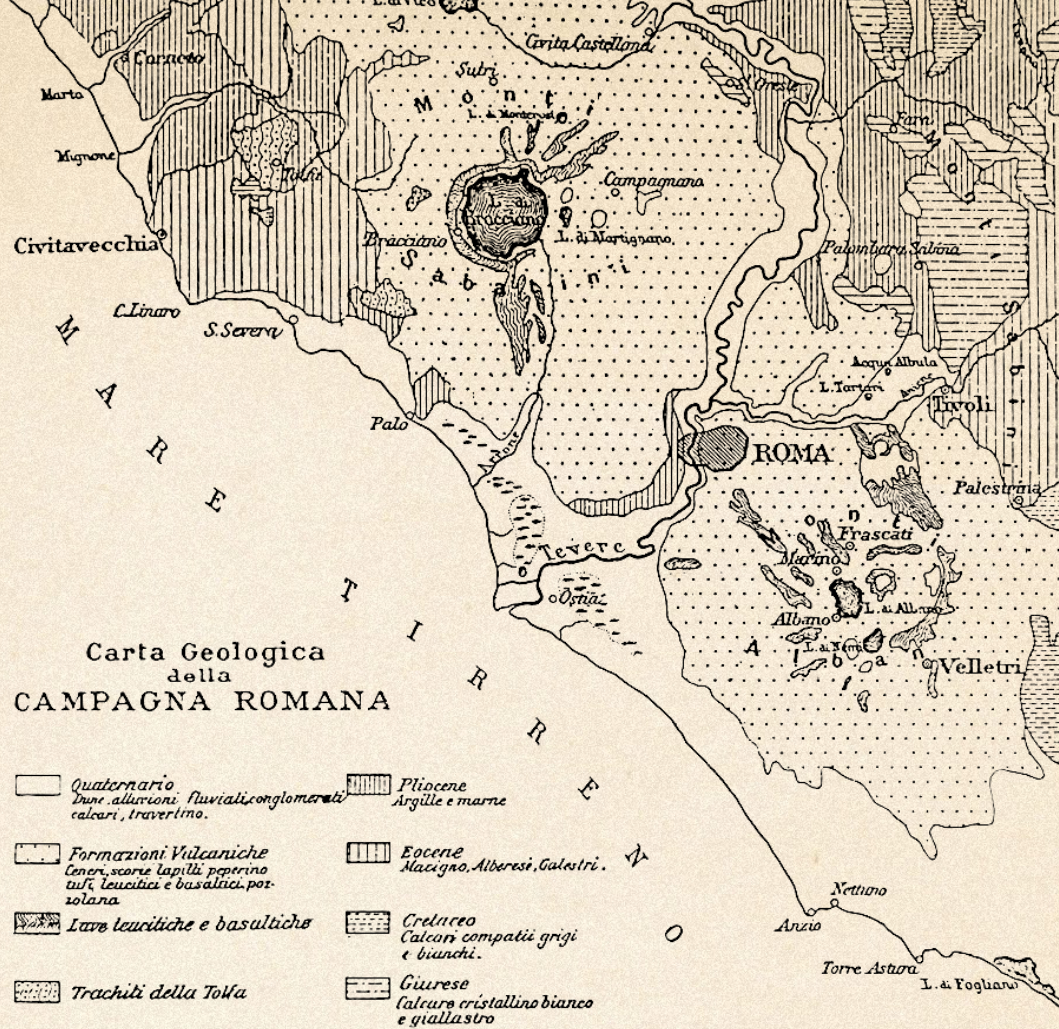


Mario Pacelli

# LA CUCINA DI MEO PATACCA

*Ventidue ricette  
del popolo romano*





Civitavecchia

M. L. Inaro  
S. Severo

Palo

Tevere

ROMA

Tivoli

Palustrina

Frascati

Marino

Albano

Velletri

Nettuno

Anzio

Torre Astura

L. di Fogliano

Civita Castellana

Subiaco

Campagna

Dracconio

L. di Marignano

Palombiana Sabina

Acqua Albata

L. Tevere

Osana

L. di Albano

L. di Albano

Marto  
Mignone

Civitavecchia

M. L. Inaro  
S. Severo

Palo

Tevere

ROMA

Tivoli

Palustrina

Frascati

Marino

Albano

Velletri

Nettuno

Anzio

Torre Astura

L. di Fogliano

Civita Castellana

Subiaco

Campagna

Dracconio

L. di Marignano

Palombiana Sabina

Acqua Albata

L. Tevere

Osana

L. di Albano

L. di Albano

Marto  
Mignone

Civitavecchia

M. L. Inaro  
S. Severo

Palo

Tevere

ROMA

Tivoli

Palustrina

Frascati

Marino

Albano

Velletri

Nettuno

Anzio

Torre Astura

L. di Fogliano

Mario Pacelli

# LA CUCINA DI MEO PATACCA

*Ventidue ricette  
del popolo romano*



## PRESENTAZIONE

*La cucina romana, intendendo come tale l'insieme delle ricette di cucina proprie di Roma e del suo territorio, ha caratteristiche molto complesse. E' anzitutto da chiarire che essa non ha nulla a che vedere con quella dell'antica Roma, caratterizzata da sapori molto forti, da un grande uso della carne degli animali più diversi e di ingredienti, quali le interiora dei pesci, oggi completamente dimenticati. Alla radice di quella giunta fino a noi c'è la cucina dei tempi di Meo Patacca, personaggio derivante da una trasposizione seicentesca del Miles gloriosus (il soldato spaccone) dello scrittore latino Plauto. Era un mangiare povero in cui prevaleva il pane, le verdure (molto diffusi in broccoli), le uova e la carne, o meglio ciò che restava di vitelli ed agnelli dopo che la parte migliore era andata ad arricchire le mense dei nobili romani, proprietari di vastissime estensioni di terreno, ricche di armenti nelle campagne intorno a Roma. Ancora oggi si usa a Roma preparare cibi con le interiora di manzo e vitelli, come la trippa (ricavata dallo stomaco dei bovini e cucinata in modo diverso in altre zone d'Italia), la pajata (interiora dell'animale giovane che si è cibato del solo latte materno), la coratella di abbacchio (interiora dell'agnello tanto giovane da restare legato al bastone del pastore, cioè "ad baculum", da cui abbacchio) e i fegatelli di maiale (pezzetti di fegato di maiale cotti avvolti nella rete peritoneale). Tra le verdure usate il posto d'onore, oltre ai broccoli, spettava alla cicoria che cresceva spontanea tra le rovine dell'antica Roma, mentre tra la frutta primeggiavano i fichi, i cui alberi si sviluppavano rigogliosi nei terreni ricchi di calcio di cui la città ab-*

*bonda. Tra i legumi il primato spettava ai ceci, di cui il baccalà era il cui quasi naturale compagno di piatto. La numerosa comunità ebraica che viveva in città dal II secolo a.C. aveva anch'esso una propria tradizione culinaria, rispettosa della sua fede religiosa (ad esempio niente molluschi, di cui i romani erano ghiotti). Naturalmente con il trascorrere dei secoli le due cucine si integrarono a vicenda: i cristiani apprezzarono le alici al forno con la scarola ed i filetti di baccalà fritti della tradizione ebraica e gli ebrei presero a gustare la coda alla vaccinara, una coda di vitella cotta lungamente con pomodoro e molto sedano. Frequente era l'uso di aggiungere alla fine della cottura del cacao, nella convinzione che servisse a tenere lontano il tifo, una malattia che mieteva molte vittime causata dall'uso dall'acqua del Tevere inquinata dagli scarichi fognari. L'uso del pomodoro, diffuso anche a Roma a partire alla fine del XVIII sec. arricchì le antiche ricette diventando un ingrediente di molte di esse: nacque il sugo di pomodoro per condire le fettucce fatte in casa la polenta e gli gnocchi di patate, ma non furono abbandonate le antiche usanze, come quelle di cuocere cassettiere di carne di bovino unite ad una fettina di prosciutto (i famosi saltimbocca), un sistema per cuocere molto carne dura, che era quella che costava di meno, utilizzando il grasso del prosciutto. Protagonista della cucina romana furono anche i carciofi, di quella particolare qualità che cresce nell'agro-romano, di forma rotonda e più grande di quelli provenienti da altre zone, condite con sale e mentuccia, una pianta aromatica di cui non mancava mai una pianta nei balconi della vecchia*

