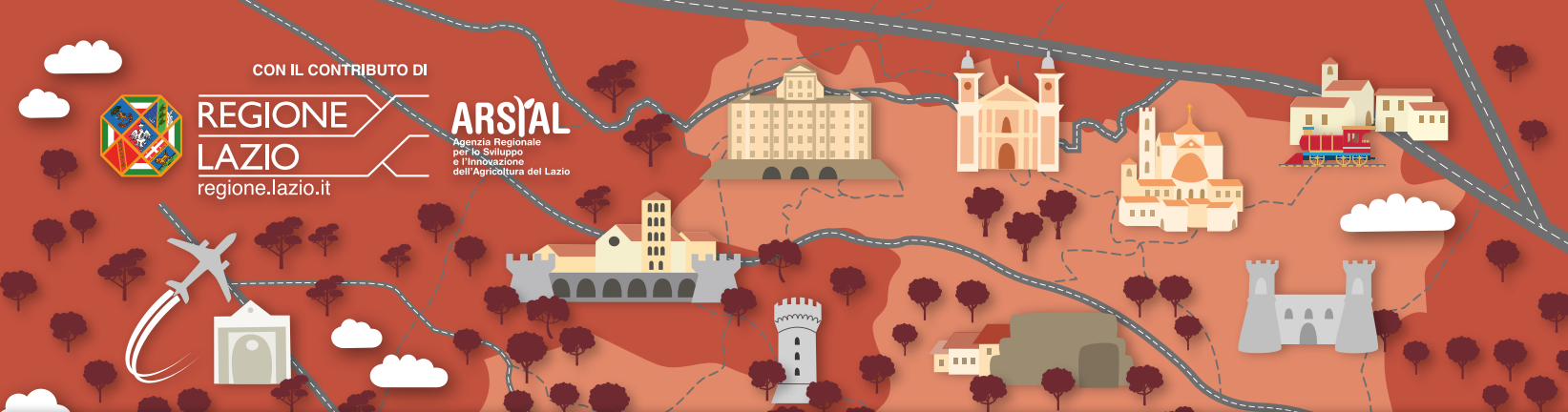




CON IL CONTRIBUTO DI

REGIONE
LAZIO
regione.lazio.it

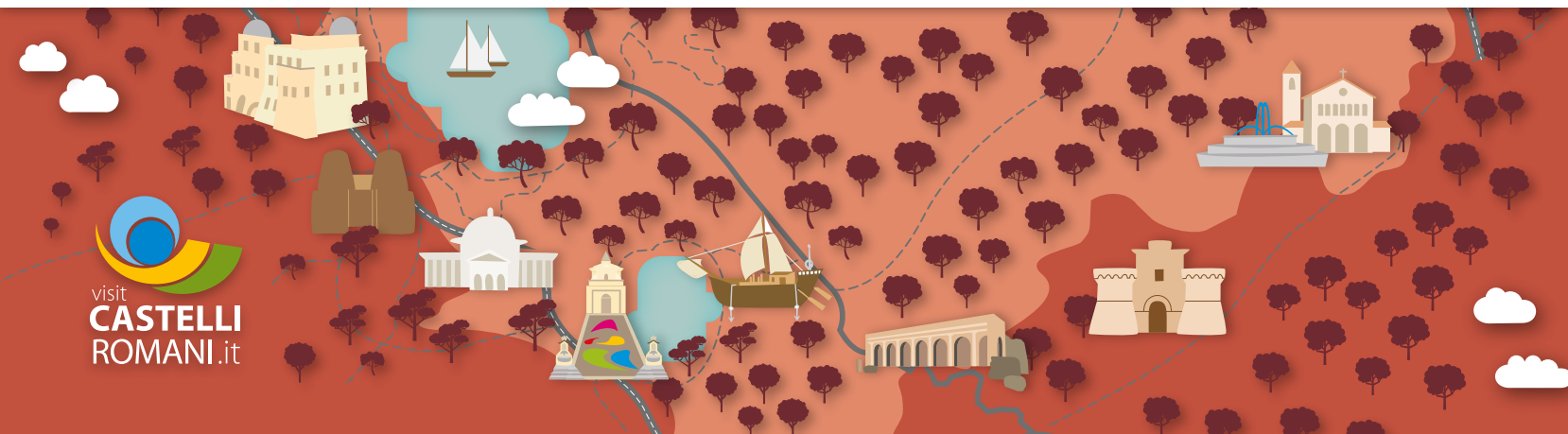
ARSIAL
Agenzia Regionale
per lo Sviluppo
e l'Innovazione
dell'Agricoltura del Lazio



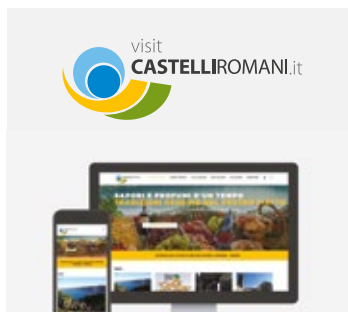
Castelli Romani



Guida al Gusto | The Food&Wine traveller's guide



visit
**CASTELLI
ROMANI.it**



WWW.VISITCASTELLIROMANI.IT/EN



Questa guida può essere scaricata gratuitamente e consultata anche on-line dal sito www.visitcastelliromani.it oppure scansionando il codice QR

This guide can be consulted or downloaded free from the [visitcastelliromani.it/en](http://www.visitcastelliromani.it/en) website or by scanning the QR code

SEGUICI | follow us



EDITORE | Editor:

DMO Castelli Romani - Consorzio SBCR
Viale Mazzini, 12 - Genzano di Roma
Tel. 0693956063 int. 18/19
info@visitcastelliromani.it
www.visitcastelliromani.it
www.visitcastelliromani.it/en

COORDINAMENTO | team coordination:

Giovanni Biallo

PROGETTO GRAFICO | graphic design:

Valerio Marino

TESTI | compiled by:

Giovanni Biallo, Barbara Cardinali, Valerio Ciaccia, Ernesto Di Renzo, Marta Di Flumeri, Cecilia Minghi, Cristina Pallotti, Lidia Spadaro e con il contributo dei Comuni dei Castelli Romani

TRADUZIONE | translation:

Michelle Smith

FOTOGRAFIE | photography:

Valerio Ciaccia, Giovanni Biallo, Valerio Marino, Catia Cammarata, Matteo Renzetti, Tiziano Colizzi

COPERTINA | front cover:

Illustrazione di Valerio Marino

STAMPA | printing:

CSR - Centro stampa e riproduzione s.r.l.
Via di Salone, 131/c - 00131 Roma
Stampata nel mese di novembre 2018.

PARTNER:

I partner del progetto finanziato dall'Arsial (Agenzia Regionale per lo Sviluppo e l'Innovazione dell'Agricoltura del Lazio) per la realizzazione della presente guida sono:

- Consorzio Sistema Bibliotecario Castelli Romani (SBCR)
- Fondazione Cultura Castelli Romani (FCCR)
- Dipartimento di Storia, Patrimonio Culturale, Formazione e Società dell'Università degli Studi Tor Vergata di Roma
- Istituto Professionale Statale per i Servizi Alberghieri e la Ristorazione di Velletri Ugo Tognazzi IPSAAR)
- Wine&Dine Holidays by G&J Service srl

In accordo con le amministrazioni comunali sono stati inseriti solo gli esercizi privati che in via esclusiva commercializzano uno dei prodotti indicati nella guida.

As agreed by local Council members, local businesses have only been named if they are the exclusive provider of one the products mentioned in the present guide.

SI RINGRAZIANO:

la Prof.ssa Sandra Tetti.
Preside dell'IPSSAR Ugo Tognazzi di Velletri
il Prof. Biagio De Luca con gli studenti di 3°B e 4°B dell'IPSSAR Ugo Tognazzi Velletri per la realizzazione di alcuni piatti presentati nella guida
Il Prof. Nicola Castagna con gli studenti dell'IPSSAR Ugo Tognazzi per la presentazione dei piatti
la Prof.ssa Lidia Spadaro con gli studenti di 4°F dell'IPSSAR Ugo Tognazzi Velletri per la ricerca dei piatti tipici dei giorni di festa.



INTRODUZIONE
INTRODUCTION



PIETANZE DEI GIORNI DI FESTA
HOLIDAY'S DISHES



PIATTI DELLA TRADIZIONE
TRADITIONAL DISHES



ITINERARI DEL GUSTO
ITINERARIES OF TASTE



I VINI DEI CASTELLI ROMANI
WINES OF CASTELLI ROMANI



EVENTI
EVENTS

Esiste un luogo, a pochi chilometri da Roma, dove l'aria è più leggera e il tempo scorre più lentamente che altrove. In questo luogo l'uomo e la natura hanno sigillato un patto: quello di coesistere in equilibrio a vantaggio della felicità. Non quella astratta, irraggiungibile, eterna, bensì quella spontanea, fugace, da viverci nell'esperienza del momento. La stessa esperienza di cui scrive Goethe, confidandosi con il suo amico Herder: "...là dov'io per la prima volta in vita mia, sono stato completamente felice". E il là di cui parla lo scrittore tedesco, per situarvi la sua felicità, è proprio il luogo del quale si sta scrivendo in questa guida. Un luogo che comprende molti altri luoghi, di più piccola fattezze, diversi per caratteristiche demografiche ma omogenei per cultura. Un luogo che ai forestieri è noto come Castelli Romani, ma chi li conosce e li frequenta da vicino li chiama più familiarmente "i Castelli". A vederli con un'inquadratura grandangolare, i Castelli non sono solo il comprensorio a est della Capitale, nel cui territorio ricadono 17 borghi e risiedono oltre 350.000 abitanti. Non sono solo l'area geografica corrispondente a quello che un tempo è stato l'antico vulcano laziale e nei cui crateri sono oggi accolti due piccoli laghi dalle "acque immote". Al contrario, i Castelli sono molte cose unite assieme: sono passato e presente, paesaggio e cultura, ruralità e urbanizzazione, tradizione e modernità: qui coesistono il classicismo architettonico dei monumenti berniniani con la sontuosità aristocratica delle ville Tuscolane; le vetuste rovine dell'antica Tusculum con le ipertecnologiche strutture degli Istituti di Ricerca; la lussureggiante vegetazione dell'edificio vulcanico con il rustico selciato delle vie borghigiane; l'andirivieni chiassoso dello struscio giovanile,



con gli ieratici silenzi delle sponde lacustri. Le stesse sponde dove l'etnologo James Frazer ha ambientato l'incipit della monumentale opera *Il ramo d'oro*; dove lo scrittore russo Nikolaj Gogol ha tratto ispirazione per alcune pagine del romanzo *Anime morte*; dove il fondatore della psicoanalisi Sigmund Freud si pensa abbia ricavato stimolo per la stesura del saggio *Totem e Tabù*. Dall'attrazione dei luoghi ai piaceri della tavola, i Castelli sanno essere anche altro. Sanno essere cibo, sanno essere gusto, sanno essere arte della tavola. Guardando infatti all'interno del patrimonio gastronomico locale è possibile scorgervi ricette e pietanze assai variegata e ad alta efficienza alimentare. Un patrimonio gastronomico dove i cibi hanno attinto la loro prelibatezza dai saperi e dalle materie prime espresse dal terroir e dove i menù hanno definito la propria originalità strutturandosi attorno ai cicli della vita e del calendario liturgico-agrario. Battesimi, compleanni, matrimoni, natali, pasque, carnevali, feste patronali, vendemmie, hanno infatti rappresentano i momenti salienti dell'esistenza castellana che hanno stimolato la nascita di cibi e di piatti compositivamente e simbolicamente appropriati. Gli stessi cibi e gli stessi piatti che, in seguito, la tradizione ha provveduto a codificare consegnandoli alla nostra esperienza del mangiare. Un'esperienza che il trascorre degli anni e i ripensamenti

culturali in atto hanno permesso di modificarsi da gusto della necessità a gusto del lusso o, se si vuole, da semplicità a gourmandise. Ne è riprova evidente la dovizia illustrativa di questa guida che descrive, e accosta, fritti e panpepati, pupazze e maritozzi, cellitti e pincinelle, serpette e fragoline, trebbiani e malvasie. Ebbene, tutto il bendidio che il tempo e gli uomini ci hanno tramandato, rappresenta l'arca perduta di una riproposta gastronomica che pone alla base del suo successo un'arte del cucinare capace di coniugare l'antico con il moderno, l'innovazione con la tradizione, la provocazione dell'haute cuisine con l'ossequio alle coerenze storiche del cibo. Un'arte del cucinare dove identità, località e stagionalità costituiscono i capisaldi di un mangiare gourmet che coniuga il palato con la sostenibilità, l'etica con l'estetica, le ricette con le stagioni, gli appetiti con la salute, secondo consuetudini sedimentatesi nella storia culinaria di ciascun paese dell'area castellana. Un'arte del cucinare, inoltre, dove la varietà degli ingredienti, l'elevata qualità delle materie prime e le caratteristiche nutraceutiche delle ricette rappresentano la più attendibile garanzia per un mangiare corretto e attento ai principi del benessere olistico della persona. Ma non di solo cibo abbondano i Castelli. A suggerircelo sono gli ameni paesaggi collinari che alternano le vigne agli alberi, l'uva alle olive e, in conseguenza

del fare umano, il vino all'olio. Il vino soprattutto, tanto che fino a tempi assai recenti dire Castelli per molti ha significato semplicemente dire vino. E tanto che il nettare degli dei ha improntato della sua essenza i suoli, i sottosuoli, la toponomastica, l'arte, l'economia, nonché le pratiche commerciali legate alla vendita e al consumo dei mosti. Pratiche, quest'ultime, che hanno dato luogo a quell'esclusiva e originale istituzione castellana nota come "fraschette" la cui attuale seconda vita è capace di stimolare gusto, allegria e gioia del vivere. Insomma, soggiornare nei Castelli Romani è più che fare una gita fuori porta lungo le vie consolari, o un tour pittoresco nei dintorni di Roma. È entrare in una macchina del tempo dove altri hanno già avuto la possibilità di "essere felici". È un immergersi profondo nella cultura e nella storia di luoghi dove arte, architettura, paesaggio, rappresentano la cornice di un mondo dove la natura è percettibile, le tradizioni manifeste e il quotidiano ancora in grado di offrire momenti effettivi di autenticità. Un'autenticità da immaginare, da vivere e da ricordare attraverso l'emozione che il cibo castellano sa trasmettere a chi decide di farne esperienza, in compagnia della sua gente e ospite del suo territorio.

