chi vuol mangiare in loco, ci sono tavoli e servizio ristorante (ingresso da via Capitolino Giulio 3 - mar/sab ore 12-14.30 + 19-23, chiuso dom e lun - info 349.1910218).

7

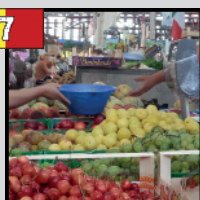


MERCATO TUSCOLANO I

VIA ORVIETO / APERTURA ORE 7-14

Anche qui, in zona San Giovanni, arrivano diversi produttori dell'Agro Pontino: lì si trova in fondo alla strada, che procede in discesa, occupata nel primo tratto soprattutto da banchi di rivenditori stranieri. Frutta e verdura si alternano a macellai, pescivendoli, pizzicaroli, casalinghi, merceria, due sartorie, abbigliamento, dolci. Purtroppo il mercato soffre di un ormai storico degrado, denunciato dai cittadini e dalle associazioni di quartiere. Diego Bianchi (detto Zoro) vi ha girato il suo primo film, *Arance e martello*.

7



MERCATO TUSCOLANO III

VIA DEL QUADRARO / APERTURA ORE 7-14

È tra i più estesi, forniti e caratteristici mercati della zona sud di Roma, con 120 banchi al coperto di cibo e praticamente quasi ogni altra cosa possa essere utile per la casa e la persona. Numerosi i banchi di ortofrutta, molti gestiti da coltivatori diretti dei territori intorno a Roma, poi macellai pescivendoli e pizzicaroli, mercerie, articoli per la casa, c'è anche un ottico e, come in molti altri mercati, un bar per fare pausa. Segnalata la pizza rossa di "L'angolo del pane", tra le migliori di Roma.

7



MERCATO METRONIO

LARGO MAGNA GRECIA / APERTURA ORE 7-15

Per difendere questa imponente struttura del 1957 – progettata dall'architetto Riccardo Morandi come centro polivalente con annessa autorimessa – si sono mobilitati commercianti, cittadini e associazioni, e la battaglia non può ancora dirsi conclusa. Tra i numerosi banchi di ortofrutta, anche da coltivatori diretti, ce n'è uno da agricoltura biodinamica di un'azienda di Maccarese a conduzione familiare. Pane di Genzano al lievito madre, vasto assortimento di cibi freschi e conservati e un banco di abiti e accessori vintage.

7



MERCATO LATINO

**PIAZZA EPIRO 183 / APERTURA ORE 7-14
VENERDÌ E SABATO 7-19.30**

È uno dei mercati storici della città. L'attuale struttura coperta – 56 banchi disposti su due file con corridoio centrale – è stata inaugurata nel 2007.

Ogni banco reca un'insegna colorata, spesso ironica e divertente. Il parcheggio sotterraneo rende più comoda a spesa a chi è in auto. Per l'ortofrutta, sono presenti dei coltivatori diretti di Fondi. Salumi, formaggi, pesce, semi e legumi, pasta all'uovo, un bar, una tavola calda da asporto, articoli e generi vari per la casa e un parrucchiere.

7



MERCATO CONTADINO DI CAPANNELLE / COLTIVENDO

**VIA APPIA NUOVA 1245 /
APERTURA DOMENICA ORE 8.30-13.30**

Gestito dall'associazione Consorzio Km 0, è nato sulla scia del progetto ColtiVendo dell'ex Provincia di Roma. Si tiene davanti all'ingresso principale dell'Ippodromo e conta circa 35 produttori. Olio extravergine, confetture e conserve, dolci, uova, lumache, piante e fiori, farine e legumi, birre artigianali e numerose specialità tipiche e territoriali.

7



MERCATO CAMPAGNA AMICA TUSCOLANO

**VIA UMBERTIDE 27 / APERTURA 2A
E 4A DOMENICA DEL MESE ORE 8-14**

Accanto alla basilica di Santa Maria Ausiliatrice, nel cuore del quartiere Tuscolano, offre materie prime fresche e specialità agricole del territorio, rigorosamente di origine regionale, come tutti i mercati di Campagna Amica-Coldiretti.

8



MERCATO NAVIGATORI

LARGO NAVIGATORI / APERTURA ORE 7-14

Neanche venti banchi, ma quelli di ortofrutta sono quasi tutti di coltivatori diretti. Una delle storiche "fruttarole" della piazza ha cambiato genere e ha messo su una piccola sartoria. Ci sono alimentari, macelleria, pescheria e una pizzereria.

8



MERCATO OSTIENSE

VIA CORINTO / APERTURA ORE 6-14

MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 6-19

Conta oggi una settantina di banchi, ortofrutta anche da produttori diretti, specialità gastronomiche, carne, pesce e altri generi di prima e seconda necessità. Molti dei commercianti sono dei veterani che occupano il banco da anni, o l'hanno rilevato dalle generazioni precedenti.

8



MERCATO CAMPAGNA AMICA FONTE ACQUA EGERIA

VIA DELL'ALMONE 111 / PARCO APPIA ANTICA

APERTURA SABATO E DOMENICA ORE 9-14

Attivo dal maggio 2011 grazie a un accordo fra la Società Acqua Santa di Roma, proprietaria della fonte, Coldiretti e Agrimercato Roma, che condividono la filosofia del km zero e la difesa dei prodotti del territorio. La collocazione all'interno del Parco dell'Appia Antica ne fa un'esperienza nella quiete della campagna romana. Possono esporre e vendere qui solo i produttori, come in tutti i mercati di questo tipo.

8



FARMERS MARKET DI VIA PASSINO

VIA PASSINO / APERTURA SABATO ORE 8.30-18

DOMENICA ORE 8.30-14.30

TEMPORANEAMENTE CHIUSO

Contadini, allevatori e panificatori dal Lazio, qualcuno anche dal vicino Abruzzo, animavano questo mercato al coperto, che si svolgeva al Testaccio, fedele ai principi della stagionalità e della filiera corta. È stato chiuso "temporaneamente" dal Comune di Roma nel luglio 2016 per motivi di sicurezza. Si spera in una rapida soluzione.

www.romafarmersmarket.com/

8



MERCATO ECOSOLPOP

VIA DELLA STAZIONE TUSCOLANA 84 /

APERTURA 1A DOMENICA DEL MESE ORE 10-20

ECologico, SOLidale, POPolare, questo mercato nato per iniziativa dello SCUP, un collettivo che si occupa di sport e cultura popolare. Ha sede in un vecchio deposito della stazione Tuscolana e ospita piccoli produttori, artigiani e artisti: oltre alla vendita di prodotti del territorio, vi si svolgono animazioni per bambini ed eventi culturali di vario genere. Anche il bar è – naturalmente – un "Natural Bar".

8



MERCATO GARBATELLA

VIA SANTA GALLA / APERTURA ORE 7-14

Un altro dei mercati storici che ha subito nel tempo troppi trasferimenti, con conseguente, progressiva riduzione dell'offerta. Dei 120 banchi dei primi anni '60 ne restano 45 circa, e i commercianti non hanno intenzione di spostarsi più da qui. Frutta e verdura fresche, anche da coltivatori diretti, e altri alimenti freschi e conservati, anche di produzione locale. Da segnalare al box 30 "YaLùz - Cucina di vicinato", un take away etnico (con packaging riciclabile) prevalentemente vegetariano: tavoli e panche permettono di consumare anche in loco (apertura ore 10-15/18-21).

8



MERCATO CONTADINO TERRATERRA CITTÀ DELL'UTOPIA / SAN PAOLO

**VIA VALERIANO 3F / CITTÀ DELL'UTOPIA
APERTURA 2° E 3° SABATO DEL MESE
ORE 10-TRAMONTO**

In zona San Paolo, mercato di piccoli produttori promosso dall'associazione TerraTerra. Gli stand sono circa 25, e propongono ottima qualità a filiera corta, bio e prodotti naturali. Verdure fresche e in conserva, formaggi, anche di capra, salumi di cinta, vino, olio, pane e pizze, miele, liquori, saponi e cosmetici per la cura della pelle, bigiotteria e altre naturali amenità.

9



MERCATO LAURENTINO

**VIA SAPORI / APERTURA ORE 7-14
MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 7-19**

I commercianti sono 56 e hanno aperto un sito internet dove trovate nome, recapiti e indicazioni merceologiche per ciascun banco. Per anziani e disabili la spesa si può ordinare anche online. L'ortofrutta è quasi tutta da produzione diretta, anche bio. Pescherie, macellerie, alimentari, specialità sarde, un'enoteca, un bar latteria, un caseificio dedicato a "La Mozzarella" e vari altri commerci e servizi. www.mercatolaurentino.it/

9



MERCATO CAMPAGNA AMICA DI VIALE OCEANO PACIFICO

**VIALE DELL'OCEANO PACIFICO /
APERTURA SABATO ORE 9-14**

SOLO GENNAIO-MAGGIO E SETTEMBRE-DICEMBRE

Prodotti stagionali da aziende agricole locali si trovano all'Eur una volta alla settimana. Frutta e verdura, olio, conserve, vino, formaggi, pasta, marmellate e salumi, come in un piccolo supermercato della natura a cielo aperto, a diretto contatto con contadini e allevatori del territorio, con i quali sarà piacevolissimo chiacchierare. Attenzione, però: il mercato è sospeso nei mesi di giugno, luglio e agosto.

10



MERCATO CAMPAGNA AMICA DI OSTIA ANTICA

VIA CAPO DUE RAMI 3 /

APERTURA DOMENICA ORE 9-14

Accanto ai ruderi di Ostia Antica e di fronte alla Rocca di Giulio II, propone ogni domenica prodotti genuini, biologici e a km zero: formaggi, pane e prodotti da forno, pasta, uova, piante da orto. Molti banchi sono gestiti da giovani che proseguono le tradizioni di famiglia o hanno scelto di vivere a contatto con la natura. Durante la settimana è aperta nelle vicinanze la Bottega di Campagna Amica.

10



MERCATINO BIOLOGICO DI OSTIA

PIAZZETTA TOR SAN MICHELE / LIDO

APERTURA 2° E 4° SABATO DEL MESE

ORE 9-14 ESCLUSI LUGLIO E AGOSTO

Questo mercato è gestito dall'associazione FRUit-Fruttisti e Crudariani in Italia ed è riservato esclusivamente alle produzioni biologiche certificate. La presenza media è di una ventina di produttori: ortofrutta, pane, dolci e prodotti da forno, miele, vino, salumi, formaggi, olio, tutto rigorosamente di origine biologica. Il mercato è sospeso nei mesi di luglio e agosto.

11



FARMERS MARKET CORVIALE

VIA MAZZACURATI 75 / APERTURA SABATO

ORE 9-18 - DOMENICA ORE 9-14

TEMPORANEAMENTE CHIUSO

"Temporaneamente chiuso" si legge sul sito del Comune di Roma a proposito di questo mercato di produttori nato qualche anno fa nell'area del vecchio mercato coperto di Corviale. Proprio il Comune ne ha decretato la chiusura nel 2015, rilevando "irregolarità nell'assegnazione degli spazi" e annunciando un nuovo bando: la successiva crisi amministrativa ha lasciato aperta la questione. Augurandoci la rapida riapertura del mercato, colore e speranza di Corviale, gli dedichiamo lo spazio che merita.

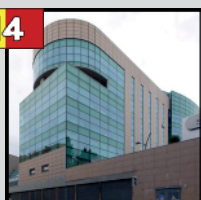
12

MERCATO GIANICOLENSE

PIAZZA SAN GIOVANNI DI DIO /

APERTURA ORE 6-14

Altro storico mercato che resiste all'aperto, rifiuta sistemazioni al chiuso ma attende da troppo una riqualificazione indispensabile. È tra i più grandi di Roma: 125 banchi a Monteverde. Sul lato della Circonvallazione Gianicolense ci sono coltivatori diretti di Ponte Galeria, Fiumicino, Cerveteri, Maccarese, Sezze, Latina. Al box 75 "Tutto ghiotto", chiosco di specialità gestito da un ex docente universitario e sua moglie. Vi si trova la "tiella di Gaeta" (classica, con polpo e olive, o con altri 9 ripieni diversi).

14

NUOVO MERCATO TRIONFALE

VIA ANDREA DORIA 3 / APERTURA ORE 7-14

MARTEDÌ E VENERDÌ ORE 7-19

Il mercato più grande di Roma e tra i maggiori d'Europa fu trasferito in via Doria intorno al 1930 da viale Giulio Cesare, ove nacque alla fine dell'Ottocento, ma dal 2009 dispone di una struttura coperta di vetro e cemento (con parcheggio) per 280 banchi, tutti al piano strada. Buona presenza di biologico un po' per tutti gli alimenti. I corridoi sono distinti da colori diversi: verde ortofrutta, con tanti i produttori diretti, rosso carne, blu pesce... Ordinato e ben fornito, vi si trova tutto e a prezzi convenienti.