Roma e cotti al tegame, secondo la ricetta ebraica, nell'olio scaldato a temperatura elevata, sono ancora oggi una delizia del palato dei romani. La presenza sulle mense di oggi di cibi di antiche origini non deve tuttavia portare a conclusione che vi sia una stretta continuità tra la cucina romana di un tempo e quella attuale: la cesura tra questo e quella avvenne più o meno alla fine del XIX sec., in parallelo con quella del dialetto, da romano che era quello usato dai sonetti da Gioacchino Belli, il grande poeta di Roma, al romanesco di Trilussa, altro grande poeta del secolo scorso. Il linguaggio del popolo di Roma, non più "romano de Roma", ma di mille provenienze geografiche, così come la cucina, si arricchì di novità culinarie caratteristiche di altre zone dell'Italia attraverso i nuovi arrivati a popolare una città che era abitata nel 1871 da 100.000 abitanti per presto giungere a molte centinaia di migliaia. Arrivò il maggior uso della polenta, del burro, (prima pressoché ignoto ai romani), del formaggio parmigiano, arrivarono gli spaghetti alla matriciana ed i supplì di riso, arrivò la pizza napoletana che curiosamente a Roma vide l'aggiunta delle acciughe accompagnate da un minor spessore della pizza stessa. Ultimi arrivati gli spaghetti alla carbonara, di cui nelle pagine che seguono è raccontata la storia (o pretesa tale). Siamo oggi alla Roma moderna, quella dei cibi precotti, della cucina anonima per turisti che desiderano sfamarsi con improbabili spaghetti alla romana...

Tutto cambia, anche quello che sembra non cambiare mai, una sorte che non può riguardare anche il cibo. Parafrasando l'Orson Welles di "Quarto potere", "E'

la cucina, bellezza".

Le ricette che seguono non sono quelle di un cuoco od un gastronomo: sono solo lampi di ricordi di un tempo, o il risultato di un appassionato della storia e delle usanze di una città in cui è vissuto da quando è nato, oramai molti anni fa. Ciò spiega anche perché mancano volutamente le quantità degli ingredienti di ogni ricetta: ciascuna persona ha i suoi gusti: perché privarla della possibilità di farli valere anche calcando o meno la mano su ciascun ingrediente?



## 1) LA CARBONARA? INVENTATA DAGLI AMERICANI...

1943, fronte di Anzio: le truppe alleate sbarcate per combattere contro i tedeschi solidamente attestati a sud di Roma, sono bloccate da una resistenza superiore a quella prevista. I combattimenti sono rari mentre i cannoni fanno sentire la loro voce potente ma lontana. I soldati statunitensi hanno una razione di combattimento con bacon e bustine di uova in polvere: vedono gli italiani mangiare, quando possono, spaghetti al sugo di pomodoro ma quel liquido rosso e denso è per loro un mistero. Perché non provare a sostituirlo con quello di cui dispongono, il bacon e l'uovo in polvere? Nascono gli spaghetti alla carbonara, così definiti nel ricordo degli spaghetti di cui coloro che bruciavano legna per produrre carbone usavano cibarsi: pasta lessata in un pentolino vicino alla legna condita con un uovo avuto da un contadino della campagna vicina. Arrivati il 4 giugno 1943 gli alleati a Roma, per gli osti romani fu sufficiente utilizzare il guanciale al posto del bacon, l'uovo (questa volta fresco) e il pecorino, il formaggio della tradizione di quando tra le antiche rovine sotto il Campidoglio pascolavano le pecore. Nacquero gli spaghetti alla carbonara ed insieme a loro le varie tesi sul momento più opportuno per aggiungere l'uovo evitando che divenga una frittata, con due partiti, una a favore dell'uso del guanciale e l'altro della pancetta. Hanno ragione tutti: ha torto invece chi ritiene che gli spaghetti alla carbonara precotti, surgelati, di solito somministrati agli ignari turisti nei ristoranti a buon mercato, abbiano qualcosa a che vedere con la ricetta nata dallo sbarco alleato ad Anzio.



## 2) SPAGHETTI ALLA CARRETTIERA

“All'alba quando spunta il sole d'oro si vede Roma bella da lontano” sono i primi versi di una vecchia canzone romana, di quando la città finiva a Porta San Giovanni: oltre le mura aureliane iniziava la campagna che si estendeva fino alle propaggini dei colli Albani (Frascati, Genzano, Marino, Albano, Grottaferrata ed oltre). Ai due lati della via Appia “la regina viarum” dell'antica Roma, lungo la quale oggi sorge una fitta rete di edifici, pascolavano le pecore che si abbeveravano ai numerosi ruscelli che scorrevano verso la valle del Tevere da una parte e quella del più modesto torrente Aniene dall'altra. Era proprio la via Appia che percorrevano, partendo a tarda notte dai castelli, i carretti tirati da un paio di poderosi cavalli con vivaci pennacchi sulla testa: sul pianale del carro erano collocati da tre a cinque grandi botti di vino. Il carrettiere seduto davanti alle botti con le redini in mano ed un cane accovacciato accanto. Arrivavano a Roma all'alba, quando spuntava il sole, facevano il giro delle osterie che avevano acquistato il vino e con le botti vuote iniziavano il viaggio di ritorno. Era trascorsa metà giornata e bisognava pensare al pasto era il momento più gradito della giornata. Il carrettiere lasciava la strada, s'inoltrava per un breve tratto nella campagna circostante, fermava il carro accanto ad un ruscello, scendeva dal carro e raccoglieva ramoscelli secchi per un piccolo fuoco. Seguiva il riempimento con l'acqua del ruscello di un grosso barattolo vuoto che portava sempre con sé appeso accanto alle botti, la messa dell'acqua a bollire sul fuoco, accanto al quale erano collocati un paio di grossi pomodori maturi, non troppo vicini perché non bruciassero. Quando l'acqua bolliva, non rimaneva che mettere gli spaghetti a cuocere ed affettare con il coltello a serramanico (che non mancava mai in caso di cattivi incontri) uno spicchio d'aglio a fette sottilissime. Cotta la pasta, bastava colarla con l'aiuto di una forchetta, gettarvi le fettine d'aglio e il pomodoro ormai cotti spellati e a piccoli pezzi: gli spaghetti alla carrettiera, conditi con un filo d'olio tratto da una piccola bottiglia conservata nel taschino della giacca di fustagno senza maniche, erano pronti. Alla fine una lavata al barattolo nell'acqua del ruscello mentre il cane, finito di mangiare il pane duro bagnato, rincorreva gli uccelli e via di nuovo con il carretto per tornare al paese. Oggi la ricetta prevede l'aggiunta di tonno o di funghi: nessuno si chiede dove il carrettiere trovasse (o dove cuocesse) i funghi o da dove traesse il tonno a quel tempo non venduto in piccole scatole ma solo in grandi recipienti. Misteri della cucina televisiva.

### 3) SPAGHETTI ALLA POVERELLA

Nella Roma di un paio di cento anni fa per molte famiglie anche un piatto di spaghetti costituiva un problema economico difficile da risolvere. La cena della “famija poverella” di cui parla Gioachino Belli, tanto per rendersi conto della difficoltà per molti di mangiare tutti i giorni, era piuttosto modesta: “du fronne (foglie) d’insalata” e una frittata così sottile da essere trasparente accompagnati da un boccaletto (piccola caraffa) di vino dei Castelli. Il bisogno aguzza l’ingegno: gli spaghetti alla poverella ne sono una prova. Per prepararli bastava uscire di casa e raccogliere una manciata di quella cicoria selvatica che non mancava mai tra le rovine dell’antica Roma o nei prati che erano allora numerosi tra i palazzi della città. Tornati a casa, lavata la cicoria, fatta a pezzi e bollita qualche minuto per toglierle l’amaro, veniva scolata e versata in una padella dove in un olio caldo già saltellava uno spicchio d’aglio tagliato a metà. Qualche minuto di cottura ed il condimento per gli spaghetti era pronto senza grande spesa. Una variante alla cicoria era il pane duro grattugiato: un mezzo cucchiaino di esso tostato in una padella prima di aggiungervi l’olio e aglio, oltre ad una punta eventuale

di peperoncino, rendevano gli spaghetti lessati al punto giusto saporiti e gradevole al palato con poca spesa. Altra alternativa, per chi poteva permettersi l’acquisto di conserva di pomodoro necessaria, era il “sugo finto”, cioè senza la carne tritata necessaria per preparare il ragù, un segno questo delle buone condizioni economiche della famiglia. La domenica mattina c’era chi lasciava aperta la finestra della cucina affinché si diffondesse l’odore del ragù che si stava preparando in quella casa, determinando l’invidia di chi doveva accontentarsi del “sugo finto”. Ancora lontani i tempi del sugo di pomodoro in barattolo...