Ernesto Di Renzo
Università degli Studi di Roma Tor Vergata

There is a place, just a few kilometres from Rome, where the air is lighter and time ticks at a slower pace than everywhere else. In this place, man and nature have sealed a pact: to live together in harmony for the benefit of happiness.

Not an abstract happiness, unreachable and eternal, but one of a spontaneous nature, fleeting, to grasp here and now. The same fleeting moment and experience that Goethe refers to, confiding to his friend Herder "...it was there where, for the first time in my life, I was truly happy". The there that the German writer speaks of, that made him so happy, is exactly the place that this guide-book is about. A place that includes many other places, smaller and different in their demographics, but similar in their culture. A place that visitors know as the **Castelli Romani**, but by those who know and frequent it, is called affectionately, the Castelli. Seen from a wide-angle, the Castelli aren't just a district south-east of Rome in which 17 boroughs, with 350.000 residents, are situated. They aren't only a geographical area that corresponds to where the ancient Latium Volcano used to be, where today two placid lakes can be found. Quite the contrary, the Castelli are many things all rolled into one: the past and the present, landscape and culture, rurality and urbanization, tradition and modernization, which allow the monuments of Bernini to coexist with sumptuous aristocratic

Tusculan villas; the ancient ruins of Tusculum with the hyper technological structures of the research laboratories; the lush vegetation deriving from the volcanic soil with the rustic cobbles of the village lanes; the noisy comings and goings of local youths, the solemn silence of the of the lakeside shores.

The same shores in which the ethnologist James Frazer set the opening to his monumental work "The Golden Bough"; where the Russian author Nikolaj Gogol found inspiration for various pages of his novel "Dead Souls"; where the founder of psychoanalysis Sigmund Freud is said to have been inspired to write his essay "Totem and Taboo". From the beauty of the area to the pleasures of the palate, the Castelli can be so much more. They can be food, they can be taste, they can be culinary art. A closer look at the gastronomic offerings of the area and you can find very varied and highly nourishing recipes and dishes.

A gastronomic heritage where food makes good use of the raw materials derived from the terroir and where the menus have evolved around rhythms of daily life and liturgical and agricultural calendars. Baptisms, birthdays, weddings, Christmases, Easters, carnivals, saints-days, harvests, all represent crucial moments of existence in the Castelli, giving birth to food and dishes; appropriate both symbolically and in

structure.

The same foods and dishes that over time have been encoded and left for us to experience at our tables. An experience that is no longer dependent on necessity but that with the passing of time and evolution of cultural habits has become an experience of luxury or, if you prefer, gourmandise. This guide is the evidence. The painstaking description that combines fried delicacies and panpepati, traditional biscuits and buns, cellitti and pincinelle, serpette and wild strawberries, Trebbianos and Malvasias. Well, all of "god's gifts" that Man and Time have bequeathed, represent a gastronomic Lost Ark that puts at the base of its success, an art of cooking with a capacity to fuse old with new, innovation with tradition, the provocation of "haute cuisine" with the homage of coherence to the history of food.

An art of cooking where identity, local source and seasonality form the strongholds of a gourmet eating that aligns palate with sustainability, ethics with aesthetics, recipes with the seasons, appetites with wellbeing, according to accumulated culinary history of each town of the Castelli Romani. An art of cooking, above all, where the variety of ingredients, the high quality of raw materials and the nutritional characteristics of the recipes represent a guarantee for a correct and healthy, holistic

wellbeing. The Castelli aren't only abundant in food. We can catch hints from the charming rolling hills, where vineyards are punctuated with trees, grapes with olives, and thanks to the industrious labour of man, wine with olive oil. Wine above all, so much so that for many, up to recent times, the Castelli simply meant wine. The nectar of the gods has been around for ages in the area, leaving its essence in soil, underground, in the toponymy, in art, economy as well as in the business practices to do with the trade and consumption of wines. Practices that have lead to such an original institution, exclusive to the Castelli Romani, as the "frascette", whose current, second life is capable of stimulating flavour, cheerfulness and joy of life.

To summarise, a stay in the Castelli Romani is more than just a trip outside Rome, or a quick visit to the countryside. It is a ride in a time machine where others have already had the chance of "being happy".

An immersion deep into culture and the history of places where art, architecture and landscape represent the frame of where nature is tangible, traditions alive and everyday life still capable of offering real authenticity. Authenticity to live, imagine and remember through the emotion that the food of the Castelli gladly communicates to those that choose to come and experience the territory's hospitality.

CASTELLI ROMANI:

17 towns and villages
400 restaurants
30 certified products
9 certified wines
50 food&wine Festivals
150 wine producers
200 traditional dishes



PIATTI DELLA TRADIZIONE

Traditional dishes

Con il termine “**cucina romana**” non si intende solo la tradizione gastronomica di Roma ma anche quella dei territori circostanti, che l'hanno fortemente influenzata. Fra questi, ci sono in modo particolare i nostri **Castelli Romani**, che da sempre forniscono alla capitale vino, verdure, ortaggi, carne: ricordiamo ad esempio i famosi “carretti a vino” che partivano di notte dai Castelli Romani per portare il vino alle osterie romane. La **cucina castellana** è ricca di piatti molto noti, che vengono generalmente attribuiti a Roma ma che ai Castelli assumono nuovi sapori ed aromi, e che possono essere degustati

in osterie e ristoranti affacciati su magnifici paesaggi. Ben nota è anche l'accoglienza castellana: osti e ristoratori di prim'ordine fanno sentire gli ospiti come in famiglia. Ma è soprattutto l'aria buona e frizzante dei Castelli che mette appetito! Tipici della cucina strettamente romana, nel territorio castellano si possono gustare un po' dappertutto gli ottimi primi: pasta alla gricia, spaghetti cacio e pepe, bucatini all'amatriciana, fettuccine alla papalina, fettuccine con rigaglie di pollo, minestra di broccoli con l'arzilla, spaghetti alla carbonara, pasta con il cavolo, rigatoni con la pajata. Fra i secondi vengono proposti: abbacchio scottadito o alla cacciatora, trippa alla romana, coratella d'abbacchio, coda alla vaccinara, pollo alla diavola o ai peperoni, saltimbocca alla romana, carciofi alla giudia. Più caratteristici dei Castelli Romani sono quei piatti a base di prodotti locali come i funghi (porcini, galletti, ovuli), le castagne, i broccoli, i fagioli regina, i carciofi, le fave, gli asparagi, le ramoracce, la cicoria, i cavoli, il pesce di lago, la cacciagione.

Quindi, come non citare le fettuccine ai funghi porcini, la vignarola (piatto contadino con fave, carciofi, piselli, cipollette, lattuga, guanciale), la zuppa di fagioli regina e castagne, i carciofi alla matticella? Ma la lista è ancora molto lunga. I dolci secchi poi li trovate in ogni panificio, ristorante o osteria: biscotti, ciambelline al vino, pangiallo, tozzetti e mostaccioli. Tutti i piatti romani e castellani, compresi i dolci, non possono non essere rigorosamente accompagnati dai famosi vini DOP, DOC e DOCG locali.

Piatti e prodotti tipici dei Castelli Romani

Lo so, vi è già venuta fame, ma prima di procedere all'imperdibile assaggio approfondiamo insieme alcuni piatti e prodotti tipici che caratterizzano il nostro territorio e provengono dalla **tradizionale cucina castellana**. Sono specialità che si possono assaporare solo ai Castelli Romani, che consigliamo a tutti i turisti e visitatori. Alcuni prodotti e relativi piatti derivati sono stagionali: anche per questo, spesso li troviamo festeggiati in sagre dedicate.

#visitcastelliromani

*The term “**Roman Cuisine**” doesn't just refer to culinary specialities of the city of Rome alone, but also to dishes from the surrounding, neighbouring areas that have been strongly influenced by Roman traditional food specialities. Amongst which the nearest is, of course, the **Castelli Romani**. An area that has always been the Capital's pantry, vegetable garden and cellar. Important figures to remember, are the “carretti a vino” that took wine into Rome overnight from the Castelli Romani, to replenish Rome's Osterias, on their horse-drawn carts. The “**Castellana**” cuisine is abundant with famous dishes that are usually attributed to Rome, but which, in the “Castelli” take on new flavours and aromas, with the additional bonus of wonderful panoramas to admire straight out of the restaurant windows. The hospitality of the Castelli is also renowned; top-notch “oste” and restaurateurs bend over backwards to make their guests feel at home, whilst the fresh and crisp air will ensure a healthy appetite! Practically everywhere in the Castelli you can find dishes that are true to Roman tradition. This means you will easily come across typical*

pasta dishes such as: gricia, spaghetti cacio e pepe, bucatini all'amatriciana, fettuccine alla papalina, fettuccine con rigaglie di pollo, minestra di broccoli con arzilla, spaghetti alla carbonara, pasta con il cavolo, rigatoni con la pajata. Main courses such as abbacchio scottadito or alla cacciatora, trippa alla romana, coratella d'abbacchio, coda alla vaccinara, pollo alla diavola or with peperoni, saltimbocca alla romana, carciofi alla giudia, are just as common in the Castelli as in Rome. On the other hand, the most characteristic dishes of the Castelli Romani, are those based on local produce such as mushrooms (be they porcini, galletti or ovuli, gathered by licensed foragers in the local woods), chestnuts, broccoli, ‘regina’ beans, artichokes, fava-beans, asparagus (often of the wild variety), ramoracce (wild radish, charlock), chicory, cabbage, fish from the lakes and of course, game. It is hard to avoid mentioning Fettuccine ai funghi porcini, la Vignarola (a spring vegetable 'stew' made with fava-beans, artichokes, peas, spring onions, lettuce and jowl bacon), Regina bean and chestnut soup, matticella artichokes. This is just the tip of the iceberg though! Dry patisserie

can be found in every bakery, restaurant and osteria: biscuits, ciambelline al vino (remember that anything with a hole in it in Italy takes the name of doughnut!), pangiallo (a dense mix of dried fruit, candied peel and nuts), tozzetti (like cantucci but with hazelnuts) and mostaccioli (chewy biscuits, yet again with dried fruits, nuts, spices and honey). All of the recipes from Rome and the Castelli, including the desserts, should of course be rigorously accompanied with the famous DOP, DOC and DOCG local wines.

Typical dishes of the Castelli Romani

Of course, your mouth is already watering, but before we continue on our not-to-be-missed tasting mission, we should take a closer look at some of the dishes and products that characterise our territory and come from **traditional Castelli cuisine**. They are the specialities that can only be found and enjoyed in the Castelli Romani, which we recommend to all tourists and visitors to the area. Some products and dishes are only available in season; another reason some are often celebrated in festivals dedicated to them.



Primi piatti | First courses

LE PINCINELLE

Colonna è famosa per le sue Pincinelle, pasta di origine contadina, fatta a mano con acqua e farina, lunga 20-25 centimetri. Le Pincinelle si abbinano bene a molti condimenti, ma a Colonna la consigliano particolarmente con aglio, olio, peperoncino e pomodorini. Noi vi suggeriamo di provarla anche con sugo di pomodoro e pecorino, o con altri prodotti locali stagionali come i funghi porcini, le ramoracce, gli asparagi selvatici o con i giovani germogli di luppolo selvatico (lupari).