15

MERCATO DI PONTE MILVIO

VIA RIANO 15 / APERTURA ORE 7-13.30

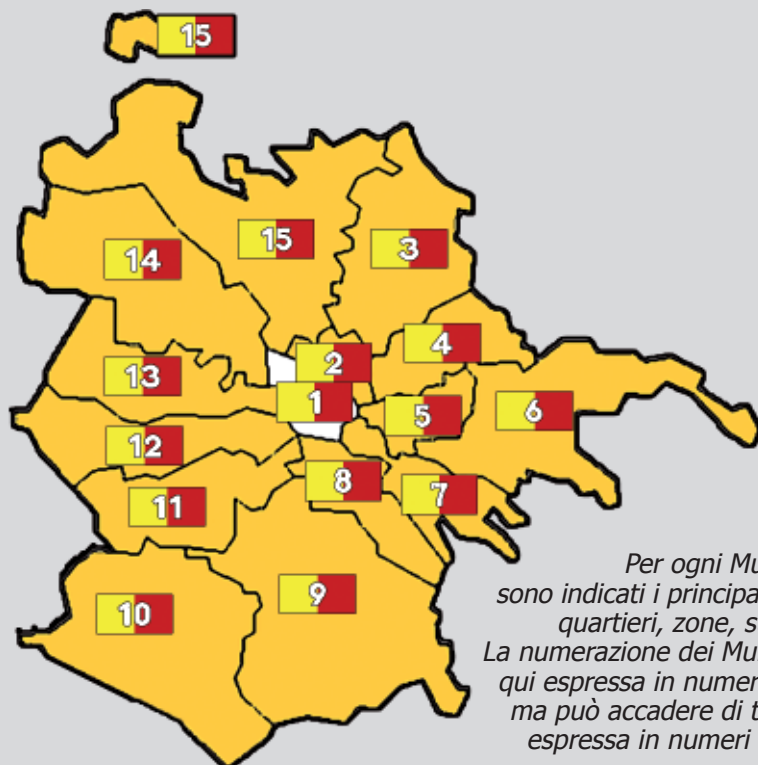
Ha sede in una sorta di centro commerciale che ha posto per 74 esercizi: la crisi ne ha svuotati diversi, quelli che restano sono schiacciati dalla presenza di un megastore di elettronica. Frutta e verdura, anche del territorio e bio certificata, pesce fresco e macelleria, cibi rari o esotici, dal mango al tartufo. Si segnala "Box 5", rivendita con cucina che predilige materie prime bio e a km zero e offre spesso musica dal vivo (inizio concerti ore 20.30). Lavanderia, calzolaio e una bottega a metà tra l'antiquario e il rigattiere, piena di libri vecchi e antichi tra i quali, chissà, scoprire una rarità.

stagionalità, prima regola di una Buona Spesa



La prima regola di una Buona Spesa è rispettare la stagionalità dei prodotti: un prodotto fuori stagione è sicuramente un prodotto poco fresco, se non d'importazione, sottoposto a lunghi viaggi e a una stressante catena del freddo, un cibo impoverito e più facilmente deperibile, pagato meno alla produzione per gravarsi strada facendo di tutti i passaggi e i costi della filiera lunga. Rispettare la natura fa bene a tutti: a te, all'ambiente e a un'economia più giusta.

i Municipi di Roma, per orientarsi meglio



Per ogni Municipio sono indicati i principali rioni, quartieri, zone, suburbi. La numerazione dei Municipi è qui espressa in numeri arabi, ma può accadere di trovarla espressa in numeri romani

1

Monti, Trevi, Colonna, Campo Marzio, Ponte, Parione, Regola, Sant'Eustachio, Pigna, Campitelli, Sant'Angelo, Ripa, Trastevere, Borgo, Esquilino, Ludovisi, Sallustiano, Castro Pretorio (parte), Celio, Testaccio, San Saba, Prati, Ostiense (parte), Trionfale (parte), della Vittoria (parte), Ardeatino (parte)

2

Castro Pretorio (parte), Flaminio, Parioli, Pinciano, Salaria, Nomentano, Tiburtino (parte), Trieste, Pietralata (parte)

3

Monte Sacro, Monte Sacro Alto, Val Melaina, Castel Giubileo, Marcigliana, Casal Boccone, Tor San Giovanni

4

Tiburtino (parte), Pietralata (parte), Collatino (parte), Ponte Mammolo, San Basilio, Settecamini, Tor Cervara, Tor Sapienza (parte), Acqua Vergine (parte)

5

Tiburtino (parte), Prenestino Labicano (parte), Tuscolano (parte), Prenestino Centocelle, Collatino (parte), Alessandrino, Don Bosco (parte), Tor Sapienza (parte), Torre Spaccata (parte)

6

Don Bosco (parte), Acqua Vergine (parte), Lunghezza, San Vittorino, Torre Spaccata (parte), Torre Angela, Borghesiana, Torre Maura (parte), Torrenova (parte), Torre Gaia (parte)

7

Tiburtino (parte), Prenestino-Labicano (parte), Tuscolano (parte), Appio Latino (parte), Don Bosco (parte), Appio Claudio, Appio-Pignatelli (parte), Torre Maura (parte), Torrenova (parte), Torre Gaia (parte), Capannelle, Casal Morena, Aeroporto di Ciampino (parte)

8

Appio Latino (parte), Ostiense (parte), Ardeatino (parte), Appio-Pignatelli (parte), Aeroporto di Ciampino (parte), Torricola, Cecchignola (parte), Castel di Leva (parte)

9

Ostiense (parte), Giuliano Dalmata, Europa, Cecchignola (parte), Castel di Leva (parte), Fonte Ostiense, Vallerano, Castel di Decima, Torino, Tor de' Cenci (parte), Castel Porziano (parte), Mezzocammino (parte), Tor di Valle

10

Lido di Ostia Ponente, Lido di Ostia Levante, Lido di Castel Fusano, Tor de' Cenci (parte), Castel Porziano (parte), Castel Fusano, Mezzocammino (parte), Acilia Nord, Acilia Sud, Casal Palocco, Ostia Antica

11

Portuense (parte), Gianicolense (parte), Portuense, Gianicolense (parte), Magliana Vecchia, Ponte Galeria, La Pisana (parte)

12

Portuense (parte), Gianicolense (parte), Maccarese Nord, La Pisana (parte), Castel di Guido (parte)

13

Aurelio (parte), Trionfale (parte), Primavalle (parte), Trionfale (parte), Castel di Guido (parte), Casalotti (parte)

14

Aurelio (parte), Trionfale (parte), Primavalle (parte), della Vittoria (parte), Casalotti (parte), Santa Maria di Galèria, Ottavia, La Storta (parte), Tomba di Nerone (parte)

15

della Vittoria (parte), Tor di Quinto, Tor di Quinto, La Storta (parte), Cesano, Tomba di Nerone (parte), La Giustiniana, Isola Farnese, Grottarossa, Labaro, Prima Porta, Polline Martignano

il decalogo della Buona Spesa

1 ACQUISTA PRODOTTI LOCALI

Così mangi prodotti freschi, sostieni l'economia locale e le filiere corte, riduci le emissioni di CO₂ e i trasporti, privilegi prodotti tipici e varietà nostrane, spesso a rischio estinzione.

3 DIMINUISCI I CONSUMI DI CARNE

E/o mangia solo carne da piccoli allevamenti non intensivi. La produzione intensiva di carne è tra le attività con il più alto impatto e i costi socioambientali più alti. Anche per la salute umana.

5 COMPRA MENO, RIDUCI GLI SPRECHI

1/3 della produzione mondiale di cibo va perduta, 1 miliardo e 600 milioni di tonnellate di alimenti gettati via: di questo, l'80% è ancora buono. Uno schiaffo alla fame, alla terra e alle sue risorse.

7 EVITA I PRODOTTI CON TROPPI IMBALLAGGI

Sono un costo a carico tuo e dell'ambiente, richiedono risorse (energia, acqua, materie prime) per essere prodotti e smaltiti, pesano su emissioni di gas serra, biodiversità e salute umana.

9 NO ALL'ACQUA IN BOTTIGLIA. NO ALLA PLASTICA

Perché è totalmente insostenibile per l'ambiente. Beviamo, e difendiamo, l'acqua pubblica, perché sia sempre pura, sana e a disposizione di tutti.

2 SCEGLI PRODOTTI DI STAGIONE

Sono più buoni e nutrienti, e contribuiscono alla conservazione e all'equilibrio degli ecosistemi, abbassando l'impatto ambientale: in più, un'alimentazione sana è prima di tutto varia.

4 SCEGLI IL PESCE GIUSTO AL MOMENTO GIUSTO

Ovvero pesce pescato localmente e non di acquacoltura, di specie non in pericolo di estinzione; rispetta la regola del fermo, della taglia legale di vendita e della stagionalità della specie.

6 PRIVILEGIA I PRODOTTI BIOLOGICI

Sono più sani, hanno l'impatto ambientale più basso, rispettano i ritmi della natura, le risorse (suolo e acqua) e la biodiversità, e non conoscono sostanze chimiche di sintesi.

8 EVITA I CIBI PRONTI E TROPPO ELABORATI

Come le insalate pronte: "bruciano" troppa energia tra produzione, conservazione e imballaggi. Sono spesso poveri di nutrienti o – per i cibi elaborati – troppo ricchi di sostanze inutili e dannose.

10 CUCINA MEGLIO. CUOCI MENO E OCCHIO AI FUOCHI

Riduci i tempi di cottura, guadagnerai in salute e nutrienti e risparmierai gas e luce. E ricorda che la fiamma deve stare "sotto" la pentola, non "intorno".



i Gruppi di Acquisto Solidale G.A.S. attivi in città

Tutti per uno, uno per tutti. Il motto dei Tre Moschettieri – che suggellava un patto saldissimo di amicizia e d'onore – pare una buona suggestione per spiegare **cosa sono i GAS** a chi ancora non lo sa. **I GAS sono gruppi di cittadini** – si parte in genere da un nucleo di amici, parenti, colleghi – **che decidono di fare di una buona spesa un impegno collettivo, un bene comune.** Scelgono i piccoli produttori di qualità del territorio presso i quali rifornirsi del necessario all'alimentazione quotidiana e con questi si accordano per forniture periodiche, per il fabbisogno dell'intero gruppo. Si compra all'ingrosso insomma, e con continuità, il che permette di stabilire con il produttore il miglior prezzo ma anche un rapporto di fiducia e reciproca garanzia.

I rapporti. È questo il nocciolo della questione. I rapporti tra noi umani, tra noi e quello che mangiamo, produciamo, vendiamo o compriamo, sono in questo lungo momento della Storia ostaggio di un sistema che a tanti non sta bene com'è. Il patto tra gli aderenti ai GAS si suggella – nella concretezza delle scelte e dei comportamenti – su precisi **valori etici e di solidarietà**, largamente condivisi da chi tiene alla salute propria, a quella della Terra e alla giustizia sociale. Attraverso quest'attività di **consumo alternativo e consapevole** i GAS realizzano molte cose: **una concezione più ecologica e sostenibile dell'economia**, oltre lo sfruttamento massiccio e letale delle risorse imposto dalle produzioni intensive per l'industria e la grande distribuzione; **una rete di reale cooperazione tra le persone** improntata alla fiducia e alla reciproca disponibilità e responsabilità; **un'inversione di tendenza radicale**, rispetto al nostro modo abituale di fare la spesa e alimentarci ma anche di stare insieme agli altri.

Last but not least, i GAS offrono un contributo al PIL del territorio, alla sua storia, cultura e tradizioni e alle piccole e medie aziende locali che lavorano con “più manodopera e meno capitale” [Marina Russo], rispettando i disciplinari, i lavoratori, l’ambiente e le risorse disponibili, il prodotto e il consumatore finale.

cosa scelgono i GAS e perché

PRODOTTI LOCALI

- per ridurre l’inquinamento da trasporto
- per conoscere i produttori e instaurare con loro rapporti continuativi e di fiducia
- per valorizzare le produzioni tipiche del luogo

PICCOLI PRODUTTORI

- perché più interessati al rapporto diretto con il consumatore e perché non hanno accesso alla grande distribuzione
- perché l’impatto ambientale dei piccoli impianti, specie se ben condotti, è assai ridotto
- perché è più facile conoscere e verificare le modalità di lavoro all’interno dell’azienda

PRODOTTI SENZA SFRUTTAMENTO DI MANODOPERA

- per contribuire a un mercato del lavoro più giusto

PRODUZIONI BIOLOGICHE, BIODINAMICHE, GENUINE E NATURALI, GARANTITE

- perché non utilizzano pesticidi, diserbanti, concimi chimici, che inquinano e generano danni e malattie
- perché consumano meno energia e meno risorse

PRODOTTI SFUSI / IMBALLAGGI BIODEGRADABILI

AZIENDE ATTENTE

alla trasformazione e al recupero degli scarti di produzione attraverso riciclo, riuso e corretto smaltimento dei rifiuti

GAS = partecipazione, condivisione, convivialità

L'etica del consumo responsabile si realizza nei GAS anche attraverso le **buone pratiche** della partecipazione, della condivisione e della convivialità.

LA PARTECIPAZIONE

è uno degli elementi più significativi dell'esperienza di un gruppo di acquisto solidale: permette di trasformare i rapporti economici in una nuova modalità di relazione, attraverso la quale le persone mettono in comune tempo, risorse, interessi.

LA CONDIVISIONE

come mutua responsabilità e collaborazione.

Si dividono i compiti tra tutti gli aderenti e ciascuno contribuisce alle attività del gruppo, secondo modalità concordate. Questo permette alle persone di socializzare in modo costruttivo, e soprattutto in un clima di serenità e reciproca fiducia, evitando che nel gruppo e tra le persone si creino rapporti di forza. I problemi e i possibili conflitti si superano con il dialogo e la mediazione, nell'interesse di tutti.