## 4) SPAGHETTI DEL PECORAIO

Gli spaghetti del pecoraio sono un'antica ricetta le cui origini si perdono nel tempo.

Qui vogliamo rendere omaggio ad una professione, quella del pecoraio appunto, e ad una ricetta tipica legata al suo lavoro, per non disperdere le tradizioni.

Quello del pecoraio non è un lavoro facile: è necessario condurre le pecore dove c'è erba da brucare in abbondanza, evitare che esse si disperdano nei campi, provvedere alla loro tosatura (un tempo la loro lana era una buona fonte di guadagno), tenere gli agnelli appena nati fuori dalla portata di lupi ed aquile...

Nel gregge c'è sempre l'agnellino più irrequieto: il pastore sa da migliaia di anni che l'unica soluzione per tenerlo fuori dai guai è legarlo con una cordicella al suo bastone conficcato nel terreno. "Ad baculus", vicino al bastone, dicevano gli antichi romani per indicarlo: da qui il termine "abbacchio", l'agnellino che si è cibato solo del latte della madre, che i romani arrostitiscono con le patate, secondo la tradizione a Pasqua. Non è un'usanza nata a caso: è a primavera, ieri come oggi, che il pastore procede alla "sbacchiaiatura", cioè all'eliminazione degli agnelli che superano il numero delle pecore morte o vendute durante l'anno in modo da mantenere l'equilibrio del gregge.

Il pastore si guarda bene dal cibarsi lui stesso dell'abbacchio: il guadagno della vendita di Pasqua capita una sola volta l'anno! Deve dunque contentarsi di un cibo più povero ma non meno gustoso, come gli spaghetti cotti su di un focherello di sterpi e conditi con un paio di cucchiari di ricotta schiacciata con la forchetta e diluita con un po di latte (anche di mucca) fino a trasformarla in una sorta di crema fluida da versare sugli spaghetti ancora caldi. L'opera è completata da un po' di pecorino grattugiato, formaggio anch'esso ottenuto dal latte delle pecore. Per i raffinati c'è l'aggiunta di un pizzico di pepe. Mangiati ancora caldi, gli spaghetti del pecoraio, sono una vera delizia. Forse quando Gabriele D'Annunzio scriveva alla fine della sua poesia "Pastori d'Abruzzo": "Ah, perchè non son io co' miei pastori?", ripensava agli spaghetti offertigli da un generoso pastore alle falde della Maiella. D'Annunzio di piacere se ne intendeva, tanto che scrisse un romanzo intitolato proprio "Il piacere". Più chiaro di così...

## 5) BUCATINI DEL FORNAIO

Esistono antiche tradizioni culinarie che forse i nostri nonni possono confermare e che sarebbe bello non dimenticare. Il lavoro del fornaio, ad esempio, era uno dei mestieri principali, grazie al quale ogni giorno si preparava il pane, caldo e croccante. Come da tradizione, però, il fornaio prima di spegnere il forno a legna preparava una bontà ancora presente sulle nostre tavole: i bucatini del fornaio. Fino a qualche decina di anni fa cuocere ogni giorno il pane non era cosa delle più semplici al mondo. Acqua e farina andavano impastati con una quantità ben misurata di lievito madre, cioè di pasta anch'essa di acqua e farina alla quale vari giorni prima era stata aggiunta altra pasta già lievitata. Il tempo e la temperatura mite al quale il composto così preparato era tenuto facevano sì che la miscela divenisse una massa di batteri da utilizzare come lievito del nuovo impasto di acqua e farina. Dopo alcune ore di lievitazione la massa era messa a cuocere con lunghe pale di legno nel forno a legna, in cui bruciava la brace delle fascine. Le ore necessarie per la lievitazione dell'impasto rendeva indispensabile che i fornai iniziassero il loro lavoro a notte inoltrata, in modo da poter infornare il pane alle prime luci dell'alba. Era un lavoro molto duro, che richiedeva un lungo apprendistato, oltre all'abitudine di lavorare la notte per poi riposare il pomeriggio del giorno successivo.

Oggi le norme che vietano il lavoro notturno dei fornai rendono necessario l'uso, al posto del lievito madre di sostanze chimiche lievitanti, hanno profondamente mutato il quadro di riferimento. Nessuno ad esempio avrebbe mai immaginato ad un pane prodotto da grandi forni industriali, non portato interamente a cottura, poi brevemente rimesso in forno prima della distribuzione nei negozi, per dare al consumatore l'impressione di una fragranza in realtà inesistente. Non tutto il passato è però scomparso. I vecchi fornai, arrivata l'ora del pranzo, quando il forno a legna va spegnendosi (nei pochi forni in cui il forno a legna è ancora utilizzato), si preparano i loro spaghetti. Grossi spaghetti (meglio bucatini) vengono adagiati poco distanti l'uno dagli altri, in una teglia il cui fondo, unto di olio, è stato ricoperto da sottili fettine di patate. Uno strato di bucatini, pezzetti di pomodoro ed una spolverata di pecorino. Segue un ulteriore strato di bucatini, posti a croce su quelli dello strato sottostante, e di nuovo pomodori e pecorino. La preparazione si conclude con un filo di olio d'oliva e tanta acqua da giungere a coprire appena l'ultimo strato di bucatini. Non resta che collocare la teglia nel forno a non più di 200 °C. I bucatini del fornaio saranno pronti quando l'acqua sarà completamente assorbita. Al fornaio non resta che deporli in un piatto, scartando eventualmente il fondo di patate, e mangiarli accompagnati da un buon bicchiere di vino rosso. Alla salute dei lieviti chimici!

## 6) TRIPPA DELLO SBIRRO

Per lo Stato Pontificio fino al 1870, anno in cui cessò di esistere, i detenuti condannati a pene più o meno lunghe erano un grosso problema. Per la collocazione c'erano gli antichi castelli: rare le carceri di nuova costruzione, come a Roma quella di Tor di Nona, mentre numerosi erano gli antichi castelli, come Castel S. Angelo, che ospitavano i condannati. Il problema vero era la spesa per il funzionamento del carcere: il mantenimento di detenuti e guardiani (gli sbirri) e lo stipendio per questi ultimi costituivano una spesa che le autorità ritenevano immotivata, in quanto si trattava di denaro pubblico speso a vantaggio di chi aveva gravemente offeso la società con i suoi comportamenti. Era un modo di pensare non limitato allo Stato Pontificio: Luigi Settembrini, nel raccontare la sua detenzione nei carceri borbonici, parla lungamente del problema della sopravvivenza dei detenuti, assillati dalla mancanza di cibo che non morivano di fame solo grazie a quello a loro portato da parenti ed amici. A Roma il problema fu risolto demandando alle organizzazioni di beneficenza, che nella Roma papale non mancavano, le spese per il mantenimento dei detenuti. Per gli sbirri, dipendenti pontifici, non si poteva fare altrettanto se non si voleva che lo Stato perdesse completamente la faccia. La soluzione fu bassi salari e una alimentazione di poco costo che acquietasse gli stomaci senza gravare troppo sulla finanza pubblica. Per gli sbirri di Castel S. Angelo e degli altri carceri cittadini perno dell'alimentazione fu la trippa, cioè lo stomaco del bovino, che insieme alle frattaglie (cuore, lingua, fegato, polmoni, testicoli, coda) costituiva il cosiddetto quinto quarto dell'animale macellato. Ma veniamo all'antica ricetta della trippa alla romana. Innanzitutto la trippa, la cuffia con tante cellette e la centopelle, più callosa, venivano lavate accuratamente con speciali spazzole ed una volta pulite messe a bollire lungamente, finché le callosità della carne non erano diventate morbide. A questo punto i pezzi di trippa venivano tolti dall'acqua di cottura e messi in una pentola in cui bolliva un sugo di pomodoro piuttosto acquoso di cui pomodori, sedano e cipolla, erano gli ingredienti, insieme ad una abbondante quantità di menta romana (la cosiddetta mentuccia). Iniziava una nuova cottura, più breve della prima, fin quando il sugo non si era ristretto (circa mezz'ora). A questo punto il pranzo dello sbirro era pronto. Una pagnotta di pane accompagnava un mestolo di trippa fumante, resa appetitosa dalla mentuccia, un'erba spontanea che non costava nulla e di cui era possibile abbondare. A Roma è un cibo che piace ancora, forse anche perché molto economico: la trippa alla fiorentina, identica ma con l'aggiunta di una salsiccia sbriciolata, costava troppo per uno sbirro che aveva però il privilegio, a differenza dei detenuti, di avere qualcosa da mangiare insieme alla pagnotta. Altri tempi. altra cucina. ma la ricetta è ancora valida.