DOVE: Le Pincinelle si possono acquistare tutto l'anno presso "La boutique della pasta all'uovo" e degustare con vari condimenti presso alcuni ristoranti di Colonna. La **Sagra delle Pincinelle** è abbinata alla Sagra dell' Uva Italia, del kiwi, delle pesche e dei prodotti tipici e si tiene a Colonna la terza settimana di settembre.

Colonna is famous for its Pincinelle. A type of **pasta** with deep roots in local peasant traditions, made by hand with just flour and water, about 20-25 centimetres long. This pasta can have many different types of condiment, but in Colonna itself they recommend using just garlic, oil, chili and cherry tomatoes. We also suggest you try them with tomato sauce and pecorino cheese or seasonal produce such as Porcini mushrooms, wild radish leaves, wild asparagus or even young wild hop shoots called lupari.

WHERE: Pincinelle pasta is available all year round at "La Boutique della Pasta all'Uovo" and can be eaten in various restaurants in Colonna. The local **Sagra delle Pincinelle Festival**, is held together with the Sagra dell'Uva Italia, del kiwi, delle pesche e dei prodotti tipici (Festival of grapes, kiwis, peaches and typical local products) held during the third week of September.



Primi piatti | First courses

I CELLITTI DI LARIANO

Fra le paste acqua e farina della tradizione castellana, troviamo i cellitti di Lariano, una sorta di grossi spaghettoni da gustare al dente conditi ad esempio con funghi porcini, altro prodotto tipico di questo borgo adagiato ai piedi del boscoso crinale esterno del vulcano laziale. I cellitti con i funghi porcini possono essere serviti sia bianchi che rossi. Altri modi di assaporarli fuori dalle stagioni dei funghi sono: con pomodoro e pecorino, alla carrettiera, alla pecorara (con guanciale e ricotta di pecora), con salsiccia e broccoli.

DOVE: Alla **Cellittata Larianese** a fine giugno - inizio di luglio, ma anche durante la Sagra del Fungo Porcino a settembre. I cellitti si possono acquistare presso i pastifici di Lariano e gustare nella maggior parte dei ristoranti del borgo.

Amongst the **flour and water pasta** types of the Castelli tradition there are also the so-called Celitti di Lariano. A long and thick spaghetti-like type of pasta to be cooked al dente and tossed with a condiment of Porcini mushrooms, another of this town's specialities, thanks to its location next to the woodland-covered ridge of the Lazio Volcano. Celitti with porcini can be served in both versions, with or without tomato and if it isn't mushroom season they can be enjoyed with tomato sauce and pecorino cheese, or "alla carrettiera", "alla pecorara" (with bacon and sheep's milk ricotta cheese), or with broccoli and sausage.

WHERE: At the local **festival "Cellittata Larianese"** at the end of June - beginning of July, but also at the Lariano Porcini Mushroom festival during September. Cellitti pasta can be bought from pasta shops in Lariano and eaten in local restaurants all over town.



Primi piatti | First courses

LE FETTUCCINE ALLA PAPALINA

Questo piatto di pasta è stato creato da un oste romano per il Cardinale Pacelli, poi Papa Pio XII. Per questo il nome di "Fettuccine alla papalina". È stato poi adottato dagli osti di Castel Gandolfo, noto borgo chiamato anche il "Paese del Papa". Nella ricetta tradizionale le fettuccine all'uovo fatte a mano sono condite con prosciutto crudo, cipolla, pepe, parmigiano e pecorino romano. Ai Castelli è generalmente proposta con l'aggiunta di piselli.

DOVE: Nei ristoranti e osterie di Castel Gandolfo.

This pasta dish was created by a Roman inn-keeper for Cardinal Pacelli, who later became Pope Pius XII, hence the name "Fettuccine alla papalina". It was then adopted in the taverns of Castel Gandolfo, a village also called the "The Pope's town". In the traditional recipe, handmade fettuccine pasta is seasoned with prosciutto ham, onion, pepper, parmesan and pecorino Romano cheese. In the area of the Castelli Romani it is generally offered with the addition of tasty peas.

WHERE: In the restaurants and taverns of Castel Gandolfo.



CIBO DI STRADA *Street food of Castelli Romani*

Gironzolando per i Castelli Romani, visitando borghi, ville, palazzi e giardini storici, antiche vestigia di epoca romana e pre-romana, laghi e boschi, l'aria buona e frizzante fa venir fame. Capita di non volersi fermare a pranzo in una frasca, osteria o ristorante, preferendo mangiare qualcosa di veloce per strada. Ecco allora che ai Castelli sono frequenti i chioschi dove si possono acquistare e gustare ottimi panini con la porchetta o con altri salumi tipici locali; anche le norcinerie offrono queste gustosissime prelibatezze. Numerose poi le pizzerie al taglio, che propongono anche supplì e fritti vari; ottima la pizza bianca romana, farcita di mortadella o la pinsa romana ripiena. Per i dolci secchi non c'è che l'imbarazzo della scelta: i forni offrono ciambelle al vino, tozzetti, mostaccioli ed altri biscotti e pasticcini secchi. Inoltre a Rocca di Papa troviamo anche la ciambella degli sposi, a Frascati la famosa "pupazza", a Marino la ciambella al mosto, a Monte Porzio Catone le serpette. Una particolarità che potrete trovare a Frascati è l'ottimo e particolare gelato al vino.

Wandering through the Castelli Romani, visiting villages, villas, palaces and historic gardens, ancient ruins of Roman and pre-Roman times, lakes and woods, the healthy and crisp, fresh air gives everyone an appetite. It may happen that you do not want to stop for lunch in a frasca, tavern or restaurant, preferring to eat something fast on the go. That's why on many roads and at crossroads it is easy to find food kiosks where you can buy and enjoy excellent sandwiches with porchetta or other typical local meats and vegetables. Many of the norcinerie also offer these delicious delicacies on request. Then there are numerous places that offer pizza slices straight from the baking trays, supplì (fried rice balls with filling), and various other fried foods; excellent white Roman pizza, stuffed with mortadella or Roman pinsa (another type of pizza). If it's pastries you are after then there is plenty of choice: the bakeries offer ring-biscuits made using wine, tozzetti, mostaccioli and more. In Rocca di Papa you will also find the "newly weds' doughnuts", in Frascati the famous "Pupazza", in Marino the wine-must doughnuts, in Monte Porzio Catone serpette biscuits. In summer for a sweet delight you might crave a special ice-cream: in fact in Frascati there is the excellent and original wine ice cream.



Primi piatti | First courses

LE CELLETTE DI ROCCA PRIORA

E' un altro tipo di pasta acqua e farina lavorata a mano, di forma allungata come dei cordoncini, fini come le cannuce, le cui irregolarità consentono una magnifica aderenza del sugo di condimento. Si conducono in bianco con i funghi porcini, all'arrabbiata, alla pecorara con il sugo di castrato, ma il condimento più usato dai cittadini di Rocca Priora è il sugo di tonno preparato con aglio, olio, pomodori pelati, peperoncino e acciughe dissalate. Per far meglio insaporire le ottime cellette, mantecarle bene in padella con il sugo di tonno e servirle calde con un'abbondante manciata di prezzemolo tritato.

DOVE: Le cellette si possono acquistare fresche presso i pastifici di Rocca Priora ed assaporare nei ristoranti roccaprioresi. A gennaio, nel fine settimana più prossimo al 17 gennaio - S. Antonio Abate, a Rocca Priora si tiene la tradizionale **Festa del Tozzetto e delle Cellette**.

This is another type of pasta made with water and flour, hand kneaded to a long shape like cords, as thin as straws, whose irregular surface capture sauce magnificently. Usually dressed with a white Porcini mushroom condiment, hot and spicy tomato sauce (arrabbiata), "alla pecorara" with mutton sauce, but the most common condiment used by locals from Rocca Priora is a sauce made with garlic, tuna fish, plum tomatoes, chilli and unsalted anchovies. The best way to make the pasta even tastier is to toss it in the sauce in a frying pan over the stove; serve nice and hot with a generous sprinkling of freshly-chopped flat-leaf parsley.

WHERE: Cellette can be bought fresh in pasta shops in Rocca Priora and tasted cooked in local Rocca Priora restaurants. The local festival, dedicated to the **Tozzetto biscuit and Cellette**, falls on the day of S. Antonio Abate the 17 January.



Primi piatti | First courses

LA ZUPPA DI UOVA

A **Grottaferrata** un gustosissimo piatto della tradizione contadina è la zuppa di uova, realizzata con ingredienti semplici: olio, pomodorini, foglie di alloro e brodo, nel quale si aprono le uova, cercando di non rompere il tuorlo e facendo cuocere fino a quando l'albume non si solidifica. A questo punto nei piatti fondi si mettono delle fette di pane casereccio raffermo su cui si versa il brodo, si posiziona al centro il tuorlo intero cotto, e si condisce con un filo di olio crudo, pepe e pecorino romano. La zuppa di uova si declina anche con i carciofi o con i broccoletti ovviamente nei periodi stagionali giusti.

DOVE: La zuppa di uova si può degustare presso alcune osterie e ristoranti tipici di Grottaferrata.

In Grottaferrata there is a tasty dish handed down from peasant traditions that uses very simple ingredients: olive oil, cherry tomatoes, laurel leaves and broth, into which eggs are carefully opened, trying as hard as possible not to break the yolks and left to cook until the white has become solid. Once the egg whites are cooked, the whole soup is carefully ladled onto slices of stale bread laid into deep plates, placing the yolk in the center. Top with a light drizzle of good olive oil, black pepper and Roman Pecorino. When in season this can also be enjoyed in a variation with artichokes or broccoletti.

WHERE: Zuppa di uova can be found in the local typical osterias and restaurants of Grottaferrata.



Primi piatti | First courses

I FAGIOLI CO' O PA' SOTTO

Dalla tradizione della cucina contadina, **Lanuvio** propone la squisita zuppa di fagioli e pane casereccio. I fagioli borlotti lessati vengono insaporiti con olio, lardo, cipolla, sedano, carota, rosmarino, finocchietto selvatico ed erbe spontanee. Fettine di pane casereccio raffermo vengono adagiate a strati in ciotole di coccio e bagnate prima con il brodo di cottura dei fagioli e poi coperte con i fagioli stessi. Un filo d'olio e del pepe completano la saporita pietanza. Viene proposta anche una variante con i broccoletti.

DOVE: I fagioli co' o pa' sotto si possono degustare presso alcune osterie e ristoranti tipici di Lanuvio.

*Peasant traditions again lend us this exquisite **bean and rustic bread** soup in Lanuvio. Borlotti beans are boiled and then seasoned with olive oil, slices of lard, onion, celery, carrot, rosemary, wild fennel and other spontaneous wild herbs. Slices of stale rustic bread are moistened with water the beans were cooked in, after being laid in layers in their dishes, and then covered with the beans. A simple condiment of good oil and pepper is all that's needed to complete a really tasty dish. There is also a variation that include broccoletti when in season.*

WHERE: Fagioli co' o pa' can be found in the local typical osterias and restaurants of Lanuvio.



Primi piatti | First courses

L'OVA SPERSE

Questa ricetta di **Lanuvio** porta con sè quello che di buono la campagna generosamente offriva ai contadini: uova, cipolle, peperoncini e pomodorini. Il sugo di cipolle e pomodorini viene fatto cuocere per almeno una mezz'ora, lasciando evaporare buona parte dell'acqua aggiunta. Negli ultimi cinque minuti di cottura vengono rotte le uova ed aggiunte al preparato, affinché si perdano affondando nel sugo. Quando le uova sono rassodate il coccio viene tolto dal fuoco e servito.

DOVE: In alcune trattorie e ristoranti di Lanuvio.

*This recipe of Lanuvio rounds up all the best of what the peasants had to hand, from the generosity of their land and toil: **eggs, onions, chili peppers and tomatoes**. The sauce, of onions and tomatoes, is cooked for at least half an hour, to let most of any added water evaporate, in a terracotta dish. During the last five minutes of cooking, eggs are broken into the sauce until they are "lost" in it (hence the name "sperse"). When all the egg-white is cooked through, take off the heat and serve directly in the warm terracotta dish.*

WHERE: In some restaurants in Lanuvio.

#visitcastelliriomani ●●●●



Primi piatti | First courses

LA ZUPPA DI CICERCHIE

La cicerchia è una leguminosa, della stessa famiglia della lenticchie, delle fave, dei fagioli e dei ceci. La coltivazione in Italia è limitata ad alcune aree del centro-sud e gli è stato attribuito, per la sua particolarità, il riconoscimento di Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT) italiano. La cicerchia fa parte della tradizione della cucina di **Monte Compatri**, con una tipica zuppa con cipolla, carota, sedano e finocchietto selvatico, servita sopra fette abbrustolite di pane casereccio. Altri piatti tipici con questo legume sono: **la minestra di cicerchie** coi quadrucci, i maltagliati con le cicerchie, i tagliolini con il sugo e cicerchie.