LA CONVIVIALITÀ

In occasione degli appuntamenti periodici di distribuzione dei prodotti, degli incontri con i produttori, delle gite per visitare le aziende del territorio, la convivialità rinsalda i legami tra le persone e le realtà coinvolte.



avvertenze generali per i non GASati

Molti dei GAS presenti in questa guida raccolgono **numeri relativamente ristretti di famiglie**: la media è intorno alle 25-30. Organizzare l'attività di un GAS richiede un certo impegno, da parte di tutti gli aderenti, e proprio questi limiti rendono possibile l'impresa senza complicarsi troppo la vita. Diverso è il discorso per i rari GAS che hanno numeri di aderenti "importanti", **anche 150-200 famiglie**: o sono legati a organizzazioni sociali di una certa forza, che mettono a disposizione del GAS risorse proprie, oppure sono gestiti da persone davvero molto precise e bene organizzate, che hanno collaudato nel tempo un'efficienza invidiabile.

Quel che unisce gli aderenti a un GAS è innanzitutto il **rapporto umano**, pregresso e/o che si viene a creare nel gruppo attraverso **l'esperienza, l'unità di vedute, la fiducia e la disponibilità reciproca, gli interessi comuni**. Prima di contattare i recapiti che vi offriamo, chiedete ad amici e conoscenti se partecipano alle attività di un GAS: prima di scegliere se entrare a farne parte, o metterne su uno, potreste farvi un'idea di cos'è e come funziona. La **collocazione geografica** degli aderenti è da tener presente: meglio far riferimento a gruppi che hanno sede/luoghi di incontro nei pressi di casa vostra, o del vostro posto di lavoro. Ricordate che **l'adesione a un GAS non è come avere la tessera punti del supermercato, o usufruire di beni e servizi semplicemente pagando**: significa essere disponibili a un percorso – individuale e collettivo – di esperienza e quindi di crescita, oltre che di approvvigionamento radicalmente alternativo di quanto vi serve per vivere, che richiede un certo minimo impegno anche da parte vostra. Questo percorso solitamente si rivela ricco e gratificante.

La forma associativa dei GAS è per la maggior parte informale. Talvolta sono richieste quote di adesione o cauzione, specie quando i GAS si siano dati una struttura giuridica (associazione, ONLUS, cooperativa sociale...). Molti GAS fanno riferimento a circoli, case del popolo, centri sociali, esperienze di produzione alternativa etc. Roma in questo offre una ricca varietà di situazioni e attività, segno inequivocabile che il **consumo consapevole**, oltre le "mode", sta diventando uno stile di vita per molti.

i GAS a Roma e nel Lazio

Nel 2012 l'**Università di Napoli Federico II** ha svolto un'accurata ricerca sui **GAS di Roma e provincia** e ne ha censiti 99. Non sappiamo – con precisione assoluta – *quanti* di quei 99 siano tuttora vivi e attivi e quanti nuovi GAS siano nati nel frattempo. Noi ne abbiamo rilevato una parte, e la nostra ricerca ha riguardato la sola città di Roma, non il territorio circostante. Il quadro che appare, in ogni caso, è quello di una rete vivace e socialmente significativa, che intreccia la vita e le scelte di qualche migliaio di famiglie e mette in circolo ricchezza. Buona parte dei GAS fa riferimento alla **Rete dei GAS**, coordinamento tra gruppi di acquisto che condividono principi, intenti e alcuni strumenti operativi e organizzativi.

come abbiamo scelto i GAS di questa guida

Abbiamo inviato un questionario conoscitivo a tutti i GAS di Roma di cui abbiamo reperito i recapiti. In questa guida trovate:

- a) i GAS che hanno risposto alle nostre domande
- b) i GAS dei quali è possibile trovare sulla rete tracce di esistenza e di attività continuative e recenti

Una parte di quelli che *non* abbiamo potuto verificare, o dei quali *non* abbiamo rintracciato informazioni sufficienti e/o tracce certe di attività, sono in un capitoletto alla fine di questa sezione. Non ci sentiamo di escluderli *tout-court*, ma neanche di raccomandarli a scatola chiusa. "L'assenza" di certe realtà dai canali oggi più diffusi e utilizzati di comunicazione non vuol dire, di per sé, che questi gruppi siano sciolti o inattivi, ma non possiamo esserne certi. I lettori interessati avranno modo di approfondire le indagini.

Tutti i dati personali riportati in questa guida sono tratti da fonti di pubblico dominio e vengono pubblicati al solo fine di promuovere e assecondare gratuitamente le attività di tutti i soggetti coinvolti.

Vi invitiamo a segnalarci variazioni, possibili inesattezze, nuove realtà o altre notizie di interesse generale inviando una email a info@editricezona.it - Grazie!

fonti - riferimenti - sitografia

-  Rete GAS del Lazio **www.gasroma.org/**
-  Rete Nazionale dell'Economia Solidale, la rete nazionale di raccordo dei GAS **www.economiasolidale.net/**
-  AGRI MAPS - I Gruppi di Acquisto Solidale della provincia di Roma rilevati dal Progetto PRIN 2008-Agricoltura locale e consumo sostenibile nelle reti alimentari alternative, unità di ricerca dell'Università di Napoli Federico II. I dati rappresentano un importante punto di riferimento **www.agriloc.unina.it/**
-  Sul sito del GAS Roma II, il suo Regolamento **www.gasromasecondo.org/regolamento.html**
-  Sul sito del GAS Roma II, la sua Carta dei Principi **www.gasromasecondo.org/carta-dei-principi.html**
-  Su Wikipedia una scheda generale sui GAS, con link alle voci correlate (agricoltura civica, cofarming, cohousing, commercio equo e solidale, decrescita, potere d'acquisto collettivo...) **https://it.wikipedia.org/wiki/Gruppo_di_acquisto_solidale**

cosa contiene ciascuna scheda?

NOME DEL G.A.S.

INDIRIZZO

Anno di nascita ed eventuali promotori, forma associativa, numero famiglie. Referente. Frequenza incontri/Reperibilità. Repiti disponibili (telefono, fax, sito internet, indirizzo/i di posta elettronica)

Non tutte le informazioni sopra indicate sono disponibili per tutti i GAS. Segnalate modifiche, integrazioni, nuovi GAS a info@guidaallabuonaspesa.it -Grazie!

e occhio a questi simboli!



Numerazione
dei Municipi
di Roma



Vedi mappa
completa
a pag. 94



Aderente Rete GAS Lazio



Rilevato AGRI MAPS

*N.B. I GAS sono elencati
alfabeticamente per Municipio.
L'abbreviazione SFL sta per Senza Fini di Lucro*

1

GASQUILINO

Via Bixio 83

RGL

AGRI
MAPs

2010 da alcuni genitori della scuola elementare Di Donato, informale, 30 famiglie. Referente Maria Grazia Ciaccio
www.gasroma.org/gas/gasquilino/
gas.esquilino@gmail.com



1

GAS TESTACCIO METICCIO

CASA DELLA SINISTRA - VIA ZABAGLIA 24

RGL

AGRI
MAPs

2011, informale, 14 famiglie. Referente Alfredo Gagliardi. Si riunisce 1 volta al mese
Tel. +39 339 6323891
www.gastm.org - info@gastm.org



2

GAS MONDI POSSIBILI

VIA NIZZA 72 - QUARTIERE TRIESTE

RGL

2010, fa riferimento all'omonimo circolo di Legambiente, 30 famiglie. Si riunisce giovedì ore 15-19
www.tavolarotonda.org
info@tavolarotonda.org



2

GAS PANGEA NIENTE DI TROPPO

c/o BOTTEGA DEL CIBO - VIA AREZZO 6

RGL

AGRI
MAPs

2009, coop. sociale SFL, 150 famiglie. Adesisce alla rete Altromercato
Tel. +39 06 44290815 - Fax +39 06 92912960
www.commercioequo.org
pangea@commercioequo.org



2

GASPER

VIA DEI BRUZI 4/6 - SAN LORENZO

RGL

AGRI
MAPs

2008, informale, 100 famiglie. Referente Ermanno Bacchetta. Si riunisce venerdì ore 19 - Tel. +39 06 95596056
www.gasroma.org/gas/gasper
gasperRoma@gmail.com





GAS ROMA II

VIA DI NOVELLA 6

2009, informale, 200 famiglie. Referenti per prodotti. Aperto mercoledì 18.30-19.30
www.gasromasecondo.org
gasroma2@gmail.com
info@gasRomasecondo.org



GASB PROGETTO VERDE CERECO

VIA GIULIO ANTAMORO 53

2008, ONLUS, 10 famiglie, solo biologico
Tel. +39 06 87139879 - Fax +39 06 233201084
<http://web.tiscali.it/progettoverde>
progetto.verde@tiscali.it



GAS CENTRO POPOLARE DEL TUFELLO

VIA CAPRAIA 81

2005, fa riferimento all'omonimo Centro di Cultura Popolare. Referente Patrizia Sposetti
Tel. +39 328 0621327
<http://ccptufello.org> - info@ccptufello.org



GAS LA ROSA BIANCA

VIA FRANCESCO REDI 1

c/o SEDE SCOUT ROMA 72

2010 per iniziativa degli scout
www.gasroma.org/gas/gas-rosabianca/chi-siamo/
alessandra.pasquini@tiscali.it
fra.harry@hotmail.it - teo.rava@gmail.com



GAS TIBURTINO

2004, informale, 15-20 famiglie.
Referente Annarita Sacco
gastiburtino@libero.it



GASALE

VIALE DELLA PRIMAVERA 319B
EX CASALE FALCHETTI

2012 dal Laboratorio Sociale Autogestito
100celle, informale, 50 famiglie. Aperto gio-
vedì 16.30-19.30 - www.gasale.altervista.org
gasale@live.it - info@lsa100celle.org



GAS BIBBI

VIA BORDONI 50 c/o CASA DEL POPOLO TORPIGNATTARA

2004, quota di adesione, 30 famiglie.

Si riunisce il 1° venerdì del mese

www.autistici.org/biobordoni

gasbiobordoni@autistici.org



GAS PIGNETO UNO E GAS PIGNETO DUE

VIA MACERATA 54 c/o BOTTEGA DEL MONDO KINKELIBÀ

2007 dall'ass. Salvador Allende, informale, max 25-30 fami-
glie/gruppo. Referente Matilde Munoz

Tel. +39 06 2158167

gaspigneto@libero.it - m.munoz@quipo.it

Gestione ordini tramite www.gasroma.org/gestigaspigneto/



GASS TORPIGNATTARA E QUADRARO

VIA DEGLI ARVALI 13A

2006, informale, 30-40 famiglie.

Si riunisce 1 volta al mese

www.gasroma.org/gas/gass/

gass.torpignattara@inventati.org



GASOTTO

LARGO FERRUCCIO MENGARONI

c/o CENTRO SOCIALE EL CHENTRO

2009, 30 famiglie. In sede tutti i mercoledì 17-19

<http://gasotto.altervista.org/blog/>

chiara_dr@hotmail.com - fconti59@gmail.com

cat.pro@inwind.it - risigab@yahoo.it



GAS.P.A.R. 8

VIA MARCO STAZIO PRISCO 41

c/o CIRCOLO LA TORRACCIA

2007, ass. di promozione sociale con quota annuale (previo periodo di prova), 30 famiglie. Si riunisce 2 volte l'anno

www.gaspar8.net - info@gaspar8.net



GASPERIX

VIA SELINUNTE 57

c/o CENTRO SOCIALE SPARTACO

2004, informale, 20 famiglie. Referente Stefania Pizzolla. Si riunisce il venerdì alle 17

www.gasperix.org - gas.gasperix@gmail.com



GAS LA CITTÀ DELL'UTOPIA

VIA VALERIANO 3F

2008, informale, 40 famiglie.

Si riunisce il 1° sabato del mese

Tel. +39 06 59648311 - +39 346 5019887

www.lacittadellutopia.it

lacittadellutopia@sci-italia.it



GASSETTA ROSSA

VIA MAGNAGHI 14 - GARBATELLA

c/o CENTRO SOCIALE CASETTA ROSSA

2009, informale, 40 famiglie. Si riunisce 1 volta al mese

Tel. +39 06 89360511

www.casettarossa.org - casetta.rossa.roma@gmail.com



GASF OLTRE LA SPESA

VIA MANFREDO CAMPERIO

2009 dall'ACLI, informale, 100-115 famiglie

Tel. +39 06 45494907

www.aclipuntofamiglia.it

gasfamiliare@acliroma.it - pacestilidivita@acli.it



GAS DI MEZZO

VIA ANTONIO ABETTI 9



2008, informale, 43 famiglie. Referente Mariko Carbone



<http://groups.google.it/group/filodiarianna>
liberosamaia@gmail.com



GAS LAURENTINA

VIA EDOARDO AMALDI 342



2012, con quota annuale

<http://gaslaurentina.altervista.org>

gaslaurentina@altervista.org



GAS CAMBIOLOGICA

VIA DI SAPONARA 33 - ACILIA



2004, ass. di promozione sociale con iscrizione,



30 famiglie. Referente Federica Rosato
federicarosato@gmail.com



GAS CAPO HORN

VIA DOMENICO PURIFICATO 199 - ACILIA



2006, adesione con quota sociale [Euro 25], 80 famiglie

www.altrabottega.org

capohorn@equosolidale.info

gas.capohorn@yahoo.it



GAS OSTIA ANTICA E LIDO

2011, informale, 26 famiglie.



Si riunisce la 2a domenica del mese

www.gasroma.org/gas/gas-ostia-antica/

granosalisostia@gmail.com

10**VITADAGAS OSTIA LIDO**

2016, informale, 10 famiglie.

