



CIOCIARIA e CASTELLI ROMANI

La cucina dei Castelli Romani è nota per l'unione della genuinità dei prodotti con il caratteristico sapore dei **vini locali** condizionato dalla natura vulcanica della zona. Questo connubio caratterizza tutti i quindici Comuni che costituiscono l'area protetta del **Parco Regionale dei Castelli Romani**.

Tra i prodotti tipici, oltre al **vino**, figurano l'**olio**, la **porchetta**, il **guanciale** e **salumi** vari. Vanno menzionati inoltre, tra i piatti tradizionali, una serie di antipasti: la **coppa di cinghiale**, la **pancetta affumicata all'aceto balsamico**, le **lecoppiette**, le **ricottine di pecora al pepe rosa**, il **pecorino romano fresco**, la **pancetta grigliata**, le **fave col guanciale** e varie preparazioni sott'olio e sott'aceto.

La gamma dei primi è ricca di gustose ricette come i **tortelli di carne al timo** oltre ad una serie di pietanze tipiche della cucina romana, come i **bucatini all'amatriciana**.

Tra i tanti secondi da assaggiare ci sono: le **caciottine grigliate al tarfuto nero**, il **coniglio farcito con bacche di ginepro** o il **formaggio affogato nel passito**. Anche il pane, che solitamente accompagna il cibo, ha un suo gusto particolare: una ricetta tipica di Grottaferrata è infatti il **pane all'uvetta**, preparato con la farina di polenta. Tutte le pietanze sono accompagnate dalla **romanella vino locale frizzantino**. Per gustare le prelibatezze locali, i Castelli Romani offrono una scelta variegata di tipiche osterie dette **fraschette**: *il curioso nome è legato all'abitudine di esporre sulle insegne un ramoscello o frasca appunto*. Anticamente gli avventori trovavano nelle fraschette il vino dei Castelli servito in particolari contenitori di vetro - nei *barzilai* (doppi litri), nei *tubbi* (litri), e nelle *fojette* (mezzi litri) - e potevano consumare spuntini con i cibi portati da casa.

Alcune ricette tipiche:

PORCHETTA

Si ottiene dalla cottura di un maiale intero, dopo essere stato riempito di interiora ed erbe aromatiche. Viene tagliato a fette e normalmente consumato come un secondo piatto o per farcire panini.

MOSTACCIOLI ALLA ROMANA

Biscotti duri da sgranocchiare composti di miele, mandorle, noci e mosto cotto.

CIOCIARIA

La Ciociaria è la zona che corrisponde alla provincia di Frosinone, una regione laziale che **deve il suo nome**, di uso popolare, **alle caratteristiche calzature di antichissima origine fatte da un pezzo di cuoio rettangolare**.

Tra le ricette tipiche della regione ricordiamo la **provatura frita**. La provatura è una sorta di mozzarella: il nome deriva da prova, cioè l'assaggio del cacio fatto dai casari per controllarne la filatura della pasta. Dunque questo piatto altro non è che la **mozzarella frita** frequentemente presente negli antipasti romani assieme alle frittate con la ricotta, insaporite da qualche erba aromatica, prima fra tutte la menta. Particolare è la **frittata burina che viene fatta con cuori di lattuga mescolati alle uova assieme a pezzetti di formaggio**. Tipici di questa zona sono anche: la **frittata all'aglio** che si fa solo in primavera perché l'aglio deve essere freschissimo e il **pancotto**, una minestra fatta con pane.

Dalla Ciociaria proviene anche un'altra **minestra "povera", la zuppa di fagioli e cipolle**, ingredienti principali insieme alla pancetta.

E visto che nelle campagne della Ciociaria l'allevamento degli ovini è molto praticato, ricordiamo tutti i piatti a base di agnello. Non solo l'**abbacchioscottadito**, **costolette** e **pezzi di agnello cotti con l'osso** che i romani mangiavano ai pranzi con le mani, scottandosi appunto le dita, ma soprattutto i piatti più poveri che usano le parti di recupero come la **coratella di abbacchio**, le **animelle al prosciutto**, la **pajata**.

L'agnello in questa zona viene cucinato in molti modi; particolare l'**agnello brodetto, cotto in tegame con prosciutto crudo, erbe aromatiche e vino bianco e arricchito da una salsina fatta con tuorli d'uovo, prezzemolo, maggiorana e succo di limone**; quello **alla cacciatora prevede le acciughe ma non il pomodoro**.

Fra gli ortaggi dominano i **carciofi cucinati con i piselli e il prosciutto o con la menta o alla giudia e cioè fritti**.

Nei **dolci domina la ricotta**: così ottimo è il **budino alla ricotta** insaporito con limone, cannella, rum, scorza d'arancia e cedro canditi e la **crostata di ricotta** che pure prevede la cannella e la frutta candita.

Alcune ricette tipiche:

PANCOTTO

Il pancotto è una zuppa povera che nasce per riutilizzare il pane raffermo. Cotta in una pentola di coccio è insaporita da un'abbondante origano e pecorino secco