DOVE: La zuppa di cicerchie può essere degustata presso alcune osterie e ristoranti tipici di Monte Compatri.

*"Cicerchie" belong to the family of **pulses and legumes** and are related to lentils, fava beans, beans and chick-peas. Their cultivation is limited to a few areas of the central-southern parts of Italy and, because of their perculiarity, have been given special recognition as a Traditional Italian Agrifood Product (or PAT). They are part of traditional cuisine of **Monte Compatri**, and are included in a typical soup with onion, carrot, celery, wild fennel, served on slices of toasted rustic bread. Other typical dishes that include 'cicerchia' are: Minestra di cicerchia coi quadrucci (Soup with tiny squares of egg-pasta), I maltagliati con le cicerchie (irregular shaped pieces of egg pasta and cicerchia) and i Tagliolini con il sugo di cicerchia (Tagliolini are very slim fettucine, with cicerchia sauce).*

WHERE: Zuppa di cicerchie can be found in the local typical osterias and restaurants of Monte Compatri.

Primi piatti | First courses

LA VIGNAROLA

È un piatto contadino dei Castelli Romani che si prepara con le verdure tipiche del primo periodo primaverile e tardo invernali. Si chiama così perché è un tipico piatto mangiato dai "vignaroli" al ritorno dal lavoro in vigna. Gli ingredienti generalmente cotti separatamente sono: fave, piselli e carciofi romaneschi. Erano conditi e insaporiti con cipollette, guanciale, aglio, peperoncino, mentuccia, olio, sale, pepe e vino bianco. Ad Albano Laziale la Vignarola è anche preparata con guanciale e salsiccia o usata come condimento per le fettuccine con l'aggiunta di una spruzzata di pecorino romano.

QUANDO: inizio primavera.

DOVE: In alcuni ristoranti di Albano Laziale e Velletri.

*This is a peasant dish of the Castelli Romani, prepared with typical early spring and late-winter vegetables. The name comes from a typical dish eaten by the "vignaroli", people working in the vineyard, returning from work. The ingredients are generally cooked separately: **fava beans, peas and Roman artichokes**. Sometimes they may be seasoned with spring onions, bacon, garlic, chili pepper, mint, olive oil, salt, pepper and white wine. In Albano Laziale the Vignarola is also prepared with bacon and sausage or it is used as a sauce for fettuccine with the addition of a sprinkling of pecorino Romano cheese.*

WHEN: beginning of spring.

WHERE: Some trattorias and restaurants of **Albano Laziale and Velletri**.

#visitcastelliromani ●●●

NORCINERIE CASTELLANE

The butchers of Castelli Romani

Non solo porchetta ai Castelli Romani! La tradizione delle lavorazioni artigianali delle carni di maiale risale al 1800 e fu influenzata dal trasferimento in loco di maestri norcini provenienti da Norcia e dintorni. Le successive generazioni di queste famiglie di norcini hanno diffuso la loro cultura enogastronomica in molti dei borghi castellani, tanto che le norcinerie dei Castelli Romani sono considerate fra le migliori del Lazio. Ottima la produzione che negli anni ha assorbito anche la cultura gastronomica castellana e non manca di prodotti anche innovativi. Fra i salumi tipici possiamo citare la corallina, il salame castellino, il salamino tuscolano, il salame cotto, la coppa di testa, le salsicce, le famose coppiette. Non mancano formaggi e porchetta. Le norcinerie sono presenti in quasi tutti i borghi castellani.

Not just "porchetta" in the Castelli Romani! The popularity of pork meat products dates back to the 1800's and was influenced by the migration of master butchers from Norcia and surroundings. Over the generations, these pork butchers' families have spread their food and wine culture throughout many of the villages, so that in the Castelli Romani norcinerie are considered among the best in the Lazio region. More recently innovative products have evolved by fusing with the gastronomic culture of the Castelli. Worthy of note among the typical cold cuts we can mention Corallina, salame Castellino, salamino Tuscolano, cooked salame, coppa di testa, sausages, the famous coppiette (dried meat sticks). Many norcinerie, where you can also buy cheese and porchetta, are present in almost all the municipalities of the Castelli Romani.



Secondi piatti | Main courses

LA ZUPPA CAVOLETTI E BACCALÀ

È un piatto contadino di **Velletri** e **Lariano**, nato probabilmente nel periodo post bellico utilizzando il baccalà, ingrediente notoriamente economico all'epoca, insieme al cavolo nero (localmente detto cavoletto), che cresce rigoglioso nel periodo autunnale ed è caratterizzato da foglie spesse di colore verde scuro tendente al bluastro. La zuppa si prepara facendo lessare il cavolo nero nella stessa acqua nella quale era stato ammollato il baccalà in precedenza. Una volta cucinati gli ingredienti, sul fondo di una zuppiera si dispongono delle fette di pane raffermo, ricoperte poi con il pesce, la verdura e parte dell'acqua di cottura. Il tutto condito con dell'olio extravergine d'oliva. La zuppa di cavoletti e baccalà è riconosciuta come un Prodotto Agroalimentare Tradizionale (PAT).

DOVE: In periodo autunnale presso i ristoranti e le osterie di Velletri.

Yet another peasant dish, this time from **Velletri** and **Lariano**. It probably came into being after the War, using dried **salted-cod**, which at that time was notoriously cheap, and a **black cabbage** (known locally as cavoletto), which grows abundantly during autumn and has a very particular dark green and blueish colour. The dried cod is left to soak in water and this water is then used to boil the cabbage and the cod. Once it is all cooked, the liquid part of the soup is ladled over slices of stale bread in soup bowls, the cod and greens are placed on top and drizzled with good olive oil. The zuppa di cavoletti e baccalà is also classified as a PAT, Traditional Italian Agrifood Product.

WHERE: In Autumn in local restaurants of Velletri.

#visitcastelliromani ●●●●



Secondi piatti | Main courses

LA PORCHETTA DI ARICCIA



Opera d'arte gastronomica, le sue origini vengono fatte risalire addirittura all'epoca pre-romana, a quei sacerdoti latini che avevano il compito di preparare le carni suine da offrire in sacrificio a Giove Laziale. Questa specialità si è mantenuta viva nel corso della storia per merito di poche esperte famiglie ariccine. Ancora oggi la preparazione di questa specialità a base di carne suina è un vero e proprio rituale, per il quale vengono utilizzati solo esemplari di sesso femminile, interi, da cui il nome "porchetta", la cui carne è notoriamente più magra e saporita. Dopo essere stata disossata dall'interno, si procede con la speziatura della carne, segue la legatura dell'animale e la cottura che dà la giusta croccantezza della crosta, a cui si contrappone una carne morbida e succosa. Un'estasi per il palato!

DOVE: Dal 1950 ogni anno, generalmente il primo fine settimana di settembre, ad Ariccia si organizza la notissima **Sagra della Porchetta**. Nelle fraschette, nelle osterie e nelle botteghe di Ariccia, nonché in vari chioschi e norcinerie presenti anche nei borghi limitrofi.

A culinary work of art, of which origins apparently date back as far as Roman times, to Latin priests that had the important task of preparing the sacrificial pigs for Jupiter Latialis (the Latins' God of All Gods), in their temple near Monte Cavo. This speciality has been kept alive over the course of history by a handful of families from Ariccia, that have handed down secret recipes throughout the centuries. Even today the preparation of this pork delicacy is a true ritual, for which only female animals are used whole - hence the female name "porchetta"- notoriously more lean and tasty. After being boned from inside, the meat is seasoned, then tied and roasted giving a crispy crackling on the outside revealing a tender and juicy meat on the inside, savoury but also exquisitely aromatic. Tastebud tantalising!

WHERE: since 1950 every year, usually the first week in September, a Festival takes place in Ariccia: the famous **Sagra della Porchetta**. In Fraschetta taverns, osterias and grocers in Ariccia, as well as kiosks and norcinerie (delicatessens) all over the neighbouring towns, this product can be found all year round.



Secondi piatti | Main courses

IL BROCCOLO CAPOCCIONE

E' un prodotto tipico di **Albano Laziale**, nasce nei mesi più freddi dell'autunno e inverno, di colore verde chiaro brillante. E' la versione extralarge, più grande e più buona dei broccoli laziali, perciò prende il nome di "capoccione". Con questo prodotto della terra si preparano piatti prelibati come il "**broccolo attufato**", così definito perché "soffocato" da lenta cottura nel vino bianco. Il broccolo capoccione si può gustare anche con i rigatoni, oppure ancora con la tipica **minestra di broccolo con brodo di arzilla** (che è un pesce, meglio detta: razza petrosa). Note sono anche le **frittelle di broccolo**.

QUANDO: Il broccolo capoccione si raccoglie da novembre a marzo.

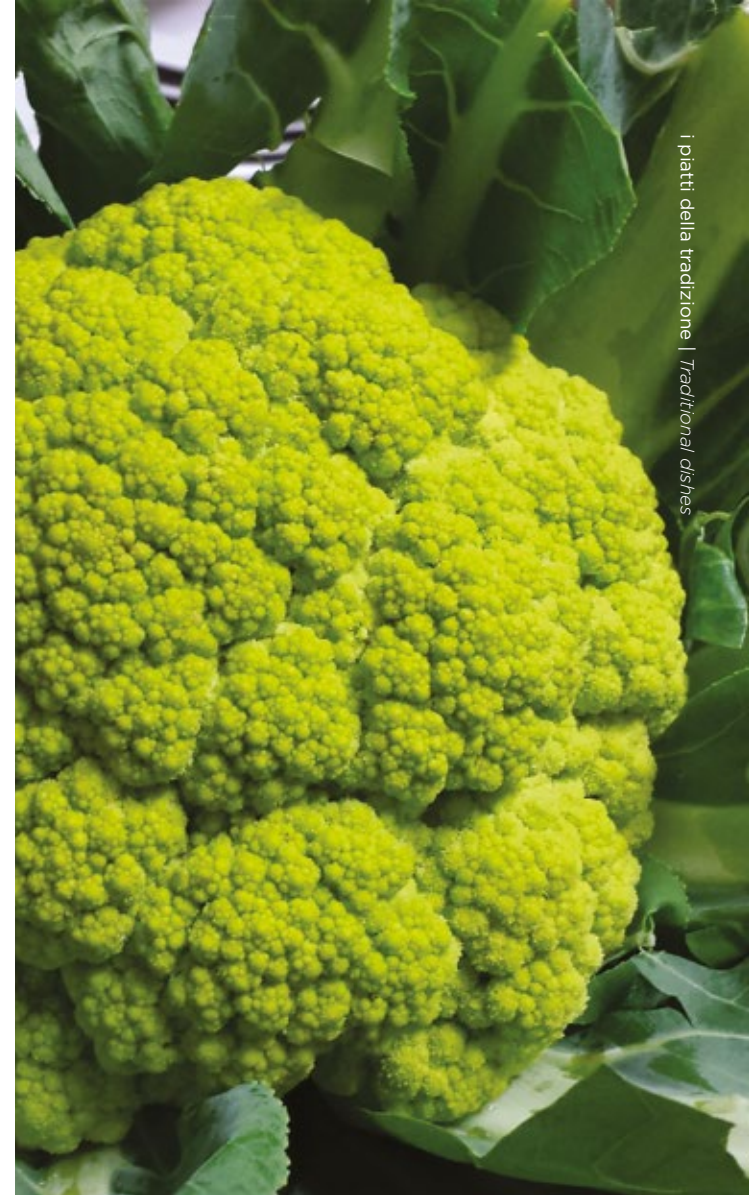
DOVE: si trova in vendita presso tutti i fruttivendoli di Albano. I piatti citati si possono gustare presso la maggior parte dei ristoranti e osterie di Albano Laziale.

*A typical product of Albano Laziale, picked in the coldest months and bright green in colour. This is the Extra Large version, a lot bigger (and rounder) than its smaller Lazio cousin. With such a Gift-of-the-Earth, dishes such as "**broccolo attufato**" can be made. The name comes from the broccolo being "suffocated" by a long, slow stewing in local white wine. Capoccione broccolo can also be served as a condiment to **rigatoni pasta** or as an excellent soup with small cannolicchi pasta or broken up bucatini. Or even with **skate fish broth**. **Broccoli fritters** are also worthy of mention.*

WHEN: Usually harvested between November and March

WHERE: It can be bought at all the vegetable retailers in Albano. The dishes mentioned can be found in the local typical osterias and restaurants of Albano Laziale.

#visitcastelliromani ●●●●



Secondi piatti | Main courses

LO SCOTTONE DI ROCCA PRIORA

Lo scottone è un formaggio semiliquido, simile alla ricotta, chiamato così perché va consumato molto caldo. Il latte di pecora viene portato ad ebollizione due volte, divenendo ricotta che viene offerta bollente in ciotole di coccio. Lo scottone è una specialità di Rocca Priora, nei cui dintorni vengono allevate ancora molte pecore, negli ottimi pascoli del Vivaro.