Referente Lorena Stendardi.

Si riunisce 4 volte l'anno

lorena.stendardi@gmail.com

11**GAP BIO XV****VIA ORCIANO PISANO 9****C/O NUOVA PALESTRA POPOLARE (EX SCUOLA BACCELLI)**

2005, ONLUS, 45 famiglie. Referente Gianluca Trasmondi.

In sede il mercoledì 18/19.30

www.gapbioxv.it

info@scusateilritardo.it - info@gapbioxv.it

**AGRI
MAPs****11****GAS PARROCCHIA SANTA SILVIA****VIA GIUSEPPE SIRTORI 12**

Referente Paolo Bacci

www.santasilvia.it/la-carita/caritas-impegno-sociale/gruppo-acquisto-solidale - p.bacci@tiscali.it**AGRI
MAPs****11****GAS PD PORTUENSE****VIA PIETRO VENTURI 33 C/O CIRCOLO PD**

2009 per iniziativa del locale circolo del Partito Democratico, informale, 20 famiglie - Tel. +39 06 55264347

www.pdportuense.it

info@pdportuense.it

**AGRI
MAPs****12****GAS BANDA GASSOTTI****VIA SPINAZZOLA 20 - MONTEVERDE**

2005, informale, 20 famiglie. Referente Daniele Naglieri. Si riunisce il 1° martedì del mese

www.bandagassotti.it

bandagassotti@autistici.org

RGL**AGRI
MAPs**

12

GASP RETI DI PACE

2005, informale, 60 famiglie.

RGL

Referente Roberta Lo Guzzo

AGRI
MAPs

Tel. +39 347 7783109

www.retidipace.it

gasp@retidipace.it

13

GAS FELCE E MIRTILLO

VIA DI MONTESPACCATO 29

2008, informale, 35 famiglie. Referente Pao-

RGL

lo Monachesi. Riunione 1° mercoledì del mese

AGRI
MAPs

Tel. +39 06 98188638

gas.felceemirtillo@gmail.com

<https://sites.google.com/site/gasfelceemirtillo/home>



13

GAS SPAZIO ETICO

VIA ARONA 67 (SEMINTERRATO)

2008, ass. di promozione sociale con quota

14

[Euro 5], 30 famiglie. Referente Claudia

AGRI
MAPs

Damiani

Tel. +39 349 3920730

www.spazioetico.it - gas@spazioetico.it

**spazio
ETICO**

14

GAS EQUOLOGICA

VIA DEL PRATO DELLA CORTE 1602

2009, associazione SFL con quota di adesione, 150 famiglie

AGRI
MAPs

Tel. +39 333 6501020

www.equologica.it - equologica@gmail.com

15

GAS PASTO DOPO PASTO

VIA VEIENTANA 380/D - LABARO GIUSTINIANA

2012 dall'associazione Cambio Logica, associazione di promozione sociale, 30 famiglie.

Referente Francesco +39 338 6173917

federicarosato@gmail.com

Questi sono GAS che *non* abbiamo potuto verificare direttamente o dei quali *non* abbiamo rintracciato informazioni sufficienti e/o tracce certe di attività recenti, ma che potrebbero essere ancora attivi. Aiutaci a migliorare queste voci, scrivi o invia materiali utili a info@guidaallabuonaspesa.it - Grazie!

1

GAS BANDANEWS

VIALE DEL PARCO DEL CELIO 20

Referente Paolo Milia

Tel. +39 338 3599696 - Fax +39 06 3207473

gasbandanews@gmail.com

GASEP DONINI

PIAZZALE DEGLI EROI 9

2010, Onlus, 20 famiglie - Referente F. Verardi

Tel. +39 320 0634573

<https://gasdonini.wordpress.com>

gasepdonini@gmail.com

GAS MONTI

VIA URBANA 107

Referente Paolo Bellino - gas-monti@googlegroups.com

claudia.piccarreta@yahoo.com

PUNTO GAS PRATI

VIA PODGORA 1 - PRATI / DELLE VITTORIE

Referente T. Calìo

2

GASPITA

2003, informale, 20 famiglie. Referente Cristina Papa

cristinapapa@tiscalinet.it



4

GAS A TUTTO GAS**VIA BARTOLOMEO MARANTA 50**

giovanni.tortora@unicreditgroup.eu

GASPACCIO**VIA VITO GIUSEPPE GALATI**2007, informale, 5-6 famiglie. Referente F. Roncacci
kikka1970@gmail.com**GAS VINCI****VIA DEI DURANTINI 46**

caterina.vinci@enea.it

6

GAS CIRCOLANDO**VIA OBERDAN PETRINI 13**2008, informale, 14 famiglie. Referente M. Luca
Tel. +39 06 62204282 - gas@circolando.org**GAS OSTERIA DEL CURATO****VIA DEL CASAL FERRANTI 28**2010, informale, 7 famiglie. Referente L. Alemanno
Tel. +39 347 4229190 - alemanno.laura@tiscali.it**GAS POLICARPO****PIAZZA ARULENO CELIO SABINO 50**

paola-gianfranco@libero.it

6

GAS STUDENTI DI ROMA TRE**VIA OSTIENSE 159**

roma3@gasroma.org

GAS GASTONE**VIA LIVIO AGRESTI 8**Referente S. Bozzi - Tel. +39 339 8883050
bozzisonia@gmail.com

8

GAS CAFFARELLA**LARGO TACCHI VENTURI**

2008, informale, 10-15 famiglie. Referente L. Accettella
v.pinto@tiscali.it

9

LAS-VE-GAS**VIA CAULONIA**

2011, informale, solo veg(etari)ani, 27 famiglie. Referente
Alfredo Gagliardi - <https://twitter.com/gasLasVeGas>
lasvegas@alfredogagliardi.com

GAS VILLA SORA**VIA TUSCOLANA 5**

segreteria@villasora.it

10

GAS TUSCOLANO**VIA SELINUNTE 46**

stefanobatti@yahoo.it

11

GAS IL VIGOLO**REFERENTE R. ALESSI**

Alessi.raffaella@yahoo.it

GAS MODUS VIVENDI**VIA DELLA MAGLIANA 246**

Referente V. Manna - Tel.+39 339 6510807
modusvivendiRoma@libero.it

12

GASP MASSIMINA**VIA ILDEBRANDO DELLA GIOVANNA 63 A**

infogas.massimina@gmail.com

14

GAS RIVOLUZIO-MARIO**VIA CESARE CASTIGLIONI**

Referente A. Damiani - angidami@gmail.com



14

GAS COLLE GELSOMINO**VIA DI SANTA MARIA MEDIATRICE**

Referente E. Boiasco - elenaboiasco@gmail.com

15

GAS CASSIA SAN GIULIANO**VIA CASSIA 1036**c/o Parrocchia di San Giuliano. Referente M. Mascoli
gassia@fastwebnet.it**GAS GALLINE SOLIDALI****VIA DELLE GALLINE BIANCHE 44 (USCITA 6 GRA)**2014, richiesta iscrizione all'associazione Damaderbe
info@damaderbe.com**GAS LABARO****VIA INVERIGO 28**2008, informale, 30 famiglie. Referente A. Cagnani
gaslabaro@gmail.com

**AIUTACI
A MIGLIORARE
QUESTA GUIDA**

info@guidaallabuonaspesa.it

**invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti**





gli orti urbani a Roma: l'autoproduzione di gruppo

Roma è il “comune agricolo” più esteso d'Italia, con una superficie agricola totale pari a circa il 45% dell'intero territorio comunale e quasi 2.000 aziende agricole censite. Questa spiccata e antica vocazione contadina – nella congestione dell'attuale assetto urbano – incrocia l'esigenza di molti residenti di avere a disposizione non solo spazi verdi ma spazi coltivabili, per l'autoproduzione di ortaggi e frutta ma anche per un recupero ecologico e sostenibile di certe aree, che spesso patiscono abbandono e degrado e sollecitano interessi speculativi.

I primi orti sociali a Roma sono nati nel 2009 dallo spirito visionario di alcuni pionieri e nel giro di pochi anni hanno superato quota 160 (dati 2015). Sono cresciuti in fretta, spontaneamente e disordinatamente: una delibera dell'assemblea capitolina [n° 38 - luglio 2015] oggi disciplina l'affidamento in comodato d'uso delle aree verdi di proprietà di Roma Capitale compatibili con la destinazione a orti e giardini condivisi.

Il primato italiano della regolamentazione spetta a Modena – che già nel 1980 assegnò 6 orti ad altrettanti gruppi di over 55 – ma il fenomeno degli orti urbani, nel nostro paese, è assai antico. Molti tra i romani più anziani ricordano ancora “gli orti di guerra” del Ventennio, di autarchica memoria, ma si può dire che la pratica della piccola coltivazione e dell’autoproduzione urbana sia stata importata tra le mura di Roma da tutti quelli che vi sono approdati dalle campagne vicine nel corso dei secoli.

Dopo qualche decennio di declino, l’attività ha ripreso vigore negli ultimi anni: forse “grazie” alla crisi, o alla più diffusa consapevolezza ambientale e alimentare, o a una sempre più ampia e condivisa tensione a migliorare il mondo a partire dal proprio “metro quadro” e attraverso esperienze condivise, fatto sta che gli orti romani continuano a crescere, e tra loro hanno creato una rete.

Singoli e gruppi che si dedicano alla coltivazione degli orti urbani riscoprono nel modo più semplice e “naturale” un rapporto con gli altri e con i propri strumenti di sussistenza basato sulla cura operosa degli spazi comuni, sui ritmi delle stagioni, sulla necessità di una rigenerazione personale e collettiva che è prima di tutto culturale.



La Delibera n° 38 di Roma Capitale del luglio 2015 – “Regolamento per l'affidamento in comodato d'uso e per la gestione di aree a verde di proprietà di Roma Capitale compatibili con la destinazione a orti/giardini urbani” – è a questo link
https://www.comune.roma.it/PCR/resources/cms/documents/DAC_38_17.7.2015.pdf

Una schematica presentazione dei contenuti della Delibera e delle modalità di accesso alle concessioni dei terreni comunali è a questo link
<https://www.comune.roma.it/PCR/resources/cms/documents/SlideOrtiUrbani.pdf>



Gramigna è una mappa online degli orti urbani, delle aiuole di guerrilla gardening e dei community garden in Italia, un sito e una realtà in crescita - www.gramignamap.it/

gli orti in balcone: l'autoproduzione domestica



Accade sempre più spesso che balconi, terrazzi e davanzali delle nostre case di città ospitino, accanto alle "solite" piante fiorite e ornamentali, anche ortaggi ed erbe aromatiche. E in effetti basta poco per attrezzare un piccolo orto domestico: un po' di spazio all'aperto, meglio se in posizione riparata ma che consenta un adeguato irraggiamento solare, qualche vaso o altri contenitori "alternativi" (cassette, latte, bancali, vecchi mobili - nelle foto alcune suggestioni), semi o piantine, un po' di terra e un po' d'impegno. Se la superficie orizzontale a disposizione non è ampia, si può optare per la disposizione verticale, che spesso è anche la più "scenografica".



Con poca spesa e molta soddisfazione, ciascuno può quindi realizzare a casa propria una piccola oasi di autoproduzione. Gli esperti assicurano che un buon lavaggio in acqua corrente è sufficiente a ripulire le verdure dalle polveri e dai residui che vi si depositano.



Ixorto (si legge "iperorto") è un progetto di Legambiente per incentivare la nascita di piccoli orti domestici e urbani. Sul sito molte informazioni utili, anche in ordine alla sicurezza dei vostri ortaggi da balcone, e un kit per cominciare - **www.ixorto.it/**





piccolo repertorio di buone ricette della tradizione

Qui trovate **30 ricette della cucina romana** – anzi, romanesca – tradizionale, minima parte del ricco patrimonio gastronomico locale. Sono **tra le più tipiche e note**, per una forma – diciamo così – di ortodossia. Se l'obiettivo è quello di recuperare un modo più sano e giusto di alimentarci, **valorizzando i prodotti** ma anche **tecniche e consuetudini del proprio territorio**, è giusto conservare una memoria per quanto possibile fedele di certe specialità locali, più o meno antiche, e riproporle – anche *una tantum* – “per devozione”. Perché anche questa è identità e cultura.

Da una capitale di storia tanto antica ci si aspetterebbe una cucina sontuosa, o per lo meno una cucina sontuosa accanto a una cucina più popolare, sobria o “povera”: e invece **Roma sorprende**. Il piatto più “ricco” di tutto il repertorio è l'**abbacchio**, ma tra le carni trionfa il “**quinto quarto**”. In quanto al pesce, **alici** e **baccalà** sono le alternative. Tra i condimenti dei primi è difficile non trovare **guanciale** (o pancetta, lardo) e **pecorino**, quindi carni secche e formaggio vecchio, echi di una cucina di sopravvivenza contadina e pastorale: il massimo dello “scialo” sono i **cannelloni**, ma al capo opposto c'è la pasta **cacio e pepe**, condita all'acqua, e anche i dolci sono semplici. Insomma una cucina senza dubbio sostanziosa ma “**familiare**” nell'accezione migliore, fatta di ingredienti essenziali, di facile reperimento e alla portata di tutti.