## 7) I SUPPLÌ CACIO E PEPE DI NONNA CLEMENTINA A CAMPO DÈ FIORI

La friggitoria di Vicolo dell'Aquila, vicino Campo de' Fiori, nella Roma di un secolo fa, era famosa per i suoi supplì, oltre che per i filetti di baccalà fritti e le crocchette di patate. Tutto fritto!

A quell'epoca non si poneva ancora il problema del colesterolo e dei grassi saturi: i fritti a Roma erano di gran moda, dalla ricotta alle patate, dai broccoli alle mele, passando per cervella, carciofi e zucchine. Tutti rigorosamente "impanati" (uovo e pan grattato) o immerse nella pastella (acqua, farina e birra) prima di finire nella padella dove friggeva sfrigolando l'olio proveniente dall'Agro Romano.

Naturalmente ogni friggitoria aveva le sue specialità, le sue ricette rigorosamente trasmesse da padre in figlio. Per i carciofi ed i filetti di baccalà erano consigliabili i locali dell'antico ghetto, per i supplì l'Antica Catena "a corso Vittorio", e via di seguito.

La specialità della friggitoria di Vicolo dell'Aquila erano i supplì, che preparava la mia bisnonna. Abitava in una vecchia casa poco lontana, era restata vedova presto con tre figli e non le era sufficiente per vivere la magra pensione del mio bisnonno, dipendente dell'Acqua Pia antica Marcia, maestro di scherma (allenava i nobili romani in occasione dei duelli all'ombra dell' "Osteria del Tempo Perso", sulla via Appia, al Quarto miglio).

Nonna Clementina stipulò un patto con la friggitoria sotto casa: ogni sabato avrebbe preparato un certo numero di supplì, pronti per essere fritti, ad un prezzo convenuto per ciascuno. Il patto funzionò. I supplì piacevano al pubblico e nonna Clementina ebbe una vita migliore.

Ad un certo punto pensò di migliorare ancora, diminuendo le spese: non condì più il riso per i supplì con il ragù e la mozzarella, ma più semplicemente con pecorino grattugiato ed un pizzico di pepe, pronti per essere passati nell'olio che friggeva in padella.

Il proprietario della friggitoria mostrò scarsa fiducia nel successo dei nuovi supplì. Aveva torto: la novità ebbe grande successo e la produzione salì rapidamente.

La vecchietta di Vicolo dell'Aquila aveva trovato la sua strada: il successo è sempre dietro l'angolo, a prescindere dall'età, e può anche assumere i contorni di un supplì cacio e pepe!

## 8) LE POLPETTE DI BACCALÀ

Roma 1945: la guerra è appena finita, ma la penuria di generi alimentari, almeno per chi non ha i denari necessari per acquistarli alla borsa nera (leggi contrabbando) si fa sentire.

C'è il Circolo San Pietro, ci sono alcune mense riservate a piccoli gruppi (Forze armate, Polizia di stato, Carabinieri) ma per la maggior parte dei romani c'è una forzata dieta stretta. Arrivano aiuti dagli stati Uniti ma sono insufficienti e limitati ad alcuni generi (latte evaporato, barattoli di carne tritata con vegetali, maccarello lesso, piselli in polvere, baccalà secco). Arriva una decisione del Ministero della Pubblica Istruzione: le scuole elementari, cessate le lezioni, si trasformeranno per tutta l'estate in colonie estive, in modo che i bambini possano avere almeno un pasto al giorno. La dotazione di cibo disponibile è il solito scatolame, in quantità rigorosamente stabilite per ogni bambino. Mia madre, insegnante di scuola elementare, diviene la direttrice della colonia estiva della scuola che frequento, in via di Casetta Mattei, un edificio una volta occupato dal Dazio, poco lontano dall'Ospedale del Buon Pastore, a quel tempo ancora ospedale militare. Inizia la mia vita in colonia in nome del pasto quotidiano. Dopo la prima settimana eravamo tutti pieni di baccalà e zuppa di piselli: malgrado la fame buona parte del cibo restava nei piatti di alluminio. Per mia madre fu un grosso problema: i generi disponibili erano quelli che erano e l'iniziativa si avviava al fallimento. La salvezza venne da una vecchia signora romana, la sora Tilde, che abitava lì vicino ed accompagnava il nipotino alla colonia. Si lamentò con mia madre per la qualità del cibo e propose alcuni cambiamenti sul suo confezionamento. Uno dei suggerimenti riguardava la preparazione del baccalà, non più cotto nei padelloni con pomodoro e cipolla, ma confezionato in polpette secondo un antico metodo molto semplice che ho ritrovato in un appunto di mia madre: "immersione dei pezzi di baccalà, a bagno dalla sera precedente, in acqua con sedano, carote e cipolla, bollitura per pochi minuti, raffreddamento nella pentola, estrazione dall'acqua e, una volta freddo, via pelle e spine per essere "sfranto", poi mescolato a qualche patata lessa (una per circa 3 etti di baccalà, pure schiacciata) ed un uovo per mezzo chilo di baccalà". Le cuoche formavano piccole palline che poi passavano brevemente nel pane grattato e successivamente friggevano nella margarina o collocavano nel forno a legna dove cuocevano per qualche minuto, fino a che il pane grattato non formava una "crosticina". Il suggerimento si rivelò efficace, le polpette di baccalà piacquero a tutti, specie quando erano ripassate nel sugo dei pomodori che crescevano nell'orto e che le rendeva ancor più saporite. Ne mangiai per una estate intera. Fu il mio contributo alla causa del "veloce pesce del Baltico".

## 9) LA CODA ALLA VACCINARA: IL PIATTO DEI POVERI

Nella Roma di un paio di secoli fa i nobili, principi, conti o marchesi che fossero, vivevano da gran signori: proprietari di vaste estensioni di terreno e di castelli intorno alla città, dimoravano con grande sfarzo nei loro palazzi usufruendo di rendite che in alcuni casi durano ancora ad oggi. Intorno a loro viveva un popolo di artigiani, di piccoli commercianti, di lavoratori dell'edilizia, tutti accomunati da una vita grama, fatta di molta fatica e di pochi soldi. La loro alimentazione era fatta di pane, di verdure, di uova... e di buon vino dei Castelli romani. Di carne, fatta eccezione di quella di pollo nelle grandi feste, nemmeno a parlarne. Nacque un'idea quanto meno originale: i nobili mangiavano carne (di bue, di vitello, di abbacchio, di maiale) ma facevano dono al popolo degli scarti della macellazione, come la testa, i piedi, la coda, le interiora, i polmoni, il cuore, il fegato e via discorrendo. Tutto questo durò almeno fino al 1870, quando l'arrivo dei piemontesi sconvolse l'assetto precedente, con la conseguenza che gli scarti di macellazione furono posti in commercio e costarono qualcosa: era finita l'alleanza tra principi e popolo in nome degli scarti.

Il problema era trovare il modo più appropriato per cucinare ciò che non aveva i pregi necessari per comparire nelle mense dei nobili. Nacquero così molti piatti tipici della cucina romana, dalla paiata (intestini degli animali macellati quando si cibavano ancora solo del latte materno), alla coratella (interiora dell'abbacchio), ai fegatelli di maiale (pezzi di fegato di maiale avvolti nella rete peritoneale con una foglia di alloro), alla lingua (bollita con erbe varie). Su tutte queste invenzioni alimentari, per la maggior parte cadute in disuso, primeggiava e primeggia ancora la coda alla vaccinara, così detta perchè la ricetta, secondo alcuni, risale a coloro che curavano l'allevamento degli animali, detti appunto "vaccinari". La coda è priva di carne, fatta in gran parte di cartilagine, dura e gelatinosa: trasformarla in qualcosa di cui cibarsi volentieri sembra impresa impossibile. Il modo di prepararla è invece semplicissimo: tagliata dal macellaio in piccoli pezzi, bollita per 4 o 5 ore a fuoco lento, con sedano in abbondanza con cipolle e carote, passata poi in un sugo di pomodoro in cui abbonda di nuovo il sedano (foglie comprese), o cotta (secondo altri) direttamente in questo sugo, la cartilagine diventa tenera e mangiabile. Tenete presente che a questo scopo la coda deve cuocere almeno 6 ore a fuoco lento, ed è pronta quando l'abbondante sedano si è quasi dissolto nel sugo che ha assunto un colore scuro. Finita la cottura, i più raffinati aggiungevano fuori dal fuoco un cucchiaino di cacao amaro, un'usanza dovuta, secondo alcuni, alla molto diffusa convinzione del tempo secondo la quale il cacao tenesse lontano il colera, fino

al secolo scorso ancora molto diffuso. Secondo altri invece l'aggiunta serviva ad accentuare il gusto amaro dovuto al sedano per controbilanciare il dolce della cartilagine, divenuta tenerissima dopo la lunga cottura.