DOVE: La festa dello Scottone si tiene a fine gennaio, talvolta abbinata alla Festa del Tozzetto e delle Cellette.

*Scottone is a **semi-liquid cheese**, a little bit similar to ricotta. "Scotta" means very hot and it is meant to be eaten as soon as it is made, while still hot. Sheep's milk is brought to the boil twice, to become ricotta (ri-cotta actually means re-cooked) and then served in terracotta bowls. This is a particular specialty of Rocca Priora thanks to the many sheep that are still bred on the excellent pastures of the Vivaro meadows.*

WHERE: Rocca Priora. The **Scottone Festival** takes place at the end of January, sometimes in conjunction with the Festa del Tozzetto e delle Cellette.



Secondi piatti | Main courses

IL COREGONE

Il lavarello, o coregone, noto anche come spigola di acqua dolce per il suo aspetto, è un pesce pregiato comune nei due laghi vulcanici dei Castelli. Le sue carni morbide e delicate sono molto saporite e gustose, digeribili e di veloce cottura. Nel Lago di Nemi il coregone viene anche allevato.

DOVE: è possibile acquistarlo direttamente presso l'allevamento: Antica piscicoltura Catarci Ovidio di Catarci Carlo, Via Navi di Tiberio 31, Nemi, tel +39.346.1045287. In alcuni ristoranti e trattorie di Castel Gandolfo, Genzano e Nemi.

*Lavarello, or coregone (also known as "sweet water sea bass" due to its appearance) is a prized **fish** of the two volcanic lakes of the Castelli (lakes Albano and Nemi). Its meat is tasty, easily digested and quick to cook. In lake Nemi, coregone is also farmed.*

WHERE: It can be bought directly from the fish farm on Nemi lake shores at Antica piscicoltura Catarci Ovidio di Catarci Carlo, Via Navi di Tiberio 31, tel +39.346.1045287. In some restaurants in Castel Gandolfo, Genzano and Nemi.



Secondi piatti | Main courses

IL BACCALÀ ALLA PIROCCA

È un gustoso piatto di Albano Laziale che prende il nome del cittadino che l'ha inventato, il sig. Pirocca. Il baccalà ammorbidito viene bagnato con vino bianco e condito con pepe e finocchietto selvatico, pomodorette ben maturi già aromatizzati con sale, pepe, aglio, olio e finocchietto. A parte vengono condite anche le patate con pepe, sale e olio. Il baccalà viene coperto con i pomodorette e circondato dalle patate, tutto bagnato da vino bianco ed infornato.

QUANDO: tutto l'anno.

DOVE: Presso alcuni ristoranti di Albano Laziale.

*This tasty dish of Albano Laziale takes its name from the man who invented it, Mr. Pirocca. The softened **cod fish** is cut into pieces, soaked well with white wine and seasoned with pepper and wild fennel. Then ripe tomatoes are seasoned with salt, pepper, garlic, olive oil and fennel. Sliced potatoes are also seasoned with pepper, salt and oil. The cod pieces are set in an oven pan and covered with the tomatoes, surrounded by the potatoes and some white wine is splashed on top, then the whole dish is baked.*

WHEN: all year.

WHERE: At the restaurants of Albano Laziale.



Primi piatti | First courses

LA FRITTATA DI PATATE E RAMORACCE

È un piatto tipico della tradizione roccheggiana (**Rocca di Papa**) che abbina due elementi poveri come le patate e le ramoracce. La ramoraccia (*Raphanus raphanistrum*) è una pianta selvatica commestibile che nasce spontaneamente nei prati ed ai bordi dei boschi ed è comune ai Castelli Romani. Si trova sia in autunno che in primavera ed ha un sapore che si avvicina a quello dei broccoletti. Viene preparata una frittata (ma senza uova) con le patate schiacciate a purea e ramoracce lessate, il tutto aromatizzato con olio extra vergine, aglio e peperoncino.

DOVE: In alcuni ristoranti di Rocca di Papa.

*A typical omelette (frittata) in the tradition of **Rocca di Papa** that combines three poor-man's ingredients such as potatoes and ramoracce leaves. Ramoraccia (*Raphanus raphanistrum*) is a wild edible plant that grows spontaneously in meadows and on the edge of the woods, commonly found throughout the Castelli Romani. It grows both in the autumn and the spring and tastes similar to broccoli. An omelette is prepared (but without eggs) with mashed potatoes and boiled ramoracce, all flavored with extra virgin olive oil, garlic and chili.*

WHERE: In some restaurants in Rocca di Papa.



Secondi piatti | Main courses

IL CARCIOFO ALLA MATTICELLA

E' un piatto tipico **di Velletri** incluso nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Regione Lazio. Le "mammole romanesche" (carciofi di forma sferica senza spine) sono lasciate arrostitire per un'ora circa su una brace di fascine di rami di vite, resti della potatura, chiamate appunto maticelle, condite con aglio, mentuccia, sale, abbondantemente irrorate d'olio extravergine d'oliva dell'ultima raccolta, prima di essere servite su di un soffice letto di pane casareccio.

Se a prima vista vi sembrerà di avere tra le mani solo un carciofo bruciato, basterà mondarlo delle foglie esterne per restare inebriati dalla fragranza unica e indescrivibile che sprigiona il suo cuore morbido e saporito. Con i carciofi a Velletri si preparano anche altri ottimi piatti come ad esempio i **carciofi ammollicati** e le **fettuccine ai carciofi e guanciale**.

QUANDO: Le mammole romanesche si raccolgono da gennaio a maggio.

DOVE: il carciofo alla maticella si può quindi degustare in questi mesi presso i ristoranti e le osterie tipiche. La **Festa del Carciofo alla Maticella** si tiene ogni anno a fine aprile.

A typical dish of Velletri included in the PAT list of products (Prodotti Agroalimentari Tradizionali of the Lazio Region). A special type of artichoke is used called "Mammole romanesche", which are round and don't have the usual thorny tips. These are left to roast slowly in the hot ashes from bundles of vine branches, remnants of vine pruning, which are called 'maticelle' giving the dish its name. The cooked artichokes are seasoned with garlic, wild mint, salt and abundantly drizzled with newly pressed extra-virgin olive oil from the recent harvest, then served on a fluffy bed of casareccio bread. Do not let their appearance fool you. If you think it looks like you have just been given a burnt artichoke, wait until you peel away the outer petals to be inebriated by the unique and indescribable fragrance that the soft and tasty heart releases. Artichokes from Velletri are also used to prepare other excellent dishes, like for example carciofi ammollicati (with breadcrumbs) and fettuccine with artichokes and jowl bacon.

WHEN: Romanesque Mammole are harvested between January and May.

WHERE: Maticella artichokes can be found in the local typical osterias and restaurants during the above mentioned period. Take note of the **Festa del Carciofo alla Maticella** that takes place at the end of April.



IL GUSTO DELL'ANTICO THE TASTE OF YESTERYEARS

Nel pensare alle consuetudini alimentari dell'antica Roma vengono subito alla mente i sontuosi banchetti, le elaborate pietanze esotiche e le scenografie fastose. Ne è sicuramente un esempio la cena del liberto Trimalcione, descritta con raffinata dovizia di particolari da Petronio: trasformare il lardo in un piccione, un prosciutto in una tortora, queste le doti necessarie del cuoco. Questo racconto ci offre interessanti indizi sulla valenza culturale dell'alimentazione delle classi benestanti della Roma antica, desiderose di mostrarsi e far parlare di sé. Uno degli aspetti avvincenti dello studio delle civiltà del passato è quello di analizzare il rapporto tra uomo e cibo, anche attraverso la riproduzione di antiche ricette. Molto interessante la sperimentazione della Associazione Al grottino di Albano Laziale, che con il progetto Historia Gustum offre ogni settimana un'esperienza sensoriale di degustazione. Il cibo... racconta!

If food habits of ancient Rome come to mind, one immediately thinks of sumptuous banquets, elaborate exotic dishes and luscious set designs. One example is the dinner of the "freedman" Trimalcione, described with a refined wealth of detail by Petronius: "turning lard into a pigeon, a ham into a dove, these being the necessary skills of the cook". This story gives us a clear understanding of the cultural value of food among the wealthy classes of Ancient Rome. They were indeed eager to show-off and to become the talk-of-the town. One of the exciting aspects of studying past civilizations is to analyze the relationship between man and food, also through reproducing ancient recipes. With the project "Historia Gustum", the "Associazione al Grottino" of Albano Laziale, offers an interesting, sensorial tasting experience every week. Food... narrates!

B.Cardinali - Archeologa



Prodotti da forno | Bakery products

PANE DI GENZANO

Il celebre pane casereccio, che è stato il primo pane in Europa ad ottenere il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta) è il vanto di **Genzano**. Fin dal primo assaggio, si rivela incredibilmente armonioso il contrasto tra la crosta esterna di cruschetto di frumento e l'interno morbido e spugnoso. L'antica tradizione è gelosamente custodita e portata avanti a partire dalla preparazione del lievito madre; una seconda lievitazione assicura a questo pane la sua fragranza unica, incomparabile, il giusto equilibrio di sapori. Ideale per accompagnare ogni pietanza, questo pane prende vigore con le bruschette, con i crostini, nel composto delle polpette al sugo, nel tipico pancotto. Si abbina molto bene con i salumi ed in particolare con la porchetta di Ariccia.

DOVE: Presso la maggior parte dei fornai di Genzano. **La Festa del Pane a Genzano** si tiene a metà settembre, generalmente in concomitanza con la Festa del Santo Patrono (San Tommaso da Villanova, 18 settembre).

*This famous rustic, artisan **bread** was the first bread in Europe to gain the IGP seal (Indicazione Geografica Protetta - Protected Geographical Indication) and is the pride of **Genzano**. Right from the first taste, you can distinguish the extremely harmonious contrast between the bran crust and the soft and fluffy centre on the inside. Jealously guarding the ancient tradition of always preparing the "lievito madre" sourdough starter; the dough is also risen twice to ensure a unique and incomparable fragrance and perfectly balanced taste. Ideal accompaniment to any meal, this bread makes the best bruschetta or crostini or as an ingredient in meat balls in sauce or as a base for panzanella (moistened bread with tomatoes and olive oil and herbs, and a drop of vinegar) and typical pancotto. It goes exceptionally well with salami or Porchetta di Ariccia.*

WHERE: At most bakers in Genzano. **The Festa del Pane in Genzano** takes place in the middle of September.



Prodotti da forno | Bakery products

IL PANE DI LARIANO

Più di due secoli di storia consacrano le straordinarie qualità del pane di Lariano, un'antica prelibatezza che oltre a sbalordire con la bontà del suo sapore, è apprezzata anche per le rinomate proprietà nutrizionali. Il pane casereccio di Lariano è registrato come MCG - Marchio Collettivo Geografico. Farina di grano tenero semi-integrale e lievito madre sono alla base del suo impasto, ricco di fibre e altamente digeribile. È sottoposto ad una doppia lievitazione ed è cotto in forni alimentati esclusivamente con legna di castagno. Ottimo per accompagnare affettati, formaggi stagionati, carni ma anche per preparare bruschette e crostini, 'o pancotto e 'o pane fritto.

DOVE: In tutti i panifici di Lariano. **La Festa del Pane di Lariano** è organizzata dal Comune nel mese di ottobre.

*More than two centuries of history consecrate the extraordinary qualities of **Lariano** bread. An ancient delicacy that not only astounds with its wonderful taste, but is also famous for its nutritional value. The rustic **bread** from Lariano is classified as an MCG (Marchio Collettivo Geografico - Collective Geographical Brand). Semi-wholemeal wheat and sourdough starter yeast are the base ingredients of the dough which is rich in fibre and highly digestible. Risen twice and baked in wood-burning ovens which exclusively run on chestnut wood. Excellent companion to cold-cut meats, mature cheeses, meat, but also for preparing bruschetta and crostini, "o pancotto" (cooked bread) and "o pane fritto" (fried bread).*

WHERE: In all the bakers in Lariano. **The Festa del Pane di Lariano** is organised by the town council during October.



Prodotti da forno | Bakery products

LA MAZA

Tra gli antichi culti religiosi di **Lanuvio**, una particolare rilevanza aveva certamente quello dedicato alla dea Giunone Sospita. Parte integrante del culto della dea era il rito di offerta di cibi ad un serpente che viveva in una profonda grotta nelle vicinanze del tempio di Giunone. Nei giorni stabiliti, le vergini consacrate entravano nel bosco con gli occhi bendati, recando in mano una focaccia da donare al drago; la tradizione vuole che solo se le ragazze fossero state realmente vergini il drago avrebbe accettato l'offerta come pura e conveniente per un animale caro agli dei. Le fonti riportano per questa focaccia la denominazione di "maza" e si ritiene che per la sua preparazione venissero normalmente utilizzate farine grossolane di cereali quali orzo o farro, o anche legumi (ceci e fave), impastate a scelta con acqua, olio, miele o latte.