Vi sono poi **le ricette della tradizione ebraica** entrate a pieno titolo nell'albo d'oro della cucina romana, i **carciofi alla giudia** e **il tortino di alici e scarola** (o indivia), ai limiti del *basic*, in quanto a ingredienti e preparazione: ma si tratta di piatti "facili" solo all'apparenza, come tutti gli altri di questo repertorio, richiedono tutti un po' di mano, d'esperienza, se non passione almeno attenzione e capacità. Ma ne sarete largamente ricompensati. Per concludere, trovate anche alcune ricette che sono tra i PAT—Prodotti Artigianali Tradizionali riconosciuti dalla Regione Lazio.

Data anche la moda attuale, la rete è letteralmente piena di siti e blog che si occupano di cucina. Ma restringendo il campo ai nostri più immediati e specifici interessi, segnaliamo:

📶 su **www.puntarellarossa.it/roma/** trovate tante informazioni sempre aggiornate su tutto quel che succede a Roma e dintorni in fatto di "food", trattorie, ristoranti, sagre, eventi

📶 su **www.prolocoroma.it/cucina-romana-piatti-tipici/** c'è un ricettario di piatti tipici ben fatto

📶 anche il sito **www.noidiroma.com/** ha una bella sezione di ricette tradizionali

📶 **www.romaincampagna.it/gusta/ricette-romanesche/** contiene un discreto assortimento di ricette del territorio vecchie e nuove: si tratta del sito della Camera di Commercio di Roma dedicato al comparto agricolo

📶 un veloce compendio di storia della cucina romana è disponibile su **https://it.wikipedia.org/wiki/Cucina_romana**

Le dosi s'intendono, mediamente, per 4-6 persone. A fondo pagina, per ogni ricetta, trovate piccole integrazioni e divagazioni attinenti. Invitiamo i lettori a voler inviare ricette, storie, commenti, contributi e segnalazioni a info@guidaallabuonaspesa.it - Grazie!

ABBACCHIO ALLA CACCIATORA

1 kg di abbacchio tagliato a pezzi non troppo grossi, 3 spicchi d'aglio, un bel rametto di rosmarino, 1/2 bicchiere d'aceto, 2-3 acciughe sotto sale o sott'olio, una cucchiata di strutto, olio extravergine, sale e pepe q.b.

In un ampio tegame, soffriggere a fuoco dolce l'aglio e il rosmarino con lo strutto. Aggiungere la carne ben asciutta (e non fredda: a temperatura ambiente) e rosolare bene. Quando è ben colorita, salare, aggiungere l'aceto e qualche cucchiata d'acqua e tirare a cottura a fuoco dolce, per una mezz'ora, poco più, poco meno. In un padellino con un filo d'olio, o con una nocciolina di strutto, sciogliere a fuoco dolcissimo le acciughe (se sotto sale, prima lavate e diliscate). Quando l'abbacchio è cotto, spegnere il fuoco, unire la salsina di acciughe e una spolverata di pepe, mescolare bene e servire.

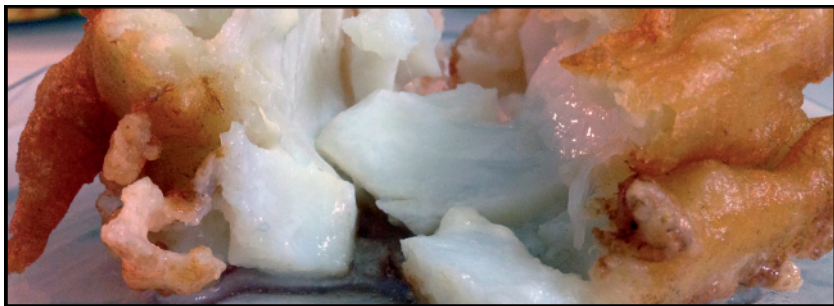


Da quando ne abbiamo scoperto gli effetti sul colesterolo, lo strutto è stato bandito dalle cucine italiane. Eppure per secoli, insieme all'olio di oliva e al burro (altro imputato!), è stato tra i condimenti principe dei nostri piatti tradizionali. Ma voi cucinate questo abbacchio con lo strutto, come ricetta comanda. La carne sarà ancor più morbida e saporita. Provare per credere, almeno una volta.

BACCALÀ FRITTO ALLA ROMANA

800 gr di baccalà già ammollato e dissalato, 200 gr di farina 00, acqua, olio di semi di arachide, pepe q.b.

Lavare e asciugare il baccalà e tagliarlo a strisce (o a pezzi) spessi 2-3 cm e lunghi circa 10. Preparare la pastella mescolando farina e acqua. C'è chi usa acqua gasata, che alleggerisce la frittura: ma in origine s'è sempre usata acqua di fontana. La consistenza della pastella deve essere quella di una crema piuttosto densa. Scaldare l'olio in una padella larga. Per valutare la temperatura dell'olio, versare nella padella un cucchiaino di pastella: se subito sfrigola e si rapprende, l'olio è pronto alla frittura. Passare i pezzi di baccalà nella pastella, di modo che siano coperti in modo uniforme, e tuffarli nell'olio pochi per volta, perché la temperatura dell'olio non si abbassi e il fritto ne assorba in eccesso. Rigirarli una o due volte per dorarli in modo uniforme, poi sgocciolarli su carta assorbente e servire caldissimi con una macinata di pepe nero.



Questa specialità romanesca tra le più tipiche e giotte non va "reinterpretata". Tra le varianti da escludere assolutamente: 1) l'uso del lievito o delle uova nella pastella, 2) l'uso della birra invece dell'acqua, 3) far riposare la pastella. Su quest'ultimo punto, tra gli estimatori, si accendono talvolta vere e proprie dispute filosofiche, ma noi seguiamo la scuola "ortodossa".

CACIO E PEPE

Per ogni persona: 80-100 gr. di spaghetti (o tonnaturelli, o bucatini, rigatoni o altra pasta a piacere), 50-70 gr di pecorino romano grattugiato, abbondante pepe nero, sale q.b.

Lessare la pasta al dente, scolarla umida, conservando un po' dell'acqua di cottura. Trasferirla in una larga padella, su fuoco dolce, unire il pecorino grattugiato e qualche cucchiata (o mestolino) dell'acqua di cottura: mescolare accuratamente finché il formaggio fonde e forma una crema. Spegnerne, spolverare di abbondante pepe nero (e, volendo, altro pecorino) e servire caldissimo. Devono essere morbidi e cremosi, se necessario aggiungere ancora un poco d'acqua prima di impiattare.



I pastori che un tempo transumavano tra Lazio e Abruzzo con le greggi portavano con sé il minimo essenziale per la sopravvivenza. Una pentola, della pasta secca, pecorino stagionato e pepe, cioè cibi energetici, corroboranti (pepe) e non deperibili. Così nasce questa ricetta di meravigliosa semplicità, che esalta come forse nessun'altra il gusto robusto del pecorino romano.

CANNELLONI ALLA ROMANA

Per la pasta: 400 gr di farina 00, 4 uova, 1 cucchiaino di olio extravergine, 1 pizzico di sale. Per il ripieno: 150 gr di prosciutto crudo, 150 gr di carne macinata di vitello, 150 gr di carne macinata di manzo, 150 gr di carne tritata di maiale, 100 gr di burro, 450 gr di polpa di pomodoro (o pelati), mezzo bicchiere di vino bianco, 1 cipolla, 1 carota piccola, 1 costa di sedano privata dei filamenti, 2 foglie di basilico, parmigiano grattugiato, sale e pepe q.b.

Preparare la pasta amalgamando tutti gli ingredienti, e farla riposare per una mezz'ora. Stenderla in sfoglie rettangolari e sottili, tuffarle in acqua bollente salata e sgocciolarle subito sopra un canovaccio pulito. In una casseruola, soffriggere a fuoco dolce carota, cipolla e sedano a dadini con la metà del burro, aggiungere il prosciutto a cubetti, farlo insaporire un po', poi aggiungere le carni macinate e rosolarle a fuoco vivace. Sfumare col vino bianco e, quando è evaporato, aggiungere il pomodoro, il basilico spezzettato con le mani e una presa di sale, abbassare la fiamma al minimo, cuocere il ragù finché non si è addensato e poi lasciarlo raffreddare. Su ciascuna sfoglia di pasta disporre una cucchiata di ragù e avvolgere a cilindro. *[segue in basso]*



Accomodare i cannelloni in un teglia imburata senza accavallarli, ma ben vicini tra loro, cospargere col ragù rimasto, qualche fiocchetto di burro e il parmigiano e cuocere in forno caldo a 200° per 20 minuti. Lasciar riposare 5 minuti nel forno spento e aperto prima di servire.

CANNOLICCHI FAVE E PANCETTA

400 gr di ditaloni rigati (detti "cannolicchi"), 600 gr di fave fresche, 100 gr di pancetta (anche affumicata), 80-100 gr di pecorino romano grattugiato, 1 spicchio di aglio, 1 porro, olio extravergine, sale e pepe q.b.

Sgusciare le fave e privarle della pellicina esterna. Mondare e tritare l'aglio e il porro, tagliare la pancetta a cubetti e rosolare tutto in un tegame a fuoco dolce con poco olio. Unire le fave, insaporirle per qualche minuto nel condimento e poi aggiungere un mestolo d'acqua. Proseguire la cottura finché le fave saranno tenere ma non disfatte e il fondo di cottura non troppo ristretto (aggiungere se serve un poco d'acqua calda). Cuocere i ditaloni in abbondante acqua bollente salata, scolarli al dente (conservando un po' dell'acqua di cottura) e trasferirli nel tegame con le fave. Spadellare per un paio di minuti a fuoco dolce, aggiungendo se occorre un poco d'acqua di cottura, per tenerli morbidi. Spegner la fiamma, mantecare col pecorino grattugiato e lasciar riposare coperto per un minuto o due. Spolverare di pepe nero e servire.



Ricetta tradizionale del primo maggio, quando la stagione delle fave è nel pieno, per chi resta a casa e rinuncia alla gita fuori porta. Per chi invece intende celebrare la festa dei lavoratori con un picnic, pane casereccio, fave e pecorino fresco sono il "must". Qualcuno obietta che, in questa ricetta, ci vorrebbe il guanciale e non la pancetta: ma la consuetudine, a quanto pare, dice pancetta.

CARCIOFI ALLA GIUDIA

Carciofi romaneschi freschi e sodi, limone, 1 litro e ½ di olio extravergine (o di arachide), sale e pepe q.b.

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne e lasciando una decina di cm di gambo. Con un coltello affilato tagliare la parte superiore delle foglie del carciofo con un movimento circolare, più o meno alla metà, poi tornire il cuore eliminando la base delle foglie dure (già tolte) e asportare la parte esterna del gambo. Mettere i carciofi a bagno in acqua fredda con succo di limone per un'ora (se occorre, coprirli con un piatto di modo che il peso li tenga ben immersi), sgocciolarli molto bene a testa in giù, perché perdano l'eccesso d'acqua, quindi asciugarli con uno strofinaccio pulito. Scaldare l'olio in una casseruola a bordi alti e immergervi una mollica di pane, appena inizia a dorare friggere i carciofi immergendoli pochi per volta. La fiamma non deve essere troppo alta. Rigarli e cuocerli finché non hanno un bel colore dorato, quindi metterli a sgocciolare a testa in giù su carta assorbente. Una volta freddi, aprire delicatamente il cuore (che resta più umido), scaldare nuovamente l'olio e friggerli una seconda volta finché sono ben coloriti e croccanti. Salare, pepare e servire caldi.



Era, e nelle famiglie romane di religione ebraica ancora è, piatto tipico dello Yom Kippur, il giorno della penitenza, il più santo e solenne dell'anno. C'è chi li frigge una sola volta, ma il risultato non è lo stesso. In realtà si tratta di un piatto piuttosto semplice, ma che, per ben riuscire, richiede un po' di pratica ed esercizio.

CARCIOFI ALLA MATTICELLA DI VELLETRI

Brace di "matticelle" / Carciofi romaneschi, guanciale, olio extravergine, aglio, foglie di mentuccia, sale e pepe q.b.

Pulire i carciofi togliendo le foglie esterne, più dure. Tagliare a pezzetti il guanciale di maiale e battetelo al mortaio (o alla mezzaluna) con la mentuccia, l'aglio tritato e un po' di sale e pepe. Inserire un po' del battuto (un cucchiaino o due) nella parte centrale del carciofo, spingere bene con le dita perché raggiunga il cuore e aggiungere qualche goccia d'olio extravergine. Accomodare i carciofi sulla brace, anzi col fondo *nella* brace, e lasciarli arrostiti dolcemente, fino a che la parte esterna è di un bel colore bruno.

PAT



Le "matticelle" sono le potature della vigna che a Velletri, raccolte in fascine, spesso si vendono, già secche e pronte al fuoco, insieme ai carciofi. C'è chi dice che le origini del piatto siano etrusche, ma le prime tracce risalgono a fine Settecento. "La morte sua" è con una fetta di pane casereccio sotto, che raccoglie gli umori del carciofo man mano che, sfogliandolo, si arriva al saporitissimo cuore.

CIAMBELLINE AL MOSTO

500 gr di farina 00, 2 cucchiaini di olio extravergine, 2-3 cucchiaini di zucchero, mosto fresco d'uva, ½ cubetto di lievito di birra, 1 pizzico di sale

Versare la farina a fontana sulla spianatoia. Sciogliere il lievito in poca acqua appena tiepida e impastarlo con un po' di farina. Versare questo lievito al centro della fontana, coprire con la farina e lasciar lievitare lontano da correnti d'aria per una mezz'ora. Aggiungere alla fontana l'olio, il sale e tanto mosto q.b. a ottenere un impasto morbido e liscio, non appiccicoso. Lasciar riposare la pasta coperta per una mezz'ora, dopo di che ricavarne dei pezzi da strofinare tra le mani e la spianatoia spolverata di farina, come per fare dei "grissini". Tagliarli in pezzi di una decina di cm e arrotolateli a ciambella. Passare le ciambelle nello zucchero, premendo appena appena per farlo aderire, e disporle distanziate su una placca foderata di carta forno. Accendere il forno a 180°: mentre arriva a temperatura le ciambelline riposeranno ancora un poco. Cuocere fino a che avranno un bel colore dorato.