La coda alla vaccinara è un cibo che può piacere o meno: a Roma si trova ancora in alcuni ristoranti, rimasti a testimoniare l'antica cucina romana con uno dei piatti tra i più caratteristici di essa.



### “Li Maritòzzi”

*Una mucchia d'anni fa, dda noi, s'accostumava, in tempo de Quaresima, er primo vennardì de marzo, de porta' a rigala' er maritòzzo a l'innamorata.*

*'Sto maritòzzo però era trenta o quaranta vorte ppiù ggranne de quelli che sse magneno adèssò; e dde sopra era tutto guarnito de zucchero a ricami.*

*In der mezzo, presempio, c'erano du' cori intrecciati, o ddu' mane che sse strignèvano; oppuramente un core trapassato da una frezza, eccetra, eccetra; come quelle che stanno su le lettere che sse scriveno l'innamorati.*

*Drento ar maritòzzo, quarche vvorta, ce se mettevono insinenta un anello, o quarch'antro oggetto d'oro. Tra ll'antre cose che ricordeno 'sto custume, che oramai nun s'aùsa ppiù dda gnisun innamorato, ciavemo diversi ritornelli:*

*Uno, presempio, dice:*

*“Oggi ch'è 'r primo Vennardì dde Marzo,  
Se va a Ssan Pietro a ppija er maritòzzo;  
Ché ccé lo pagherà 'r nostro ragazzo”.*

*“Stà zritto, còre:  
Stà zritto; che tte vojo arigalàne  
'Na ciammèlléta e un maritòzzo a ccòre”.*

*E dde 'sti maritòzzi:*

*“Er primo è ppe' li presciolòsi;  
Er sicònno pe' li spòsi;  
Er terzo pe' l'innamorati;  
Er auarto ve' li disperati”.*

*E infatti certi maritòzzi ereno fatti a fforma  
d'un còre.*

## 10) LA PIZZA CIPOLLA E PECORINO DER SOR GIOVANNI.

Il sor Giovanni era un tipo strano: grasso quanto può esserlo un uomo grasso, quasi calvo, occhi rotondi a palla, sempre di cattivo umore, era un fornaio di rara intelligenza e di ancor più rara generosità.

Negli anni bui della seconda guerra mondiale, quando a Roma il pane era razionato come tutti i generi alimentari, ammesso che si trovassero, il suo negozio di “pane, pasta e pizzicheria” era una sorta di rifugio per gli abitanti del quartiere.

Sfidando le SS tedesche, la PAI (polizia dell’Africa italiana) che con loro collaborava, gli ispettori annonari e qualsiasi altro controllo, chiudeva un occhio, se non tutti e due, sui bollini annonari falsi, stampati in una piccola tipografia collocata in una cantina: coloro che attraverso una catena di complicità, ne venivano in possesso, potevano essere certi che il sor Giovanni avrebbe tramutato quei piccoli tagliandi di carta grigia in pane e pasta necessari per sfamarsi.

Era anche un fornaio molto abile: il pane del suo forno, fatto di acqua e crusca, riusciva persino di essere mangiabile prima di diventare una pasta amara e collosa.

Finita la guerra, tornata la normalità, riapparsa finalmente la farina bianca di frumento, il sor Giovanni poté dare spazio a tutta la sua abilità professionale: tra le sue specialità un tipo di pizza bianca di cui aveva appreso la ricetta quando era garzone di un fornaio di Genzano, un paese vicino Roma famoso per il suo pane oggi IGP.

La ricetta era molto semplice: pasta di pane confezionata con lievito madre (cioè con un po di impasto di acqua e farina lasciato inacidire), stesa su una grande teglia, coperta di cipolla tagliata a fettine sottili, condita con un filo d’olio e messa in forno. Quando era quasi cotta, la pizza veniva estratta, cosparsa di pecorino grattugiato e poi ricollocata per un paio di minuti nel forno, il tempo necessario per consentire al pecorino di sciogliersi.

Il risultato era degno di ogni rispetto: la pizza del sor Giovanni era veramente all’altezza di una professionalità oggi sempre più difficile da trovare anche per quanto riguarda una banalissima pizza.

Sor Giovanni, eri bravo!

## 11) FRITTATA DER POVERACCIO

Il grande problema del popolo romano dell'ottocento era quello di usare i pochi quattrini a disposizione per alimentarsi nel modo migliore possibile, spendendo poco per mangiare cibi almeno sufficienti a mantenersi in vita.

A dire la verità il problema non era solo romano: tanto per fare qualche esempio i contadini veneti aggiungevano alla polenta come condimento i fagioli, ricchi di proteine vegetali, per sopperire alla mancanza forzata di quelle animali (la carne era molto più costosa). Una cosa simile facevano i contadini pugliesi quando dividevano la cicoria bollita con la purea di fave secche a buon prezzo e buon contenuto proteico.

A Roma c'era la frittata der poveraccio, di quello che doveva trovare qualcosa di fortemente nutriente per riempire la pagnotta da consumare a pranzo al lavoro (spesso nella bottega artigiana). Qualcuno trovò una soluzione originale: una fetta di pane secco, tagliata a dadini e fritti nell'olio per farne poi una bella frittata con le uova della gallina che razzolava nell'orto.

I vantaggi erano molti: costava molto poco, era nutriente e teneva morbido il pane della pagnotta, impregnato dell'olio della frittata. La pagnotta stessa diventava saporita. Provare per credere!

### *Giggi Zanazzo: Usi, costumi e tradizioni del popolo romano*

*Quello che sse magna in certe aricorenzie.*

*A Roma, er primo de ll'anno se màgneno le lenticchie e ll'uva;*

*perché chi mmagna 'ste du' cose, dice, che cconta quattrini tutto l'anno.*

*Er giovedì grasso se magneno le frappe, li bbocconotti e li ravioli.*

*In Quaresima, ceci, bbaccalà e mmaritòzzi a tutta battuta.*

*Er giorno de San Giuseppe, le frittèlle e li bbignè.*

*Er giorno de Pasqua, l'agnèllo, er brodetto, l'ova, er salame e la pizza rinresciuta.*

*In aprile: caprètto ggentile.*

*Pe' l'Ascensione (24 de maggio), la ggiuncata.*

*La notte de San Giuvanni (24 de giugno) se magneno le lumache.*

*Pe' settembre: l'uva ch'è ffatta e 'r fico che pènne.*

*In ottobre che sse fanno le vignate, gnòcchi e mmaccaroni a tutto spiano.*

*Pe' li Morti, se magneno le fava pe' mminestra, e ppoi le fava da morto dörce e ll'ossa da morto.*

*Pe' Ssan Martino (11 de novembre) s'opre la bbotte e ss'assaggia er vino novo.*

*Pe' Nnatale se magneno li vermicelli co' l'alice, l'inguilla, er salamone, li bbroccoli, er torone, er pangiallo, et eccetra et eccetra.*

## 12) PASTA DI BROCCOLI CON L'ARZILLA: UN PROBLEMA NON RISOLTO DELL'ANTICA CUCINA ROMANA

Roma non è città di mare anche se il mare è molto vicino, e le ricette dell'antica cucina romana ne sono testimonianza. Ostia, la sua spiaggia, è un quartiere distante una ventina di chilometri dal Campidoglio e poco più lontano è il comune di Fiumicino, dove sfocia il Tevere e si trova, fin dai tempi antichi un porto fluviale, oggi usato soprattutto da imbarcazioni da diporto ma fino a mezzo secolo fa rifugio sicuro di piccoli pescherecci. Il pesce di là affluiva nei mercati cittadini fin dai tempi antichissimi.

I romani non hanno mai avuto una eccessiva predilezione per il pesce, preferendo gli scarti della macellazione di bovini ed ovini, che avevano tra l'altro il pregio di essere gratuiti, dono di chi aveva denaro abbastanza per cibarsi della carne degli animali. Forse anche per questo motivo la cucina romana non brilla affatto per la preparazione di cibi a base di pesci, con poche eccezioni, come il tortino di alici, capolavoro della cucina ebraico-romana e la pasta di broccoli con l'arzilla.