DOVE: E' possibile degustare la maza presso l'agriturismo Casale della Mandria oppure durante il **Festival della Maza** che si tiene a Lanuvio in estate.

*Amongst ancient religious cults of **Lanuvio**, there is one considered particularly important, dedicated to Juno Sospita. An integral part of the cult of this goddess was the ritual of offering food to a snake that lived in the depths of a cave near the temple of Juno. On scheduled days, consecrated blind-folded virgins entered the woods, taking **focaccia** to offer to the dragon. Tradition has it that only if the girls were real virgins, the dragon would accept their offerings, as pure and worthy of an animal so precious to the gods.*

Ancient sources mention that this focaccia was called "maza" and it seems that for the preparation were used roughly ground flours of barley, spelt or even legumes such as chick peas and fava beans, kneaded according to preference with water, oil, honey or milk.

WHERE: Maza focaccia can be tasted at the "Casale della Mandria Agriturismo" in Lanuvio countryside or during the **Festival della Maza**, held in Lanuvio in the summer.



Frutta e dolci | Fruit and desserts

FRAGOLINE DI NEMI

Le celebri fragoline sono un prodotto tipico di Nemi, incluso nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Regione Lazio. Le origini di questo delizioso frutto affondano le proprie radici nel mito: già duemila anni fa, infatti, doveva essere nota la bontà di queste particolari fragole, se venivano identificate con le lacrime della Dea Venere e tutto il mondo romano le celebrava ogni anno in una festa a Campo de' Fiori. Camminando tra le vie di Nemi, si rimane incuriositi dalle vetrine dei negozi e dei bar tipici in cui sono esposte le fragoline con la loro emblematica forma a cuore, conica o allungata. Oltre ad essere l'ingrediente protagonista delle famose "crostatine" con crema pasticcera che si possono trovare in tutti i bar e ristoranti di Nemi, con le fragoline si producono ottime marmellate ed un delizioso liquore Fragolino.

DOVE: Ovunque a Nemi.

QUANDO: L'annuale **Sagra delle Fragole** si tiene a giugno.



*These famous **wild strawberries** are typical of Nemi and included in the P.A.T. (Traditional Agrifood Products) list of products of the Lazio Region. The origins of this delicious fruit delve deep into the roots of myth: even two thousand years ago people were probably aware of the goodness of this fruit, as they were identified with the tears of the Goddess Venus and every year the Romans celebrated them in a feast at Campo de' Fiori. Strolling round the lanes of Nemi, you can't help noticing the shop windows full of these little heart shaped strawberries. Apart from being the main ingredient in the famous 'jam and custard tarts' that can be found all over Nemi in the bars and restaurants, fabulous jams are made, as well as the delicious liqueur Liqueur Fragolino.*

WHERE: Everywhere in Nemi.

WHEN: The annual **Sagra delle Fragole** takes place in June.

Frutta | Fruit

GUANCE DI CANONICO

Il prodotto tipico per eccellenza di **Castel Gandolfo** è costituito dalla pesca, che qui viene chiamata “guancia di canonico”, per l'aspetto roseo e vellutato, ed ha un sapore particolare derivato dal terreno vulcanico su cui vengono impiantati i pescheti. Oltre che gustarle fresche nel periodo di raccolta, le guance di canonico si possono assaporare tutto l'anno sciropate ed in speciali e gustose crostate.

QUANDO: Da 80 anni le si festeggia a fine luglio con una Sagra che ne espone più di 100 qualità provenienti dai dintorni, dal resto d'Italia e dall'estero.

*This **peach** is considered one of the most excellent typical local products of **Castel Gandolfo**, so-called “Guance di Canonico” because of the rosy and velvety texture of its skin (just like rosy cheeks!). It has a particular taste that comes from the volcanic soil on which the orchards are cultivated. Besides eating them fresh during their picking season, “guance di canonico” peaches can be bought all year round as a conserve in syrup and in wonderful tarts.*

WHEN: Every year for the past 80 years, a Festival has taken place at the end of July, to celebrate this fruit, with over a 100 different varieties on show from all over Italy and indeed, the rest of the world.



Dolci | Desserts

LA PUPAZZA FRASCATANA

Uno dei simboli di **Frascati**, che seduce con la dolcezza del miele è un prodotto tipico nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Regione Lazio, è stata inserita nell'Arca del Gusto di Slow Food. La fanciulla di pasta frolla dalle generose forme, esposta nelle vetrine di bar e forni tipici, è stata creata in origine per celebrare il Natale. La Pupazza a tre seni, due per il latte ed uno per il vino, è vestita secondo tradizione contadina ottocentesca e rappresenta la balia che un tempo aveva il compito di prendersi cura dei figli delle donne impegnate nella vendemmia. Ingredienti tutti semplici e genuini: farina di tipo 00, olio extravergine di oliva, il dolce miele millefiori dell'agro pontino, e infine, un soave distillato d'arancio.

DOVE: Nei forni, panifici e bar pasticcerie di Frascati.

One of the symbols of Frascati, with the seductive sweetness of honey. Another PAT product of the Lazio Region (Typical Agrifood Product) and also included in Slow Food's “Ark of Taste”. A busty doll made of a hard pastry, seen around town on display in windows of bars and typical bakeries, that was originally created to celebrate Christmas. “La Pupazza”, dressed in traditional 19th C. costume, has three breasts though; two for milk and one for wine! She represents the wet-nurse who took care of the children of women out working on the grape harvest. The ingredients are simple and genuine: common flour 00 (fine), extra virgin olive oil, sweet millefiori honey from the Pontine Marshes and a hint of delicate orange liqueur.

WHERE: in bakers and bar-patisseries in Frascati.

#visitcastelliromani ●●●●



pupazza di Ceralli

FRASCHETTE E OSTERIE

Le fraschette sono dei locali molto semplici, di antichissima origine, dove è possibile acquistare e bere vino sfuso. Nate dall'abitudine dei viticoltori dei Castelli che in alcuni periodi, generalmente dopo la vendemmia, offrivano agli avventori il vino di loro produzione, erano generalmente delle cantine con grandi botti e soltanto qualche tavolo e panca, e si riconoscevano nelle vie dei borghi perché esponevano una frasca fuori dal locale. Il cibo lo si portava da casa o lo si comprava da bancarelle e negozi del paese. A Frascati e nei paesi limitrofi se ne trova ancora qualcuna che ha mantenuto le abitudini originali e pertanto offre solo vino e tavolo per mangiare cibo portato da fuori. Ma ormai molte altre si sono convertite all'offerta anche di cibo, alcune solo freddo (salumi, porchetta, formaggi, olive, ciambelline), altre con qualche piatto caldo (pasta alla amatriciana, cacio e pepe, carbonara, fagioli con le cotiche, ecc.); altre ancora offrono un menù più ampio, ma sempre legato alla tradizione della cucina romana e castellana.

Fraschette are very basic taverns, of very ancient origin, where it is possible to buy and drink wine on tap, coming directly from the barrels and where you can take your own food. Born from the custom of the Castelli Romani winemakers, who in some periods, generally after the harvest, offered their own wines to their regulars. They were generally cellars with large barrels and only a few basic tables and benches, recognizable in the streets of the villages because they would hang bushels of branches over their door (the so-called "frasche", hence the name "fraschette"). Any food was brought from home or bought from street stands and shops. In Frascati and in the neighbouring villages, there are still some fraschette that have maintained their original habits and therefore offer only wine and a table to eat food brought 'picnic-style'. Nowadays the majority of fraschette have transformed a little and offer food; usually just cold platters (salami, pork, cheese, olives, ring-biscuits), but in some warm dishes (pasta alla amatriciana, cacio e pepe, carbonara, beans with pork rinds, etc.) are available. Some fraschette have turned into real inns with ample menus, but always in line with traditional and wholesome Roman and Castelli Romani cuisine.



Dolci | Desserts

LA CIAMBELLA AL MOSTO

Marino, Città nota a livello internazionale per la Sagra dell'Uva più antica d'Italia, che si svolge ogni anno dal 1925. All'uva e al vino sono legate anche altre pietanze tipiche, come appunto la buonissima ciambella al mosto di Marino che figura tra i prodotti tipici locali attualmente presenti sul Portale Internazionale dell'ANCI – “ORIGINE COMUNE”, dedicato esclusivamente ai prodotti tipici inquadrati DE.CO. Si può degustare dopo il periodo della vendemmia. La prelibatezza di questo prodotto parte da una ricetta antica. L'ingrediente principale è il mosto di uve rigorosamente dell'area del Marino DOC, olio extra vergine di oliva e uva sultanina. La generosa Ciambella è poi spennellata con la glassa. L'elevata intensità olfattiva si caratterizza per le pronunciate note di uvetta, di olio e di mosto d'uva. La consistenza è soffice con una buona persistenza aromatica.

QUANDO: in autunno dopo la vendemmia. La Sagra della Ciambella al Mosto si tiene il terzo fine settimana di Ottobre.

DOVE: nei forni, nelle pasticcerie e nei ristoranti di Marino.

Marino is a town renowned for its Grape Festival; it is, in fact, the most famous in Italy and has been taking place since 1925. Alongside grapes and wine, other typical products are strongly related, such as these **delicious buns**, which are one of the typical local products currently on the International ANCI Portal - “ORIGINE COMUNE”, dedicated exclusively to the typical DE.CO. These buns are prepared only during harvest. Their recipe has ancient roots and the main ingredient is cooked Marino grape-must, spiced with cinnamon and cloves, to which flour, currants, honey, sugar, lemon juice and zest are added. On top of this generous delight there is always a nice sticky and clear icing.

WHEN: In autumn after harvest. The dedicated Festival “La Sagra della Ciambella al Mosto” takes place during the third week of October.

WHERE: in bakers, cake shops and restaurants in Marino.

#visitcastelliromani ●●●●



Prodotti da forno | Bakery products

LE SERPETTE DI MONTE PORZIO CATONE

La produzione delle Serpette di **Monte Porzio Catone** ha un'antica tradizione legata al noto vino prodotto nella zona. L'usanza vede nelle Serpette il biscotto adatto ad essere intinto nel vino o semplicemente degustato insieme ad un sorso di vino. Il nome è dato dalla particolare forma ad esse. Le Serpette sono rigorosamente fatte a mano con farina di frumento tenero, con uova, burro, zucchero e lievito. La superficie è spennellata con uova e granuli di zucchero. La consistenza interna è friabile ed il sapore è dolce con percezione di burro e uova e ben si abbina ai vini sia secchi che dolci.

DOVE: presso tutti i forni, i panifici, i ristoranti e le osterie del borgo.

*These Serpette biscuits from **Monte Porzio Catone** have an ancient tradition tied to the famous local wine. The name (small snakes) comes from the shape of the **biscuit**, which is a snake-like "S" and the reason they came about was to have a biscuit perfect to be dunked in wine (or simply paired to a glass of wine). Serpette are always made by hand from flour, eggs, butter, sugar and yeast, glazed with egg and sprinkled with sugar crystals. The biscuit is friable on the inside and you can taste the butter and egg, that go very well with both dry and dessert wines.*

WHERE: In all bakers, bread shops, restaurants and osterias in Monte Porzio Catone.



Prodotti da forno | Bakery products

LA CIAMBELLA DEGLI SPOSI

Nata per augurare felicità nei matrimoni, è una prelibata dolcezza da riscoprire tutto l'anno presso i forni di **Rocca di Papa**. La ciambella degli sposi è un prodotto tipico inserito nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali (PAT) della Regione Lazio. Queste squisite ciambelle tonde, fragranti e dorate, nacquero circa due secoli fa, e si dice che dal loro sapore dipendeva la buona riuscita del matrimonio. La ciambella degli sposi è legata a un rituale ben preciso, tutt'ora vivissimo nei matrimoni del paese: 6 ciambelle da regalare con una bomboniera agli amici se non invitati al pranzo, 8 ad ogni invitato e cugino, 12 per gli zii e i nonni, 18 destinate alla "comare" di battesimo, fino ad arrivare alle oltre 200 ciambelle per ciascuno sposo.

DOVE: nei forni di Rocca di Papa

*These **biscuits** came about to bring good wishes for a happy marriage to newlyweds and can be found all year round in the bakers of **Rocca di Papa**. La Ciambella degli Sposi is a typical product included in the P.A.T. list of products (Typical Agricultural Product) of the Lazio Region.*

Invented about two hundred years ago, this fragrant and golden biscuit was to encourage the success of a marriage. The ritual involves the distribution of the biscuits and was tied to a precise ritual which is still very much alive in the town's weddings. This is how it works: 6 ciambelle to give to friends not on the banquet list, 8 to everyone who is on the banquet list or cousins, 12 for uncles and grandparents, then up to 18 to God-parents and numbers up to 200 each for the bride and groom.