PAT



Questa è un'antica ricetta originaria dei Castelli romani, e in particolare della zona di Marino. In effetti, l'uso del mosto come dolcificante era noto già agli antichi romani. Qualcuno sostiene che queste ciambelline "povere" furono preparate dalla locale marchesa Jacopa de' Sottesoli per onorare la visita di San Francesco, di cui era discepolo. Altri ne collocano l'origine nel 1600.

CODA ALLA VACCINARA

1 coda di bue, 1 sedano intero pulito e senza filamenti, 1 cipolla, 2 spicchi d'aglio, 70 gr di battuto di guanciale, 1 kg di pomodori a pezzi, olio extravergine, 2 bicchieri di vino bianco secco, 4 chiodi di garofano, un cucchiaino di pinoli e una manciata di uvetta, 50 gr di cacao amaro, sale e pepe q.b.

Tagliare la coda lavata e asciugata a pezzi. In una casseruola rosolarli con l'olio e il battuto di guanciale: quando prendono colore e l'acqua della carne s'è asciugata, unire l'aglio, la cipolla affettata sottile, i chiodi di garofano, sale e pepe. Bagnare col vino e cuocere a fuoco dolce finché il vino asciuga. Aggiungere i pomodori, aggiustare di sale e cuocere a fuoco dolcissimo – coperto senza chiudere – finché la carne tende a staccarsi dall'osso, circa 3 ore, aggiungendo via via un mestolino d'acqua calda. Il sugo dovrà essere abbondante e non troppo denso. In una pentolina versare un mestolo del sugo e mescolarlo al cacao: unire il sedano tagliato a pezzi più o meno piccoli, l'uvetta, i pinoli e lasciar sobbollire per qualche minuto. Secondo tradizione questa salsa si usa per guarnire e completare il piatto, qualcuno la mescola direttamente al sugo di coda, qualcuno ne fa a meno.



Qualche fonte prevede lardo invece di guanciale, e pare che entrambe le opzioni siano ammesse. Più controverse invece le note agrodolci della salsa finale, che nell'accezione più "moderna" di questa ricetta è sparita quasi del tutto. La coda era il *bonus* che i vaccinari (i lavoratori del mattatoio) ricevevano con la paga: data l'interminabile cottura, era la parte meno "desiderabile" del bovino.

FAGIOLI ALLA ROMANA

1,200 kg di fagioli freschi (borlotti di preferenza, ma sono ammesse anche altre varietà, o anche fagioli secchi con l'ammollo dovuto), un mazzetto odoroso fatto con maggiorana, origano e timo, 1 cipolla rossa, 4 alici/acciughe (sott'olio o sotto sale, in questo caso lavate e diliscate), poco olio extravergine e burro, sale e pepe q.b.

Sgranare i legumi, metterli in una casseruola di coccio coperti d'acqua fresca col mazzetto odoroso e cuocere coperto, a fuoco basso, per un'ora dall'ebollizione o finché saranno teneri, aggiungendo un po' d'acqua calda se quella in pentola dovesse asciugarsi troppo. Quando saranno quasi cotti salarli (ma non troppo), mescolare bene e dopo una decina di minuti sgocciolarli conservando un poco della loro acqua. In un padella, con un po' di olio e burro, sciogliere dolcemente le alici, poi unire i fagioli e farli insaporire un paio di minuti, quindi versarli in una zuppiera. Nella stessa padella stufare la cipolla affettata sottile con qualche cucchiata dell'acqua di cottura dei fagioli, e quando è morbida unirla ai fagioli con le alici. Mescolare, aggiustare di sale, spolverare di pepe e servire. Volendo si può conservare fresco un po' del mazzetto odoroso e aggiungere al tutto un trito di erbe.



Una variante? Sgocciolate i fagioli in una zuppiera larga e fateli raffreddare. Sciogliete le acciughe a freddo, con un filo d'olio e un cucchiaino o due dell'acqua di cottura dei legumi, col dorso di un cucchiaino. Con questa salsina condite i fagioli, unendo la cipolla rossa cruda affettata sottile (se vi piace l'aceto, tenetevela prima a bagno per mezz'ora) e la solita immancabile spolverata di pepe.

FRITTO MISTO ALLA ROMANA

2 carciofi romaneschi, 4 zucchine col fiore, 2 patate, 100 g di cervello di abbacchio, 100 g di animelle di abbacchio, 100 g di mozzarella del giorno prima (asciugata e rassodata in frigo per una notte senza il suo latticello), il succo di ½ limone, 4 o 5 cucchiaini di farina, 4 uova, 1 cucchiaio di aceto di vino, 500 ml di olio extravergine di oliva (o arachide), sale e pepe q.b.

Pulire bene il cervello e le animelle da filamenti e residui di sangue, risciacquandoli più e più volte in acqua fresca finché l'acqua non è perfettamente pulita. Portare a ebollizione dell'acqua con l'aceto e tuffarvi le interiora, cuocerle per max 10 minuti, scolarle, raffreddarle e tagliarle a pezzi. Ricavare il cuore dei carciofi, affettarli e metterli a bagno in acqua acidulata con il succo di limone. Pelare, lavare e tagliare a fette non troppo spesse le patate e le zucchine, salvando il fiore (che andrà fritto come il resto). In una terrina sbattere le uova con un pizzico di sale e uno di pepe. Asciugare bene tutti gli ingredienti (anche la mozzarella affettata) e passarli prima nella farina e poi nell'uovo sbattuto. Friggere un po' di pezzi per volta in olio ben caldo finché tutto è dorato uniformemente. Scolare su carta assorbente e servire ben caldo.



La ricetta varia da famiglia a famiglia, a voi adattarla ai vostri gusti. C'è chi preferisce le interiora di vitello, chi aggiunge costine d'abbacchio, broccolo romanesco, melanzane, mele e/o cipolle affettate, foglie di salvia, pane fritto e anche supplì di riso. Nei giorni di magro, o a casa dei vegetariani, si escludono carni e frattaglie e si va di verdure e filetti di baccalà ammollato.

GNOCCHI ALLA ROMANA

250 gr di semolino, 120 gr di burro, 50 gr di parmigiano grattugiato, 1 l di latte, 1 cucchiaio di groviera grattugiato, sale q.b.

Scaldare il latte con un pizzico di sale e una noce di burro. Quando bolle versare a pioggia il semolino mescolando energicamente per evitare grumi. Cuocere sempre mescolando per una mezz'ora. Spegnerne il fuoco, unire un cucchiaio di parmigiano e mescolare. Versare il semolino caldo in una teglia inumidita in uno strato di $\frac{1}{2}$ cm e lasciar raffreddare e rassodare completamente. Con un coppapasta o con un bicchiere non troppo grosso ricavarne tanti dischetti. Imburrare una pirofila, sciogliere a fuoco dolce il burro rimanente, disporre i dischetti nella teglia leggermente accavallati, cospargerli in modo uniforme col burro fuso e il restante parmigiano. Da ultimo spolverare con il groviera e infornare in forno caldo a 200° finché sulla superficie si forma una crosticina dorata. Servire caldo.



Questi “gnocchi” sono diversi da tutti gli altri omonimi della cucina italiana. Sulle origini vi sono pareri discordanti, per la presenza del burro e di formaggi non proprio tipici della campagna romana, ma il piatto è da lungo tempo tra i più gustosi e caratteristici della cucina romanesca. In famiglia si preparavano al giovedì (“giovedì gnocchi, venerdì baccalà, sabato trippa”).

MARITOZZI

(per 9-10 pezzi) 200 gr di farina 0 o manitoba, 200 gr di farina 00, 25 gr di lievito di birra, 1 cucchiaino di miele o zucchero, 120 ml di latte, 80 gr di zucchero, 80 ml di olio di semi, 1 uovo, 1 pizzico di sale, buccia di 1/2 di limone (o arancia) grattugiata, 30 gr di uvetta, 30 gr di pinoli, 1 tuorlo per dorare

Sbriciolare il lievito in acqua a temp. ambiente (una tazza) con il miele (o zucchero) e mescolare tanta farina 00 q.b. a una pastella consistente. Coprire con pellicola (o un panno umido e ben strizzato) e far raddoppiare. Disporre la farina – meno 100-150 gr – a fontana: unire lievito, zucchero, olio, uovo, buccia di limone e sale e impastare aggiungendo latte q.b. a un impasto morbido ma non appiccicoso. Unire i pinoli e l'uvetta (ammorbidita in acqua tiepida e strizzata) e impastare aggiungendo la farina tenuta da parte. Fare la palla e far raddoppiare coperto (come sopra). Dividere la pasta in 9-10 pezzi, modellarli in forma ovale, disporli su una placca foderata con carta forno, farli raddoppiare nel forno spento, poi spennellarli con il tuorlo sbattuto con due cucchiari di latte o acqua. Accendere il forno a 180°, quando è caldo infornare per 15-20 minuti, finché i maritozzi saranno ben dorati in superficie.



Il nome di questi panini dolci deriva da un'usanza che pare risalga ai tempi dell'antica Roma. Il promesso sposo ("maritozzo") li offriva in dono alla promessa sposa: nell'impasto – per chi poteva – era nascosto un dono, un anello o un altro piccolo gioiello. Oggi i pinoli sono spariti dall'impasto (spesso anche l'uvetta, sostituita con gocce di cioccolato). "La morte sua" è farcito con panna fresca.

PANZANELLA ALLA ROMANA

4-6 fette di pane casereccio raffermo, 4-5 pomodori rotondi grossi e maturi, basilico, un goccio d'aceto, olio extravergine, sale q.b.

Bagnare le fette di pane passandole velocemente sotto l'acqua corrente. Tagliare a metà un pomodoro e strofinarlo sul pane, poi tagliare a pezzi gli altri pomodori e disporli sopra il pane. Condire con sale, un filo d'olio, il basilico spezzettato e una spruzzata di aceto. Se riposa un po', prima di mangiarla, è meglio.



Piatto poverissimo, che ricicla il pane raffermo, perfetto per l'estate, quand'è stagione di pomodori e basilico fresco. Qualcuno lo prepara in largo anticipo, e mescola tutti gli ingredienti insieme, come un'insalata: in questa versione è assai simile alla sua omonima toscana (fatta con pane raffermo bagnato ma sbriciolato, con l'aggiunta – oltre ai pomodori – di sedano, cipolle e cetrioli).

PATÉ DI CORATELLA D'ABBACCHIO

300 gr di cuore, fegato e milza d'abbacchio, 4 cucchiaini di olio extravergine, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 costa di sedano, 1 carota, 1 rametto di salvia, 1 foglia d'alloro, 1 rametto di rosmarino, la buccia di 1 arancia non trattata, 1/2 bicchierino di marsala, 1 cucchiaino di cognac, 1 filone di pane, sale, pepe e peperoncino q.b.

Rosolare il trito di verdure (aglio, carota, sedano e cipolla) in una casseruola con l'olio per qualche minuto, aggiungere le interiora ben lavate, asciugate e tagliate in piccoli pezzi, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Cuocere a fuoco vivace per una decina di minuti; irrorare con il marsala e il cognac e far evaporare. Cuocere a fiamma dolce ancora 20 minuti, dopo aver aggiunto il rosmarino, la salvia e l'alloro e qualche mestolo d'acqua calda man mano che la carne tende ad asciugarsi. A fine cottura eliminare gli aromi e tritare tutto finemente, a mezzaluna o (in mancanza) con il mixer. Se necessario ammorbidire con qualche cucchiaino d'acqua calda, fino a ottenere una consistenza cremosa. Tagliare a fette il pane e tostarlo leggermente: spalmare i crostini con il paté e servire, guarnendo a piacere con striscioline di buccia d'arancia e peperoncino.



A Roma dicesi "coratella" l'insieme delle interiora degli animali da carne, noto anche come "quinto quarto": le parti, insomma, meno nobili. Nella capitale la coratella, d'abbacchio o vitello, vanta storia antica e popolare. "La morte sua" sono almeno un paio: con i carciofi, oppure in umido, con l'alloro e un po' di rosso pomodoro.

PIZZA CON GLI SFRIZZOLI

Versione n° 1 - 800 gr di pasta da pane, 300 gr di sfrizzoli (ciccioli) di maiale, farina, strutto, sale grosso / Stendere la pasta sulla spianatoia infarinata e lavorarla unendo gli sfrizzoli un po' per volta. Coprire e lasciarla raddoppiare. Riprenderla e lavorarla ancora per sgonfiarla. Ungere di strutto una teglia larga e bassa e stendervi la pasta in uno strato di un paio di cm, ungere con lo strutto anche la superficie e lasciar riposare ½ ora. Cospargere con un po' di sale grosso e cuocere a 180° per un'ora circa.