Arzilla è termine tipicamente romanesco per indicare la "razza chiodata", uno strano pesce a forma di rombo, molto sottile, con un corpo centrale a siluro

e due specie di ali ai lati. Privo di lisce, sostituite da ossicini gelatinosi, con una carne dura e di gusto per nulla gradevole, vive in acque fangose e profonde. Alle foci del Tevere qualcuna finiva non di rado nelle reti dei pescatori. Era un pesce di scarso che costava poco e niente, in quanto destinato ad essere rigettato in mare: i romani, così come era successo per le frattaglie di bue ed agnelli, riuscirono ad utilizzarlo in cucina, anche se con alcune variazioni sul tema.

La prima operazione era quella di eliminare il materiale vischioso di cui è coperta la pelle (grigia o marrone, con piccole macchie) della razza: l'operazione può essere facilitata dall'uso di uno spazzolino da denti. Tolta



la testa e le viscere, tagliata a pezzetti della grandezza di una mano, il pesce veniva messo a cuocere a fuoco lento in acqua con cipolla, sedano e carota per una ventina di minuti.

A questo punto di poneva il primo problema: usare la (poca) carne e la (molta) cartilagine per condire fette di pane abbrustolito con l'aggiunta di olio o peperoncino o rendere più sapida la minestra?

Nel primo caso i pezzi del pesce venivano estratti dalla pentola e tolta la pelle ed il corpo centrale per ottenere pezzetti da mettere a bollire per altri venti minuti nella pentola.

Nel secondo caso il pesce continuava a bollire fino a quando dopo altri venti minuti iniziava a perdere consistenza. A questo punto il brodo veniva filtrato con un colino fine e poi messo di nuovo nella pentola dove venivano versati broccoli tagliati a pezzi.

In un tegame a parte venivano collocate alcune alici (una a persona), senza lische, con un po' d'olio ed uno spicchio d'aglio lasciate soffriggere fino a che era possibile ridurle in poltiglia con la forchetta.

Era a questo punto che si distinguevano i romani veri da quelli venuti in città dai paesi del Sud. I primi, i discendenti di Romolo e Remo, gettavano olio ed alici nel brodo dove cuoceva il broccolo e quando questo era quasi cotto aggiungevano la pasta (solitamente spaghetti fatti a pezzetti), e la minestra era pronta!

La "corrente sudista" preferiva invece aggiungere al soffritto il pomodoro e, dopo qualche minuto, una volta cotto il broccolo, aggiungere anche la pasta.

Chi aveva ragione? Chi aggiungeva il pomodoro o chi non lo usava? In ogni modo buon appetito!

### *Pasta alla capricciosella di Aldo Fabrizi*

*Provate a fà 'sto sugo ch'è un poema:  
piselli freschi, oppure surgelati,  
calamaretti, funghi «cortivati»,  
così magnate senz'avè patema.  
Pe fà li calamari c'è un sistema:  
se mettono a pezzetti martajati  
nell'ajo e l'ojo e bene rosolati,  
so' teneri che pareno 'na crema*

*Appresso svaporate un po' de vino:  
poi pommodoro, funghi e pisellini  
insaporiti cor peperoncino.  
Formaggio gniente, a la maniera an-  
tica,  
fatece bavettine o spaghetti...  
Bon appetito e Dio ve benedica!*

## 13) I FAGOTTINI DI NONNA CLEMENTINA

Clementina, la mia bisnonna, era una romana autentica del Rione Parione, al centro della antica città pontificia. Sposò nonno Tito, fontaniere dell'Acqua Pia Antica Marcia e vissero alla meglio nella loro casetta di Vicolo dell'Aquila vicino Campo de' Fiori. Era una cuoca raffinata ed insegnò a mia madre le ricette fondamentali della cucina tradizionale romana, quella povera e quella succulenta, anche se fatta da cose di pochi soldi ma di tanta pazienza, come i fagottini di mozzarella e alici.

Una delle ricette fatte di tempo e pazienza era quella dei fagottini di mozzarella e alici: niente a che vedere con la mozzarella in carrozza della cucina napoletana. Per prepararli sono necessarie alcune fette di pane raffermo di circa mezzo centimetro di spessore piuttosto compatto e senza tanti buchi di lievitazione. Tolta la crosta intorno intorno, le fette si tagliano a metà se più grandi di una mano. Su ognuna si adagia una fettina di mozzarella tipo fiordilatte (la

meno acquosa) lasciata ben scolare. Sopra la mozzarella si mette qualche pezzettino di alice sott'olio. Si copre con l'altra mezza fetta (o con la fetta intera, se non sono state tagliate a metà) si pressa bene e si passa il fagottino così ottenuto nell'uovo interno leggermente battuto.

Successivamente si frigge il fagottino con olio molto caldo un paio di minuti per parte (devono assumere un bel colore dorato). Si tolgono dalla padella si lasciano brevemente scolare sulla carta paglia e si mangiano quando sono ancora ben caldi e la mozzarella è filante. Per chi non ama il fritto è possibile anche la cottura breve in forno a 220 gradi, ma il sapore ne soffre. Meglio scegliere il fritto, una volta tanto...



## 14) ALICI AL FORNO ALLA GIUDIA

Gli ebrei giunsero a Roma più di venti secoli fa, quando ancora esisteva l'Impero Romano che aveva conquistato la lontana Giudea. Arrivarono a Roma, si insediaronero sulle rive del Tevere più o meno all'altezza dell'attuale ponte Garibaldi, costruirono la prima sinagoga (vicolo dell'Atleta, in Trastevere) e... iniziarono a cucinare.

Nacquero i filetti di baccalà fritti, i carciofi alla giudia e le alici al forno, solo alcuni piatti della cucina romano-giudaica più ricca di quanto si ritenga, anche se molti piatti sono caduti in disuso.

Le alici al forno sono semplicissime da preparare anche se molto saporite. I pesci vanno spaccati al centro conservando unite le due metà e tolta la spina centrale, la testa e le interiora ed aperte a libretto collocate una accanto all'altra in una teglia con olio extravergine d'oliva.

Sopra le alici così disposte si mettono alcuni filetti di pomodoro, prezzemolo tritato, un po' di sale ed un filo d'olio, seguito da un nuovo strato d'alici con ancora pomodoro, prezzemolo, olio e sale (uno spicco d'aglio intero è facoltativo e va messo dopo il primo strato di alici). Si prosegue fino ad aver collocato nella teglia tutte le alici disponibili: l'ultimo strato va ricoperto da una spolverata di pane grattugiato. La teglia messa in forno a 180 gradi deve cuocere per circa 15 minuti. Consiglio come contorno: zucchine trifolate o insalata mista.

N.B: Non aggiungere peperoncino o pepe: fanno perdere sapore al pesce!

### *La Matriciana mia di Aldo Fabrizi*

*Soffriggete in padella staggionata,  
cipolla, ojo, zenzero infocato,  
mezz'etto de guanciaie affumicato  
e mezzo de pancetta arotolata.*

*Ar punto che 'sta robba è rosolata,  
schizzatela d'aceto profumato  
e a fiamma viva, quando è svaporato,  
mettete la conserva concentrata.*

*Appresso er dado che jè dà sapore,  
li pommidori freschi San Marzano,  
co' un ciuffo de basilico pe' odore.*

*E ammalappena er sugo fa l'occhietti,  
assieme a pecorino e parmigiano,  
conditece de prescia li spaghetti.*

## 15) I CARCIOFI A ROMA

A Roma i carciofi sono di casa, un po' come la pizza a Napoli. Esiste anche una particolare specie di carciofi detta "romanesco", riconoscibili dalla forma tondeggianti e che secondo alcuni sono i più saporiti. Sono in commercio proprio in questo periodo dell'anno.

Fondamentale per la cottura è la preparazione che deve essere molto accurata. Innanzitutto vanno tagliate tutte le foglie intorno più dure: (sono facilmente riconoscibili poichè in esse prevale il colore viola) ed eliminate le sommità in modo che il carciofo prenda la forma di un tronco di cono. Per farla più semplice, più colore viola scompare sotto il coltello meglio è. Tagliato il carciofo si taglia il gambo, lasciandone un paio di centimetri al massimo sul fondo.

A questo punto non resta che decidere se cuocerli alla romana o alla giudia.

Se si preferisce la prima soluzione si collocano i carciofi in un tegame di terraglia, con il gambo rivolto verso l'alto, dopo aver infilato dalla parte opposta nel carciofo un pizzico di sale e qualche fogliolina di mentuccia (mezzo spicchio d'aglio è facoltativo). Si versa nel tegame olio ed acqua fino a coprire metà del carciofo, si mette il tegame sul fuoco basso con un coperchio e dopo una ventina di minuti si verifica con una forchetta la cottura. Nel caso siano troppo asciutti si aggiunge un poco d'acqua. Non scoraggiarsi se la prima volta non tutto va per il meglio.