WHERE: in bakeries in Rocca di Papa.

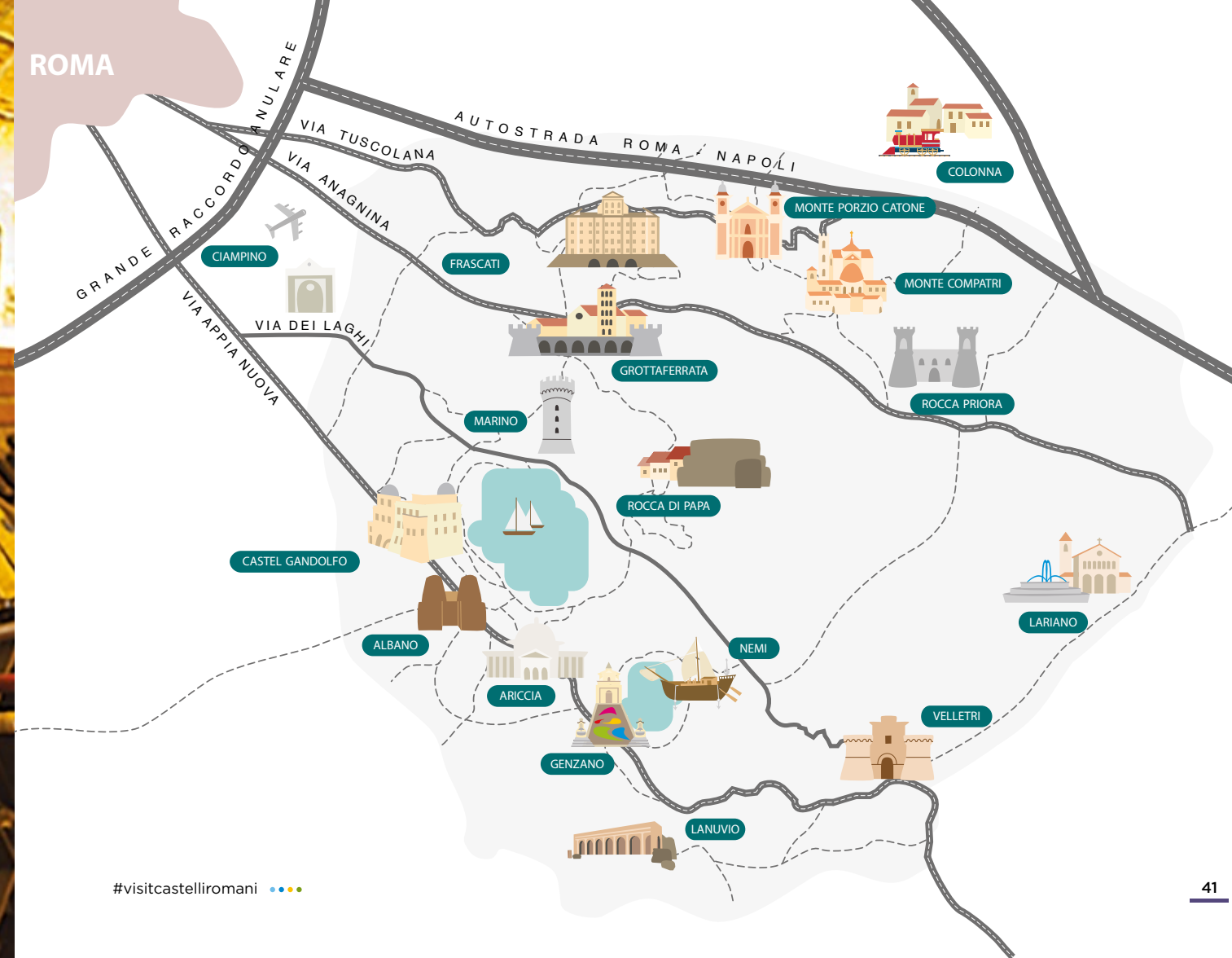
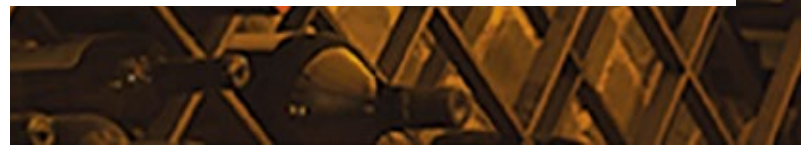


I VINI DEI CASTELLI ROMANI

Wines of castelli romani

Le origini vulcaniche dei Colli Albani e la ricchezza di minerali del terreno, oltre al clima mite e favorevole, da sempre confermano i Castelli Romani come terra vocata al vino. Dalla metà dello scorso secolo i viticoltori hanno iniziato a valorizzare vitigni di maggior pregio e lavorazioni più attente alla qualità del prodotto. Attualmente l'80% del vino certificato prodotto nella Regione Lazio proviene dalle vigne dei Castelli Romani. Il bianco è indubbiamente il vino per antonomasia dei Castelli Romani. Tra questi, con certificazione DOP, troviamo il "Colli Lanuvini" caratterizzato da uve di Trebbiano verde dal sapore armonico e vellutato; il "Colli Albani" DOP, di prevalenza Malvasia bianca di Candia, ha fragranze fruttate e di morbida persistenza nel corpo; il classico "Castelli Romani" DOP ed il "Velletri" DOP hanno toni freschi e leggermente fruttati; il "Marino" DOP si può trovare in versione secco, abboccato, amabile o dolce; il "Frascati" DOP prodotto da uve Malvasia puntinata, esprime la mineralità del terreno vulcanico dei Castelli; il "Monte Compatri-Colonna" DOP dal profumo delicato e sapore armonico; il "Frascati spumante" DOC ottenuto con metodo Martinotti o Charmat. Le eccellenze, tra i bianchi, sono rappresentate dai due vini che hanno conquistato la certificazione DOCG: il "Cannellino di Frascati", ottenuto da una vendemmia tardiva di Malvasia puntinata e di Candia, è un ottimo vino dolce; il "Frascati Superiore", con i suoi intensi profumi floreali, ha sapore ricco e sapido. Tra i rossi prodotti ai Castelli Romani, con le omonime denominazioni dei bianchi descritti sopra, i vitigni prevalenti sono il Merlot e il Cesanese.

The mineral-rich volcanic soil, along with the mild and favorable climate, make the Castelli Romani a perfect wine growing region. Since the second half of the last century, wine making has evolved to enhance and perfect the best of the varieties, to produce quality wines of excellence. Today about 80% of all certified wines from Lazio come from the Castelli Romani vineyards. White wines are most certainly the quintessential wine style of the Castelli Romani. Amongst those with DOP certification we can find "Colli Lanuvini" characterized by the use of Trebbiano Verde grapes with its harmonic and silky flavor; "Colli Albani" DOP, made mainly from Malvasia di Candia grapes, giving a fruity taste and a soft persistent body; the typical "Castelli Romani" DOP and "Velletri" DOP are both fresh and lightly fruity; "Marino" DOP can be found in the versions 'secco', 'abboccato' 'amabile' and 'dolce' (in various grades of sweetness); "Frascati" DOP, produced mainly with Malvasia puntinata, expresses the wonderful minerality of the volcanic Castelli earth in which it is grown; "Monte Compatri-Colonna" DOP, with its harmonic and delicate flavour and "Frascati spumante" DOP, produced using both Traditional and Charmat methods. Two local white wines deserving of the title 'excellent' are those two that have gained the DOCG status, "Cannellino di Frascati" DOCG, obtained from a late harvest of Malvasia di Candia and/or Malvasia Puntinata, an excellent dessert wine with a very old tradition; "Frascati Superiore" DOCG with its intense fruity and floral perfume and wonderfully rich, fresh and savoury taste. The red wines with some of the denomination titles mentioned above. The varieties used are mainly Merlot and Cesanese.



#visitcastelliromani



LE PIETANZE DEI GIORNI DI FESTA

Holiday's dishes

Alcune pietanze dei Castelli Romani sono degne di nota per il loro legame con il territorio e con le ricorrenze dei giorni di festa. A cominciare dal Natale, periodo in cui è immancabile tra i dolci castellani il Pan Giallo, speziato e profumato grazie ad i suoi ingredienti caratterizzanti quali scorza di cedro o di arancia candita, pinoli, mandorle, cannella, noce moscata, chiodi di garofano in polvere, zibibbo o uva sultanina; il nome Pan Giallo deriva dal fatto che anticamente questo dolce veniva ricoperto con acqua di zafferano che gli conferiva il classico colore giallo. Molto simile al Pan Giallo, il Panpepato si differenzia per la forma schiacciata e tonda e per la presenza nell'impasto di cioccolato, nocciole e pepe (da cui il nome). Durante il Carnevale dei Castelli Romani non possono mancare i fritti: frappe, castagnole semplici e ripiene di ricotta e ravioli con ricotta all'alchermes o al rhum. Unico peccato

di gola concesso durante la Quaresima è costituito dai medievali Maritozzi romani che un tempo univano i fidanzati e permettevano di trovare marito, oggi sono una leccornia a base di miele, uva passa e panna. Quelli che si preparavano in periodo di penitenza erano più piccoli ed arricchiti di pinoli e canditi. Oltre ad essere i dolci della Quaresima, queste pagnottelle rappresentavano anche i dolci delle coppie; infatti ogni primo venerdì di marzo i fidanzati li regalavano alla propria innamorata decorandoli con cuori di zucchero e nascondendo al loro interno degli anelli o piccoli oggetti d'oro. A Pasqua, oltre alle colombe con vari sapori, compaiono le pizze dolci con la cannella e quelle salate con il pecorino romano, più tradizionalmente legate al territorio. Senza dimenticare le feste dei Santi Patroni come S. Giuseppe con i bignè fritti ripieni di crema pasticcera con una spolverata di zucchero a velo. Un vero emblema della

tradizione gastronomica di Frascati è la Pupazza Frascatana, una croccante bontà che conquista con la dolcezza del miele e con la particolarità dei suoi tre seni che evocano antiche leggende, simboleggiando fertilità e abbondanza. Una tradizione particolarmente romantica nei Castelli Romani è quella legata ai dolci realizzati in occasione delle nozze come i biscotti della sposa che a Marino venivano un tempo avvolti in fazzolettoni di lino ricamati a mano dalle madri delle spose, oppure la tradizionale Ciambella degli Sposi di Rocca di Papa che, da oltre due secoli, viene preparata in occasione dei matrimoni in segno di buon augurio. Queste ciambelle vengono distribuite tra le persone care agli sposi, proprio come delle bomboniere ma con la differenza che il numero di dolcetti offerti varia in base al rapporto di parentela e al ruolo che il destinatario ricopre nella vita dei componenti della coppia.

Some dishes of the Castelli Romani are noteworthy for their connection with the territory and with some yearly celebrations. Starting with Christmas when among the pastries you cannot miss the so called "Pan Giallo". It is a kind of spicy bread, fragrant thanks to its ingredients such as lemon or candied orange peel, pine nuts, almonds, cinnamon, nutmeg, powdered cloves, raisins. The name "Pan Giallo" comes from the fact that in ancient times this cake was covered with saffron water which gave it the classic yellow color. Very similar is the "Panpepato". The difference between the two breads is the shape (flattened and round) and a mixture of chocolate, hazelnuts and pepper (hence the name) in the dough. During Carnevale (the period of indulgence before the penitence of Lent, which leads to the celebrations of Easter) in the Castelli Romani it is worth tasting some fried pastry: "frappe", "castagnole" (simple and stuffed with ricotta) and "ravioli" with ricotta, alchermes

liquor or rum. The only delicacy granted during Lent consisted of the medieval Roman "Maritozzi" (sweet buns) that once united the couple and allowed the finding of a husband. Today they are a delicacy made with honey, raisins and cream. The "maritozzi" made during this penance period were smaller and enriched with pine nuts and candied fruit. Moreover, these buns represented the dessert of the couple. In fact, every first Friday of March, they were offered to their sweetheart decorating them with sugar hearts and hiding inside them rings or small golden gifts. At Easter, in addition to the "colombe" cakes with different flavors, you can find the sweet pizzas with cinnamon and the salted versions with the Roman pecorino cheese, more traditionally linked to the territory. Without forgetting the feasts of the patron saints (each municipality has its own) as S. Giuseppe with the fried bignè (profiteroles) stuffed with custard with a dusting of powdered sugar.

A real symbol of Frascati gastronomic tradition is the "Pupazza Frascatana", a crispy goodness that conquers with the sweetness of honey and with the particularity of its three breasts. It evokes ancient legends, symbolizing fertility and abundance. A particularly romantic tradition in the Castelli Romani is the one linked to the desserts made for the wedding. For example, the bride's biscuits, which in Marino were wrapped in handkerchiefs of linen hand embroidered by the mothers of the brides, or the traditional donut of the spouses of Rocca di Papa which, for over two centuries, has been prepared for weddings as lucky charm. These donuts are still distributed among the loved ones of the spouses, just like Italian traditional wedding bombonieres but with the difference that the number of donuts offered varies according to the relationship and the role that the recipient covers in the life of the couple.