Versione n° 2 - 150 gr di sfrizzoli, 15 gr di lievito di birra, 1 bicchiere di latte appena tiepido, farina 00 q.b., 2 cucchiaini di zucchero, 1 cucchiaino di strutto, 50 gr di uva passa, sale, cannella in polvere / Sciogliere il lievito nel latte in una ciotola. Unire 1 cucchiaino di zucchero, lo strutto, una presa di sale, un poco di farina e mescolare. Trasferire tutto sulla spianatoia e impastare aggiungendo via via farina q.b. a una pasta liscia e morbida, poi unire i ciccioli e l'uvetta, ammorbidita nell'acqua e strizzata. Coprire e lasciar raddoppiare. Accendere il forno a 190°. Sgonfiare la pasta, stenderla in una teglia foderata di carta forno, cospargere con lo zucchero rimasto e un po' di cannella in polvere e infornare per un'ora circa.

PAT



Entrambe queste ricette sono figlie della tradizione familiare. Certo, sono abbastanza diverse l'una dall'altra: nella seconda, il gusto sapido degli sfrizzoli (altrimenti detti ciccioli, cicoli, giogie etc. secondo regione) si sposa, in modo quasi barocco, al dolce dello zucchero e dell'uvetta, mentre nella prima è il salato a farla da padrone. A voi la scelta. Magari potete provarle tutt'e due.

PIZZA CRESCIUTA DI PASQUA

1 kg di farina, 4 uova, 200 gr di zucchero, 1 cucchiaino di cannella in polvere, 1 bustina di vanillina, 100 gr di strutto (o burro morbido a pezzetti), la buccia grattugiata di 1 limone, 1 cubetto di lievito di birra, un pizzico di sale

In una ciotola di vetro (o ceramica, NON di metallo) sciogliere il lievito in $\frac{1}{2}$ bicchiere d'acqua appena tiepida, unire 100 gr di farina (o quanta ne prende), mescolare bene e lasciar riposare coperto per 3 giorni a temperatura ambiente. In un recipiente (come sopra) più grande unire al primo lievito tutti gli altri ingredienti, impastare bene e lasciar riposare coperto per 24 ore. Lavorare la pasta energicamente sbattendola più volte sulla spianatoia infarinata, almeno per mezz'ora. Imburrare o foderare di carta forno uno stampo grande o due medi a bordi alti (ve n'è uno apposito, a tronco di cono) e accomodarvi l'impasto, che deve arrivare a mezza altezza. Sistemare lo stampo nel forno spento e lasciarlo lievitare finché l'impasto non raggiunge il bordo (alcune ore). Cuocere in forno già caldo a 180° per 45 minuti, spegnere il forno e lasciar raffreddare la "pizza" all'interno. Si prepara la sera del sabato santo per la mattina di Pasqua.

PAT



A Roma la "prima colazione" del giorno di Pasqua è un rito a sé. La tavola s'apparecchia come per il pranzo, e assieme al latte e al caffè c'è il dolce ma anche il salato. I bambini mangiano questa "pizza" dolce con le uova di cioccolato, i grandi... col salame corallina (vedi alla sezione prodotti). Poi c'è la frittata di carciofi, il pecorino fresco, sulla tavola dei più audaci financo la coratella...

POLLO CON I PEPERONI ALLA ROMANA

1 pollo novello, 3-4 pomodori da sugo, 3 peperoni verdi grossi (per intenderci: NON i peperoncini verdi, detti anche "friggitell", ma normali peperoni di colore verde), ½ bicchiere di olio extravergine, ½ bicchiere di vino bianco, 2 spicchi d'aglio, sale e pepe q.b.

Pulire il pollo e tagliarlo a pezzi, lavarli e asciugarli. Pulire i peperoni svuotandoli dei semi, lavarli, asciugarli e tagliarli a strisce o a pezzi. Lavare i pomodori e tagliarli a pezzi togliendo la maggior parte dei semi. Rosolare a fuoco dolce l'aglio nell'olio in un ampio tegame, aggiungere il pollo, alzare la fiamma e rosolarlo per bene. Salare, pepare, sfumare con ½ bicchiere di vino bianco, poi aggiungere pomodori e peperoni. Cuocere a fuoco dolce metà coperto per 45 minuti circa.



Tra le "autorità" culinarie romane, posto d'onore spetta a Sòra Lella (1915-2015), sorella dell'attore Aldo Fabrizi (1905-1990). La Sòra Lella aprì nel 1940 una trattoria oggi gestita dai figli (via di Ponte Quattro Capi 16, Isola Tiberina - chiuso martedì). La sua ricetta di questa specialità prevede la cipolla al posto dell'aglio e dei variopinti peperoni gialli e rossi: i colori della "magica" Roma calcio.

RIGATONI CON LA PAJATA

1 kg e 800 gr di pajata (intestino di vitello da latte), 600 gr di rigatoni, 3 cucchiaini di olio extravergine, 50 gr di lardo, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 3 chiodi di garofano, ½ bicchiere di vino bianco secco, 1 kg e 800 gr di pomodori pelati e 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro, pecorino romano grattugiato, sale e pepe q.b.

La pajata va prima spogliata del suo involucro di pelle. S'incide con un coltello un capo del budello e si tira via un poco di pelle, separandola dall'intestino carnoso: quando se n'è tirata q.b. ad afferrarla con le dita, si rovescia come un guanto, con facilità. Si taglia poi in pezzi di circa 20 cm che si ripiegano a ciambella, fissando le estremità con spago da cucina per evitare che il contenuto del budello si disperda in cottura. In un tegame mettere 3 cucchiaini di olio e il lardo battuto al coltello e scaldare a fuoco alto. Aggiungere la pajata, girando spesso i pezzi con un cucchiaino di legno finché siano ben rosolati: ma attenzione, non devono fare la crosta. Prima che coloriscano, aggiungere la cipolla tritata, l'aglio, sale, pepe, i chiodi di garofano e sfumare con il vino. Unire i pelati senza il loro succo, abbassare il fuoco al minimo, coprire senza chiudere e cuocere dolcemente per mezz'ora. *[segue sotto]*



Aggiungere ora il concentrato di pomodoro e cuocere per altre 2 ore o più, finché il sugo sarà denso e cremoso. Condire i rigatoni con metà del sugo e formaggio pecorino grattugiato. Impiattare e rifinire le porzioni con altro sugo, pezzi di pajata, pecorino grattugiato e una macinata di pepe nero. Questi sono i rigatoni con la pajata secondo l'Accademia Italiana della Cucina.

SALTIMBOCCA ALLA ROMANA

350-400 gr di fesa di vitello a fettine, delle belle foglie di salvia grandi e integre, 100-120 gr prosciutto crudo tagliato sottile, 1 noce di burro, olio extravergine, una spruzzata di vino bianco, sale e pepe q.b.

Tra due fogli di carta forno battere delicatamente le fettine di carne e ridurle a uno spessore di pochi mm. Tagliarle con le forbici in due o tre pezzi di forma più o meno rettangolare, non troppo grandi, poi tagliare le fette di prosciutto delle stesse dimensioni. Adagiare su ogni pezzo di carne una fettina di prosciutto, al centro una foglia di salvia pulita e asciugata e fermare i tre "strati" con uno stecchino centrale. Sciogliere il burro con l'olio in una padella larga a fuoco medio, appena inizia a sfrigolare scottarvi i saltimbocca velocemente, da un lato e dall'altro, a fuoco vivace, e sfumare velocemente col vino bianco (solo una spruzzata). Spegnerne, salare e pepare e servire caldissimi. Se si è costretti a cuocerli a più riprese, fermarsi alla rosolatura e trasferire mano a mano i saltimbocca in un recipiente chiuso, anche una casseruola col suo coperchio. Quando li si è rosolati tutti, li si rimette in padella e li si sfuma come sopra. Se il sughetto pare scarso o insufficiente, aggiungervi un pochino di acqua calda e mescolare.



La "resa" – oltre che sapore e nutrimento – della carne da piccoli allevamenti è distante un abisso da quella di allevamenti intensivi, chi l'ha provata lo sa. Per questo dobbiamo "frequentare" cibi più vivi e gratificanti. Comunque, un consiglio generale per una buona cottura delle carni è cucinarle a temperatura ambiente, MAI fredde di frigo. Il nemico n°1 delle carni è proprio quel terribile shock termico.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

400 gr di spaghetti, 150 gr di guanciale, 4 uova, 100 gr di pecorino romano grattugiato, un cucchiaino di olio extravergine, sale e pepe nero macinato o pestato al momento q.b.

Mettere a bollire l'acqua per gli spaghetti. Nel frattempo tagliare il guanciale a striscioline e farlo dorare in padella con l'olio, non deve seccare. Sbattere le uova con il formaggio in una ciotola adatta a contenere la pasta.

Una volta cotta la pasta, scolarla e saltarla un minuto nella padella con il guanciale. Versarla poi nella ciotola con le uova, mescolando velocemente e con una certa energia: le uova cuociono con il calore della pasta ma non devono rapprendersi, piuttosto devono formare una crema morbida. Servire subito spolverando con pepe nero macinato o pestato al momento.



A tanti sarà capitata una di quelle inutili dispute sulla carbonara: ci vuole la panna? ci vuole la cipolla? la pancetta o il guanciale? Bando alle eresie: la vera carbonara si fa così, niente panna, niente cipolla, solo guanciale, uova e pecorino. Per i vegetariani ci sono le varianti a base di verdure: carciofi, fave, zucchine, broccolo romanesco, tutte gustosissime. Ma l'originale...

SPAGHETTI PUNTARELLE, ACCIUGHE E BRICIOLE

400 gr di spaghetti, 400 gr di puntarelle, 10 filetti di acciuga sott'olio, 100 gr di mollica di pane raffermo, olio extravergine, aglio, sale, pepe q.b.

Lavare, asciugare e sfilettare le puntarelle. Scaldare a fuoco dolce uno spicchio di aglio in un tegame con 3 cucchiaini di olio, aggiungere 5 acciughe e scioglierle mescolando con un cucchiaino di legno. Aggiungere le puntarelle e saltare per 5 minuti a fuoco un poco più vivace, senza aggiungere sale.

Sbriciolare la mollica; in un'altra padella, sciogliere con 2 cucchiaini di olio le acciughe rimaste, unire le briciole e tostarle a fuoco medio, senza farle bruciare: devono essere dorate e croccanti.

Cuocere gli spaghetti in acqua poco salata, scolare al dente e saltarli per un minuto con le puntarelle: spegnere il gas, unire le briciole di pane, una macina di pepe nero, mescolate bene e servite. Facoltativa, una bella spolverata di pecorino.



Le puntarelle (*vedi pag. 19*) sono parte dei germogli di una particolare cicoria catalogna, quindi appartengono alla grande famiglia delle cicorie. Sono povere di calorie ma ricche di fibre e sali minerali (calcio, ferro e fosforo), che rimangono inalterati quando si consumano crude, condite con aglio e acciughe sott'olio, dopo un bel bagnetto in acqua fredda, per renderle ancor più croccanti.

SUGO ALL'AMATRICIANA / ALLA GRICIA

125 gr di guanciale di Amatrice, olio extravergine, poco vino bianco secco, 6 o 7 grossi pomodori San Marzano (pelati, privati dei semi e tagliati a pezzetti) o 400 gr di pomodori pelati, un pezzetto di peperoncino, 100 gr di pecorino grattugiato, sale e pepe q.b.

Tagliare a tocchetti il guanciale e rosolarlo finché è dorato ma non secco, in una capace padella a fuoco vivo con un cucchiaino d'olio e il peperoncino. Sfumare con il vino e, quando è evaporato, togliere il guanciale e il suo condimento e aggiungere in pentola un filo d'olio e i pomodori. Lasciar cuocere e addensare il sugo a fuoco dolce (20-30 minuti). Nel frattempo lessare la pasta (spaghetti grossi o bucatini, di preferenza), scolarla bene e, in una zuppiera, mescolarla al sugo bollente, aggiungere il guanciale e il pecorino grattugiato e mescolare ancora per amalgamare bene ingredienti e sapori. Servire con una spolverata di pepe nero, e volendo dell'altro pecorino. Esiste anche una versione bianca dell'Amatriciana: basta escludere il vino bianco e il pomodoro, il procedimento è lo stesso, anzi ancora più semplice. La pasta va spadellata col guanciale rosolato e poi mantecata (con un poco d'acqua di cottura) col pecorino grattugiato: è la famosa "gricia".

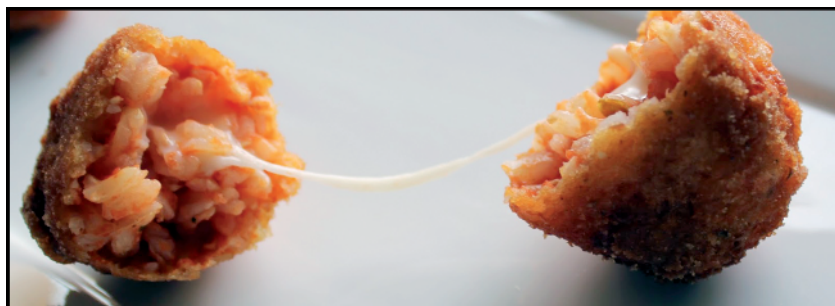


Mettete una pietra sopra ai vostri dubbi: la vera Amatriciana non vuole cipolla, né aglio, né scalogno, solo guanciale. Come la carbonara, anche questa ricetta è stata spesso maltrattata, snaturata o elaborata secondo mode e gusti poco ortodossi. Seguite questa ricetta – l'originale di Amatrice – e non ve ne pentirete.