Per i carciofi alla giudia il discorso è un po' diverso. Una volta tagliati e puliti, si devono aprire le foglie del carciofo a rosa quanto più possibile senza romperle, si mette un po di sale nel carciofo e si tuffa in una padella con olio bollente che deve coprirlo interamente. Dopo 5/6 minuti è cotto: si capisce dalle foglie esterne che devono diventare di colore marrone. A quel punto si toglie dalla padella, si lascia sgocciolare l'olio e si mangia ancora caldo, privato eventualmente delle foglie bruciacchiate. Anche questa volta non scoraggiatevi dopo il primo tentativo.

## 16) LA FRITTATA ED IL PANE CON GLI SFRIZZOLI: ANTICA USANZA ROMANA

A Roma, quando le famiglie che abitavano nelle campagne circostanti (ed avevano un lembo di terra disponibile) uccidevano il maiale allevato con grande cure, era gran festa: c'era la prospettiva di tante leccornie ed era certo che poco o nulla dell'animale sarebbe andato sprecato.

Prosciutti, salami, salsicce, lardo, pancetta, guanciale, stinco, testa, fegato, piedi erano pronti per essere utilizzati tutti secondo le ricette della tradizione. Da scartare restavano poche cose (cuore, polmoni, cervello, ossa): perfino la rete del peritoneo era impiegata per avvolgere pezzi di fegato con una foglia di alloro da cuocere in padella.

La sapienza culinaria si esprimeva anche nella utilizzazione della sugna, che era la massa di grasso collocata sulla cima del dorso fino alle reni, venata da qualche minuscolo brandello di carne (oggi si può trovare solo presso qualche superstite norcino di paese).

Bastava tagliare la sugna a piccoli pezzi, metterla in una pentola e collocarla su un fuoco molto basso. Dopo un po' di tempo il grasso iniziava a liquefarsi. Quando era molto liquido ed ancora caldo, si filtrava con canovaccio, al centro del quale restavano i minuscoli frammenti di carne. Il liquido, collocato in grossi barattoli di vetro, era lo strutto necessario, ancora oggi ad esempio per confezionare il "cornetto mattutino", per friggere e per mille altri usi al posto dell'olio, più costoso.

Quello che restava nel canovaccio erano invece gli sfrizzoli: potevano essere utili per una frittata con le uova, ma soprattutto per confezionare saporitissime focacce.

Mescolati alla pasta per il pane dopo la lievitazione (un pizzico per ogni piccolo pane) con il grasso che contenevano rendevano la pagnottina più friabile e saporita. Squisitezze di altri tempi, ricordi persi nel tempo di una Roma che non esiste più.

## 17) I FAGIOLI CON LE COTICHE DI FARGACCETTO

Fargaccetto era un salumiere di Velletri, un paese che dista circa una quarantina di chilometri da Roma, dove ho trascorso un periodo della mia infanzia. Non ho mai capito se si trattasse di un soprannome (il contadino in dialetto velletrano è un “fargo”) o del vero cognome: certo è che vendeva cose per me prelibatissime, a cominciare da un prosciutto dolce e gustoso come poi in seguito raramente mi è capitato di mangiare. Buoni i prosciutti, buone le cotiche, cioè la pelle marroncina intorno al prosciutto che il salumiere tagliava via con il coltello prima di iniziare a tagliare le fettine.

Quei lunghi frammenti di pelle stagionata, divenuti duri e callosi, venivano venduti a parte: servivano per preparare appunto i fagioli con le cotiche, un tempo piatto quasi obbligato nelle case romane e tra i miei più vivi ricordi.

La preparazione era molto semplice. I fagioli secchi borlotti, quelli cioè colorati in varie tonalità del marrone (e con un “occhio” bianco), venivano messi in acqua fredda con un pizzico di sale la sera prima in modo che si reidratassero. Il mattino successivo si mettevano anzitutto a bollire le cotiche dopo averle ben raschiate nelle parti esterne: dovevano cuocere fintanto che non fossero divenute tenere. A questo punto era necessario scolarle bene e metterle per un po’ in tegame con un soffritto di olio e cipolla, sedano, carote e passata di pomodoro in abbondanza. Si lasciava bollire fin quando il sugo non diveniva bello denso: a questo punto si aggiungevano i fagioli lessati e scolati, si aggiungeva sale se necessario e si lasciava cuocere a fuoco lento per circa un quarto d’ora : il peperoncino è facoltativo.

Il risultato è un piatto squisito, anche se le cotiche, oggi difficili da trovare in commercio, non sono più quelle di Fargaccetto: i prosciutti sono solitamente “salati a bagno” e non più massaggiati uno per uno, più volte nel tempo con sale, pepe e spezie, con il risultato che le cotiche oggi sono piuttosto insipide: comunque, a mio parere, i fagioli con le cotiche restano un piatto di tutto rispetto dell’antica tradizione culinaria romana.

## 18) I MOSTACCIOLI DI SAN FRANCESCO

Secondo un'antica leggenda, San Francesco, giunto a Roma per recarsi in audienza dal Papa, fu invitato ad assaggiare un antico "dolcetto" romano: i mostaccioli. Nella ricetta più antica, quella usata nel XIV secolo, erano confezionati con la pasta del pane, mosto d'uva e mandorle tostate, cui veniva talvolta aggiunto qualche granello di anice, una volta mescolati i vari ingredienti, veniva stesa la pasta come per fare una sfoglia alta un paio di centimetri, tagliata poi in rombi grandi più o meno la metà di una noce e cotta in forno a bassa temperatura per circa mezz'ora. Sembra che San Francesco abbia gradito molto i "Mostaccioli", termine derivante dal mosto usato per confezionarli.

Confesso di non aver mai assaggiato i mostaccioli della ricetta originale: la mia conoscenza si riferisce a quelli che confezionava mia nonna Adele, con il miele al posto del mosto, un pizzico di pepe invece dell'anice, farina, mandorle tostate e chiara d'uovo montata a neve per rendere più soffice il mostacciolo: per il resto tutto secondo la ricetta originale.

Il risultato, nei miei ricordi di bambino, era formidabile. Negli anni successivi provai quelli che venivano venduti nei cinema durante l'intervallo tra un tempo e l'altro dei film: non erano la stessa cosa, così come non lo sono, anche se di buona qualità, ancora oggi venduti in alcune pasticcerie romane a Trastevere. Anche il tempo dei Mostaccioli sembra molto lontano.



## 19) IL POLLO CON I PEPERONI SECONDO IL SOR ANTERO

Il Sor Antero, macellaio a Roma nei primi anni del dopo guerra, più per necessità che per conoscenza del mestiere, vendeva (quando li vendeva) polli con la carne durissima (non ho mai capito perché) ed assolutamente insipidi.

Mia madre, quando raramente ne comprava uno, faceva presente al Sor Antero queste certo non positive caratteristiche. Ma lui ribatteva, a lei e a coloro che formulavano critiche analoghe, di non saper cuocere ciò che acquistavano e propinava loro le sue ricette, tra le quali quella del pollo con i peperoni: un piatto tipico della cucina romana, anche se con numerose versioni.

La ricetta del Sor Antero era piuttosto semplice: pollo tagliato a pezzi, lasciato cuocere con un po' di cipolla tagliata fine in una padella con i bordi alti per pochi minuti, prima di aggiungere un bicchiere d'acqua ed uno di vino bianco secco. Il pollo doveva cuocere con il coperchio per circa una mezz'ora, aggiungendo se necessario un po' d'acqua. A questo punto si doveva aggiungere il sale ed un paio di peperoni tagliati a pezzi e privati dei filamenti interni e dei semi (un consiglio: scegliere peperoni verdi, perché più saporiti), poi lasciar cuocere in padella con il coperchio fino a quando i peperoni ed il pollo non siano completamente cotti.

Alcuni, oltre ai peperoni, aggiungono pomodori tagliati a pezzi, altri uniscono alla cipolla uno spicchio d'aglio, altri ancora al posto dei pomodori mettono un rametto di rosmarino: questione di gusti.

Malgrado la qualità del pollo usato, il risultato non era disprezzabile. Provare per credere, magari aggiungendo un pizzico di peperoncino: anche i peperoni verdi non sono più piccanti come quelli di un tempo...

## 20 | I SALTIMBOCCA ALLA ROMANA: IL TRIONFO DEL BURRO

I Romani in generale non amano il burro: nella campagna intorno a Roma non c'era grande produzione di latte, trasportare il burro in città prima che irrancidisce non era cosa da poco, l'olio d'oliva era di più facile commercializzazione e conservazione e gli abitanti della città ne presero atto usando l'olio come condimento per i cibi. L'unica eccezione: i saltimbocca, probabilmente nella preoccupazione che il gusto dell'olio potesse prevalere su quello degli altri ingredienti.

La ricetta è molto semplice: una fettina di vitella, ben battuta per renderla più morbida, a cui vengono uniti con uno stuzzicadenti una fettina di prosciutto di maiale, una foglia di alloro e poco sale (in quanto il prosciutto è già salato). Una volta preparate, le fettine vengono cotte a fuoco moderato in una padella in cui è stata messa una noce di burro.

Il risultato è ottimo, tanto da far dimenticare perfino che si è utilizzato il tanto snobbato burro: naturalmente nulla vieta di usare l'olio extra vergine d'oliva, purchè di gusto non troppo forte.

Se poi ai saltimbocca si cerca una compagna ideale, niente di meglio di una insalatina mista con rucola e... buon appetito!

### *A bona famija*

*Mi' nonna, a un'or de notte che viè ttata  
Se leva da filà, povera vecchia,  
Attizza un carboncello, ciapparecchia,  
E maggnamo du' fronne d'inzalata.*

*Quarce vorta se famo una frittata,  
Che ssi la mettì ar lume ce se specchia  
Come fussi a ttravèrzo d'un'orecchia:  
Quattro noce, e la cena è terminata.*

*Poi ner mentre ch'io, tata e Crementina  
Seguitamo un par d'ora de sgocchetto,  
Lei sparecchia e arissetta la cucina.*

*E appena visto er forno ar bucaletto,  
'Na pisciatina, 'na sarvereggina,  
E, in zanta pace, ce n'annamo a letto.*

## 21) LE CERIOLE DI ASCENZA CON I PISELLI

Ogni volta che sento parlare di problemi del Lago di Bracciano, calato pericolosamente di livello, il mio primo pensiero torna ai fratelli di Ascenza, una signora che abitava nel palazzo dove vivevo da giovane: pescavano anguille nel Lago di Bracciano e soprattutto a Bolsena e le portavano a Roma, per venderle quando ancora si mettevano nella cesta, simili ai serpenti che tiravano il carro di Cerere la dea delle messi.

Nessuno a casa mostrava particolare predilezione per quelle strane bestie: unico ad apprezzarle mio padre, affezionato ad un antico piatto della cucina romana: le ceriole (così si chiamavano a Roma le anguille) con i piselli.

Era dunque abitudine mangiarle qualche volta e, debbo dire con sincerità, che, una volta cotte non erano affatto male!

La preparazione consiste nell'eviscerare le anguille, una volta private della testa e della coda, lavarle bene ed asciugarle, poi tagliarle a pezzi di 5/6 centimetri. A questo punto possono esser messe a cuocere in padella con olio (poco, trattandosi di un pesce grasso), sale, aglio o cipolla, aggiungendo dopo qualche minuto un bicchiere di vino bianco secco. Dopo cinque minuti si aggiungono i piselli sgusciati (e volendo un po' di polpa di pomodoro) e si lascia cuocere a fuoco lento coprendo con un coperchio, avendo cura di aggiungere acqua, nel caso si "asciugasse" troppo il contenuto della padella. Per dare un po' di contrasto (anguilla e piselli sono dolci) si può aggiungere un po' di peperoncino ed il gioco è fatto!

## 22) AL CONTADINO NON FAR SAPERE...

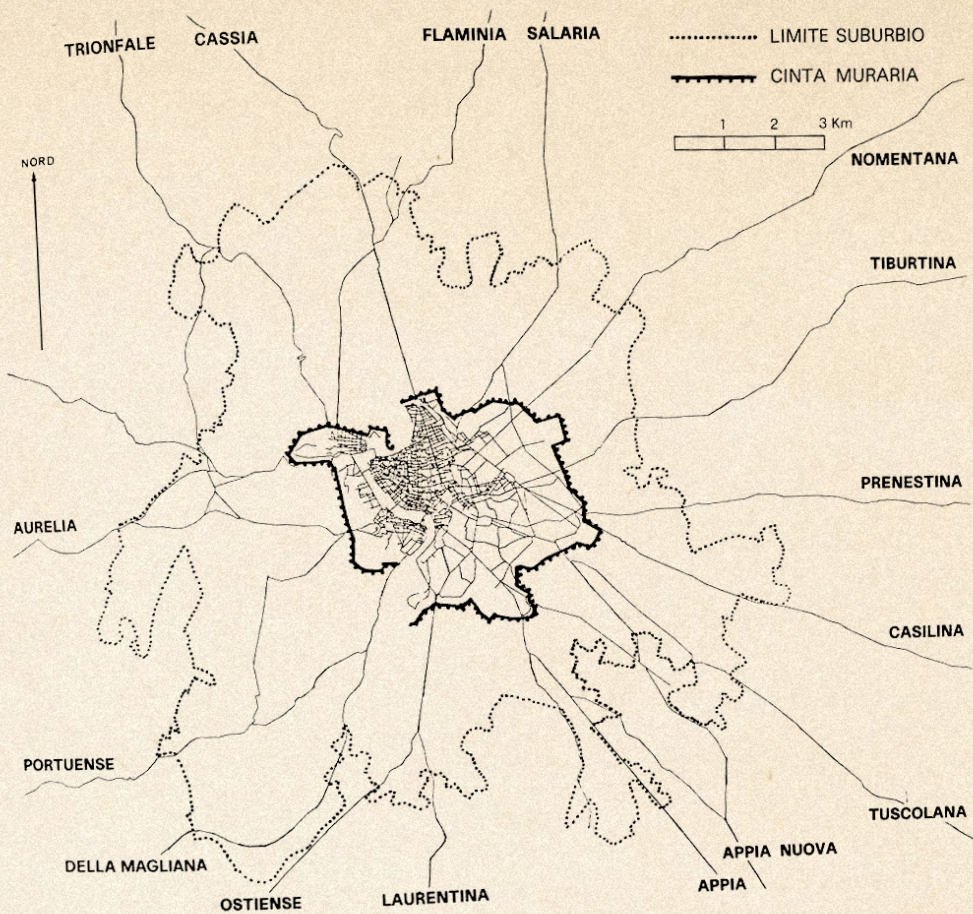
“Al contadino non far sapere... quanto è bono il cacio co' le pere!” è un vecchio detto romano che cela una antica usanza: mangiare le pere, quelle belle mature e dolci, con il formaggio ed in particolare con il pecorino, il formaggio romano per eccellenza.

E' un'usanza che ha radici ben salde nell'arte della cucina, in cui uno dei canoni principali da osservare è la combinazione, nella preparazione del cibo, tra sapori analoghi o tra quelli contrastanti: dolce con dolce, amaro con amaro, piccante con piccante, ad esempio, o, al contrario, dolce con piccante, dolce con amaro e via dicendo.

Il pecorino romano, di sapore molto forte e leggermente piccante, ben si lega dunque al gusto dolce della pera e (se è un pecorino al pepe, anche a quello delle mele), così come viene ancora preparato ai clienti di alcuni ristoranti tipici romani.

Un tempo si usava persino preparare una purea di pera, sbucciandole e privandole del torsolo (da rendere eventualmente più dolce con un poco di zucchero) e condendo poi con scaglie di pecorino, una sorta di originale dessert della cui bontà era opportuno tenere all'oscuro il contadino, per evitare che fosse lui a mangiare pere e pecorino, senza portarli al mercato.

Ora il formaggio pecorino è usato prevalentemente grattugiato, per condire ad esempio la pastasciutta o gli gnocchi, ma l'antico detto è restato... Altri tempi, anche in cucina.





**Mario Pacelli**, docente di Diritto pubblico nell'Università di Roma La Sapienza, per lunghi anni funzionario della Camera dei deputati. Ha scritto numerosi libri di storia parlamentare, tra cui *Le radici di Montecitorio* (1984), *Bella gente* (1992), *Interno Montecitorio* (2000), *Il colle più alto* (2017). Ha collaborato con il «Corriere della Sera» e «Il Messaggero».

---



Edito da **H.C.S. Heraion Creative Space** Srl  
Via Monte Topino, 01036 - 303 Nepi (Viterbo)  
info@heraion.net [www.heraion.net](http://www.heraion.net)