SUPPLÌ AL TELEFONO

300 gr di riso per risotti (no parboiled!), 200 gr di pomodori pelati, 2 cucchiaini di ragù di carne macinata (o meglio ancora di carne e rigaglie di pollo), 200 gr di mozzarella a dadini (asciugata alcune ore in frigo, senza il suo latticello), 1,5 l circa di brodo di carne o pollo, 3 uova, 80 gr di parmigiano, ½ cipolla, pangrattato, una noce di burro, 1 l di olio di arachide, sale e pepe q.b.

Soffriggere la cipolla in una noce di burro senza colorirla, unire il riso e tostarlo per 2 minuti mescolando, poi unire i pomodori, far cuocere un paio di minuti a fuoco vivace poi abbassare la fiamma e unire mano a mano brodo bollente, finché il risotto sarà cotto, al dente ma ben asciutto. Togliere dal fuoco, aggiungere il ragù e lasciar raffreddare. Unire un uovo, amalgamare bene e riporre il tutto in frigorifero per un paio d'ore. Prendere una manciata di risotto nella mano inumidita, mettere al centro qualche cubetto di mozzarella, chiudere il riso sul ripieno e modellare il supplì dandogli forma oblunga. Passarli uniformemente prima nell'uovo sbattuto con un poco di sale e poi nel pangrattato. Friggerli in olio ben caldo (ma non troppo!) finché sono dorati e servire subito. Se non si friggono al momento, si lasciano in attesa in frigorifero.



Palermo ha gli arancini (ma il riso è bianco), Roma i supplì (e il riso è rosso), si dice derivato dal francese "surprise". C'è chi – prima di friggerli, anziché nell'uovo – li passa in una pastella di acqua e farina, che ha lo scopo di attaccare il pangrattato e formare una crosticina più croccante. Perché "al telefono"? Perché la mozzarella fondente crea un filo, e qui non c'è wireless che tenga.

TORTA DI ABBACCHIO E PATATE

Per la pasta: 500 g di farina tipo 0, 1 cucchiaino di olio extravergine, 1 cubetto di lievito di birra, 1 cucchiaino di zucchero, 1 presa di sale, acqua tiepida q.b. Per il ripieno: 1 kg di abbacchio, 8 pomodori secchi, 5 patate, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine, sale e pepe q.b.

Sbriciolare il lievito in una ciotola, unire lo zucchero e un poco d'acqua e lasciare che il lievito si sciolga. Setacciare e mescolare la farina con il sale, unire il lievito sciolto e altra acqua in modo da avere un impasto liscio, morbido e omogeneo. Formare la palla, ungerla con olio e metterla a lievitare in una terrina, coperta con un canovaccio umido e ben strizzato, finché avrà raddoppiato il volume. Tagliare l'agnello a tocchetti e le patate a fette sottili e marinare tutto per 2 ore con aglio, pomodori secchi sfilettati, olio e una macinata di pepe. Accendere il forno a 180°. Riprendere la pasta, lavorarla qualche minuto e tirarla in due sfoglie non troppo sottili. Con una foderare il fondo di una teglia unta d'olio, salare l'agnello con le patate, metterlo in teglia e chiudere con la seconda sfoglia. Spennellare la superficie con un po' d'olio e cuocere in forno a metà altezza per 2 ore. Se la crosta colorisce troppo, coprirla con un foglio di alluminio.



L'abbacchio al forno con patate è un grande classico: questa ne è una gustosa variante di campagna. Il guscio di pasta "accudisce" l'abbacchio in cottura, ne assorbe umori e profumi, come nella "panada" sarda, discendente della "empanada" spagnola, tutte parenti di questa torta. E non vi spaventi il ripieno con l'osso: lo tirerete fuori e lo spolperete allegramente (con tante scuse ai veg).

TORTINO DI ALICI E SCAROLA

800 gr di alici (acciuغه) fresche pulite e diliscate, 1 kg di scarola/indivia riccia, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine, peperoncino facoltativo

Prendere la scarola riccia, scartare il torsolo e le foglie esterne. Lavarla sotto acqua corrente, tagliarla grossolanamente e asciugarla per bene. Scaldare uno spicchio d'aglio e 3 cucchiaini d'olio in un tegame capiente (o in una pentola) e unire la scarola, senza aggiungere sale, stufandola per una decina di minuti: non deve rilasciare molta acqua. Accendere il forno a 200°. In una teglia unta d'olio disporre a strati la scarola stufata e a raggiera le alici aperte "a libretto" con l'aglio tritato, fino a esaurimento degli ingredienti. Se piace, il peperoncino può essere aggiunto tra uno strato e l'altro. Versare sul tutto un filo d'olio e infornare per 30-40 minuti e servire tiepido. Alcune versioni di questa ricetta prevedono l'uso di scarola cruda, e non stufata in precedenza, con l'aggiunta di uvetta, e/o con le alici passate prima nel pangrattato.



La cucina romana comprende varie ricette ebraiche, questa è una di quelle. Qui non si aggiunge il sale: la scarola riascirebbe in cottura troppa acqua, mentre così il gusto delicato e distinto degli ingredienti risalta in tutta la sua semplice e magnifica armonia. La versione con scarola cruda è buona solo a patto di una generosa croccantezza.

TRIPPA ALLA ROMANA

1 kg di trippa, 1 costa di sedano privata dai filamenti e tritata, 1 carota sbucciata e tritata, 1 cipolla bionda sbucciata e tritata, uno spicchio d'aglio schiacciato, 400 gr. di polpa di pomodoro, 100 gr di pecorino grattugiato, 100 gr di guanciale, 2 dita di vino bianco, 3 foglie di menta, olio extravergine di oliva, sape e pepe q.b.

Pulire bene la trippa e sciacquarla abbondantemente sotto l'acqua corrente, poi sgocciolarla. Tagliare il guanciale a cubetti. In una casseruola rosolare a fuoco dolce il trito di aromi con lo spicchio d'aglio, aggiungere il guanciale, insaporire per un paio di minuti e poi unire la trippa. Mescolare per un paio di minuti, sfumare col vino, aggiungere il pomodoro e lasciar andare sempre a fuoco dolce per 2 ore circa, metà coperto. A metà cottura aggiungere la menta. A cottura ultimata, spegnere il gas, mantecare col pecorino, lasciar riposare il tutto qualche istante e servire ben caldo.



I greci l'arrostivano sulla brace, i romani la usavano nell'impasto delle salsicce, insomma la trippa non s'è mai buttata via. Si tratta dello stomaco bovino – stomaco ruminante – la cui cottura richiede sempre almeno un paio d'ore. Si trova nelle cucine popolari di tutta Italia ma quella "alla romana", con la menta e il guanciale e mantecata al pecorino, non ha eguali (per gli estimatori).

ZEPPOLE E BIGNÉ DI SAN GIUSEPPE

250 gr di farina, 250 gr di acqua, 120 gr di burro, 8 uova, 1 cucchiaio di zucchero, la scorza grattugiata di 1 limone, un pizzico di sale, 1 l di olio di arachide, crema pasticciera, zucchero a velo vanigliato

Versare acqua, burro, zucchero e sale in una casseruola, portare a bollore e versarvi la farina in un colpo solo. Mescolare energicamente finché il tutto si stacca dalla pentola. Spegner e raffreddare. Unire le uova una alla volta amalgamando bene, la scorza di limone e mescolare. Far riposare l'impasto coperto per un'ora. I pasticciieri usano una siringa apposita, o un sac-à-poche, per formare dei bigné grandi quanto una noce, ma in casa è ammesso usare due cucchiaini per prendere mano a mano pari quantità d'impasto.

Per le zeppole. Versare l'olio in una casseruola alta e scaldarlo a fuoco medio-basso con un cucchiaino d'impasto, quando è dorato, friggere le zeppole poche per volta, girandole delicatamente e irrorando la superficie in alto con l'olio bollente. Quando sono gonfie e dorate sgocciolarle su carta assorbente. Se mangiate subito, basta spolverarle di zucchero al velo, altrimenti si farciscono con la crema pasticciera. *[segue sotto]*



Per i bigné. Disporre i bigné distanziati su una placca rivestita di carta forno e infornare a 180° per 20 min. Raffreddare e farcire con la crema. Insomma, si tratta del medesimo dolce che cambia nome nella versione fritta e al forno. Le zeppole hanno cugine omonime a Napoli, ma quelle han forma di ciambella e in cima alla coroncina di crema recano un'amarena sciroppata. Tipiche del 19 marzo.

ZUPPA DI CAVOLETTI E BACCALÀ DI VELLETRI

800 gr di baccalà ammollato e ben dissalato, 4 patate, 1 cipolla, 1 kg di cavoletti neri velletrani (o veliterni), fette di pane casareccio raffermo e abbrustolito, olio extravergine, sale e pepe q.b.

Lessare il baccalà per cinque minuti tuffandolo nell'acqua bollente, poi scolarlo e "sfogliare" la polpa, eliminando pelli e lische. Mondare e lavare i cavoletti neri e tagliare le foglie grossolanamente. Mondare la cipolla e affettarla. Sbucciare e lavare le patate e tagliarle a pezzi piuttosto grossi: mettere i pezzi di patata e la cipolla affettata in una pentola, coperti d'acqua fredda, e portare a ebollizione. Quando prende bollore, gettare nella pentola i cavoletti e cuocere a fuoco dolce per una mezz'ora. Trascorso questo tempo unire alla zuppa la polpa di baccalà e cuocere per ancora 10 minuti. Se la zuppa asciuga troppo, o c'è poco liquido, aggiungere qualche mestolo di acqua calda. Disporre le fette di pane dei piatti fondi, versarvi la zuppa bollente e condire con un filo d'olio crudo e pepe nero appena macinato.

PAT



I "cavoletti neri" di questa ricetta – detti "velletrani" o "veliterni" proprio perché tipici di Velletri – sono simili al cavolo nero toscano: hanno foglie spesse verde scuro, da cui va eliminata la costa centrale se troppo grossa e dura. Questa zuppa, che ha meritato il marchio PAT della Regione Lazio, si celebra in una sagra che si tiene a Velletri nella seconda metà di novembre.

ZUPPA DI FAVE, PISELLI E CARCIOFI

250 gr di piselli freschi sgranati, 200 gr di fave fresche sgranate, 4 carciofi, 2 cipolle bionde (o 4 cipollotti freschi), 2 spicchi di aglio, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 4/6 uova (secondo i commensali), 4 cucchiaini di olio extravergine, pane casereccio a fette, 1 bel cespo di scarola, il succo di un limone, 1,5 l di brodo vegetale, sale e pepe q.b.

Pulire i carciofi tenendo solo i cuori e immergerli in acqua acidulata col succo di limone. Lavare, sgocciolare bene e tritare la scarola. Scottare nel brodo bollente per due minuti le fave, scolarle con una schiumarola e privarle della pellicina esterna. Mondare e affettare le cipolle, o i cipollotti, e soffriggerle dolcemente con l'olio e uno spicchio di aglio schiacciato. Sgocciolare i carciofi e unirli in padella con la scarola. Insaporire a fuoco vivace per cinque minuti, poi unire fave e piselli, coprire con il brodo, abbassare la fiamma e cuocere per 15-20 minuti, aggiungendo altro brodo se occorre. Tostare le fette di pane e sfregarle con l'aglio rimasto. Disporle nei piatti, sgusciarci sopra un uovo crudo e coprire immediatamente con la zuppa bollente. Guarnire col prezzemolo tritato e servire.



Carciofi, piselli e fave – frutti di primavera – sono alla base di un'altra ricetta della tradizione romanesca: la "vignarola". Potete seguire la stessa preparazione della zuppa, così com'è, ma al momento del brodo dovrete aggiungerne solo un poco, per ultimare la cottura (per 15-20 minuti). Niente uovo alla fine. Ottima come contorno ma anche come piatto unico veg.

ZONA RINGRAZIA

-  Matilde Raspini, Jacopo e Stefano Palladini, sostenitori e partner del progetto "Roma. Guida alla buona spesa"
-  tutti i siti internet citati all'interno della pubblicazione e le decine di altri siti, italiani e stranieri, consultati nella fase di ricerca e documentazione
-  gli Enti, le Università e tutti coloro che studiano, sorvegliano e proteggono la salute nostra e dell'ambiente e aiutano la nostra conoscenza e consapevolezza
-  le piccole e medie aziende produttrici e conserviere che s'impegnano a garantire la qualità del nostro cibo attraverso tecniche di produzione sane e controllate
-  i GAS, le persone e le associazioni che sperimentano quotidianamente nuovi comportamenti: nel consumo, nelle relazioni sociali, nella gestione dei problemi e dei conflitti, nel rapporto col territorio e le sue risorse
-  tutti i lettori di questa guida: perché se l'hanno acquistata è perché, forse, hanno già deciso di provare a vivere meglio, o almeno di fare un passo in questa direzione
-  tutti coloro che vorranno contribuire a tenere questa guida aggiornata, inviando materiali, notizie, immagini ad alta risoluzione, ricette etc. a info@guidaallabuonaspesa.it

Editrice ZONA snc

Corso Buenos Aires 144/4
16033 Lavagna (Ge)
Tel. +39 338 7676020
www.editricezona.it
info@editricezona.it

ZONA
dal 1998, libera editoria



AIUTACI A MIGLIORARE QUESTA GUIDA

info@guidaallabuonaspesa.it

**invia notizie, ricette,
immagini ad alta
risoluzione, curiosità,
aggiornamenti**



**il prodotto-simbolo
di questa guida è il
Carciofo Romanesco
del Lazio IGP**

scheda a pag 16