ITINERARIO “BIANCO”

seguendo il profumo dei forni

Il percorso “bianco” parte da Frascati. Qui, in uno dei forni della vecchia piazzetta del mercato, potrete assaggiare la pittoresca Pupazza Frascatana (pag.35) oppure, tra le vie del centro storico, la pizza calda del forno Ceralli, magari accompagnando la degustazione con un bicchiere del rinomato vino bianco Frascati. Quest'ottimo vino è stato uno dei primi ad avere un proprio consorzio di tutela. Un'altra specialità enologica che davvero merita l'assaggio è il vino bianco dolce Cannellino, prodotto con le stesse uve del vino Frascati ma vendemmiate tardivamente, dopo un naturale appassimento sulla pianta. Passando per Grottaferrata potreste poi visitare l'antichissima basilica di San Nilo oppure (se domenica) le interessanti catacombe Ad Decimum, magari fermandovi a degustare la saporita zuppa di uova (pag. 15) presso i ristoranti del centro. Si consiglia poi di proseguire verso Marino, dove potete innanzitutto dissetarvi con l'acqua frizzante alla fontana dei Mori in piazza, per poi degustare il celebre vino bianco Marino, accompagnato, se di stagione, dalle ciambelle al mosto (pag.37).

Se potete, prenotate una visita guidata nelle suggestive gallerie sotterranee sotto Palazzo Colonna che anticamente servivano per conservare il vino di Marino. A questo punto vale la pena di andare a godere del panorama della pianura e del mare dalla Fortezza di Rocca di Papa per poi scendere per le stradine del paese vecchio seguendo il profumo dei forni che ogni giorno producono la famosa ciambella degli sposi (vedi pag. 39). Scendendo da Rocca di Papa, passate dalla “misteriosa” strada in salita (che invece è una discesa) e andate a degustare a Genzano il pane che dal 1997 ha ottenuto la certificazione IGP (vedi pag. 30). Un altro prodotto da forno di origine romana da poco riscoperto è la focaccia cosiddetta “maza” (vedi pag. 32) del vicino paese di Lanuvio, dalla cui terrazza panoramica nel centro storico, nelle giornate particolarmente limpide, si può vedere addirittura il profilo dell'isola di Ischia. Infine vi suggeriamo di spostarvi nel paese di Lariano, per non perdere l'assaggio del tipico pane (vedi pag. 31), apprezzato e ricercato anche in tutta Roma.



“THE WHITE” ITINERARY

following the smell of the ovens

This route starts from Frascati. Here, in one of the ovens of the old market square, you can taste the unusual and intriguing Pupazza Frascatana (see page 35) or, in the streets of the historic center, the hot pizza of the Ceralli oven, perhaps accompanying the tasting with a glass of the renowned white wine Frascati. This excellent wine, was one of the first to have its own protection consortium. Another oenological specialty that really deserves tasting is the sweet white wine Cannellino, produced with the same grapes of Frascati wine but harvested later, after a natural drying on the plant. Passing through Grottaferrata you could then visit the ancient Abbey of San Nilo or (if Sunday) the interesting catacombs Ad Decimum, perhaps stopping to taste the tasty egg soup (see page 15) at the restaurants of the center. We suggest you to continue towards Marino, where you can first of all satisfy your thirst with naturally sparkling water at the “Fontana dei Mori” in the main square, then taste the famous white wine Marino, accompanied, if in season, with the donuts made with the wine

must (see page 37) . If you can, book a guided tour in the charming underground galleries under Palazzo Colonna that once served to preserve the Marino wine. At this point it is worth going to enjoy the panorama of the lowland and the sea from the Fortress of Rocca di Papa and maybe go down the streets of the old village following the aroma of the ovens that produce the famous donuts of the spouses every day (see page. 39). Coming down from Rocca di Papa, you pass by the “mysterious” uphill road (which is actually a downhill) and go to taste the bread in Genzano which has been certified IGP since 1997 (see page 30). Another bakery product of Roman origin recently rediscovered is the so-called “maza” focaccia (see page 32) of the nearby village of Lanuvio, from whose panoramic terrace in the historic center, on particularly clear days, you can even see the profile of the island of Ischia. Finally we suggest you move to the village of Lariano, not to lose the taste of the typical bread (see page 31), appreciated and sought even in all of Rome.

#visitcastelliromani ●●●●



ITINERARIO “VERDE”

seguendo i sapori dell'orto

La primavera è il periodo ideale per degustare vere specialità dei Castelli Romani legate all'antica cultura contadina. Potete cominciare questo itinerario primaverile a Colonna, per assaggiare gli squisiti asparagi selvatici, insieme a tante altre erbe spontanee che continuano ad essere raccolte nelle campagne castellane. Fra queste, sono imperdibili le ramoracce, che a Lanuvio potrete gustare stufate, in minestra o come accompagnamento della pasta, oppure a Rocca di Papa si possono assaporarle cucinate nella tipica frittata (vedi pag. 27). In alternativa potete gustare spuntini a base di borragine nella vicina Genzano. In tutti i Castelli Romani potrete poi trovare le fave fresche, che tipicamente sono consigliate insieme ad un buon formaggio stagionato di pecora e ad un bicchiere di vino bianco castellano. Le fave vengono coltivate fra i filari delle vigne e negli orti familiari, perché apportano prezioso azoto, concimando quindi in maniera naturale i terreni. Per pranzo potete recarvi in uno dei ristoranti di Monte Compatri oppure di Monte Porzio Catone, per degustare il non plus ultra delle primizie

primaverili nella tipica minestra “vignarola”. Se avete invece intenzione di assaggiare una specialità davvero pittoresca, mettendo in conto di sporcarvi le mani, spostatevi a Velletri, dove potrete assistere alla preparazione dei caratteristici “carciofi alla matticella”, affondati da mani coraggiose nella brace ardente degli scarti di potatura della vite (le così dette matticelle), per offrirvi un'esperienza gustativa davvero unica (vedi pag. 28). Se invece siete in visita nei Castelli Romani nel periodo invernale, potrete assaporare ad Albano, prima con gli occhi e poi con il gusto, il tipico broccolo capoccione (vedi pag. 23), al quale viene anche dedicato un evento, generalmente nel mese di dicembre. Questa eccellenza locale ha un bel colore verde ed una forma tonda (e non a punta come il broccolo romanesco) e lo potete mangiare fritto, stufato o anche in ottime minestre. Proseguendo lungo la Regina Viarum fino a Velletri, potrete apprezzare il verde scuro del cavolo nero, nella tipica zuppa di cavoletti e baccalà (vedi pag. 21), a cui viene dedicata una manifestazione a fine ottobre.



“GREEN” ITINERARY

following the flavors of the vegetable garden

Spring is the ideal time to taste some Roman Castelli specialties linked to the ancient rural culture. You can begin this spring itinerary in Colonna, to taste the delicious wild asparagus, along with many other wild herbs that continue to be harvested in the Castelli Romani countryside. Among these, you cannot miss the ramoracce, which you can enjoy stewed for example in Lanuvio, in soup or as an accompaniment to pasta, or in Rocca di Papa you can taste them cooked in the typical omelette (see page 27). Alternatively you can enjoy borage snacks in nearby Genzano pubs and restaurants. In all the Castelli Romani you can then find fresh “fava” beans, which are typically recommended together with a good aged sheep's cheese and a glass of local white wine. These beans are grown between the rows of vines and in the family gardens, because they bring precious nitrogen, thus naturally fertilizing the soil. For lunch you can go to one of the restaurants of Monte Compatri or Monte Porzio Catone, to taste the “non plus ultra” of the firstling of spring in the typical “vignarola” soup. If you intend to

taste a real specialty, taking into account to get your hands dirty, move to Velletri, where you can watch the preparation of the characteristic artichokes “alla matticella”, sunk by brave hands in the hot embers of last year's vine cuttings. It offers you a taste experience truly unique (see page 28). If, on the other hand, you are visiting the Castelli Romani in winter, you can savor in Albano, first with your eyes and then with taste, the typical “broccolo capoccione” (see page 23), which is also dedicated to an event, usually in December. This local excellence has a beautiful green color and a round shape (and not pointy like the Roman broccoli) and you can eat it fried, stewed or even in excellent soups. Continuing along the Regina Viarum up to Velletri, you can appreciate the black cabbage, in the typical soup of sprouts and cod (see page 21), which is dedicated to an event at the end of October.



ITINERARIO “MARRONE”

l'autunno nei boschi castellani

L'autunno è nella tradizione contadina dei Castelli Romani un periodo di fervide attività: si vendemmia, subito dopo si raccolgono le olive, nei boschi inizia la raccolta dei funghi e delle castagne. I numerosi castagneti che oggi ammantano i Colli Albani, vennero impiantati nel XVI secolo per far fronte alla crescente richiesta di legname destinato alla fabbricazione di botti per la conservazione ed il trasporto dei vini. Quello del bottaio è uno dei tanti mestieri ormai scomparsi, ma se siete fortunati potreste riuscire a visitare l'antica bottega di Sannibale fondata nel 1860 in piazza Pia ad Albano. Questo itinerario gastronomico inizia da Ciampino, il comune più “giovane” dei Castelli Romani, dove potete assaggiare delle aromatiche birre artigianali. Ad Ariccia non si può mancare di gustare la famosa Porchetta (vedi pag. 22), una maiale insaporito con spezie e rosmarino. Una tradizione, quella del maiale, nata in tempi antichissimi, probabilmente legata alla preparazione delle carni da offrire in dono a Giove, nel tempio le cui rovine di

trovano ancora sul vicino Monte Cavo, la cima più alta dei Castelli Romani. A questo punto vi consigliamo senz'altro una passeggiata per le vie ed i sentieri che attraversano i boschi dei Castelli Romani per gustare le castagne locali, scegliete Rocca di Papa, che festeggia questo frutto autunnale in una sagra dedicata. Il più distante da Roma dei comuni castellani, Lariano, giace ai piedi del Maschio d'Ariano ed è diventato famoso negli ultimi anni per la Sagra del Fungo Porcino, che cresce abbondante nei boschi circostanti, ma in zone che i raccoglitori locali tengono segrete; nel corso della sagra si possono assaggiare anche molti altri dei prodotti locali. Se desiderate poi un momento di dolcezza, potete scegliere di puntare su Marino, dove degustare la deliziosa ciambella al mosto (vedi pag. 37), oppure su Monte Porzio Catone, per assaggiare i biscotti di friabile pastafrolla detti “serpette” a causa della loro forma (vedi pag. 38). Il tutto certamente sempre accompagnato da un buon bicchiere di vino locale!



“BROWN” ITINERARY

autumn in Castelli Romani woods

Autumn is in the rural tradition of Castelli Romani a period of fervid activity: it is wine harvest time, immediately after the olives are collected, then in the woods the collection of mushrooms and chestnuts begins.

The numerous chestnut groves that today adorn the Alban Hills were planted in the 16th century to cope with the growing demand for wood for the production of barrels for the storage and transport of wines. Cooper's work is one of the many professions that have disappeared, but if you are lucky you might be able to visit the ancient shop of Sannibale founded in 1860 in Piazza Pia in Albano.

This “brown” gastronomic itinerary may start from Ciampino, the “youngest” municipality of the Castelli Romani, where you can taste some aromatic craft beers. Then move to Ariccia, where you cannot miss the famous Porchetta (see page 22), a whole roasted pig flavored with spices and rosemary. This roast tradition was born in ancient times, probably linked to the preparation of meat to offer as a gift to

Jupiter, in the temple whose ruins still lie on the nearby Monte Cavo, the highest peak of the Castelli Romani. At this point we recommend a walk through the streets and paths that cross the woods of Castelli Romani to taste the local chestnuts, choose Rocca di Papa, who celebrate this autumn fruit in special festival.

The most distant, from Rome, of the municipality of Castelli Romani is, Lariano, that lies at the foot of the mount Maschio d'Ariano and has become famous in recent years for the Porcino Festival, a mushroom which grows abundantly in the surrounding woods. (that local gatherers keep the location secret); during the festival you can also taste many other local products.

If you then want a moment of sweetness, you can choose to focus on Marino, where to taste the delicious wine must donut (see page 37), or Monte Porzio Catone, to taste the crumbly pastry biscuits called “serpette” because of their shape (see page 38). Indeed all these tasty products must be always accompanied by a good glass of local wine!

#visitcastelliromani ●●●●●



ITINERARIO “ROSSO”

delle pesche, delle fragole e del vino

Una passeggiata per le pittoresche stradine del piccolo borgo di Castel Gandolfo vi porterà dentro la storia italiana. Castel Gandolfo (insieme ad Albano Laziale) ospita nel suo territorio la più grande estensione dello Stato Pontificio in Italia: palazzo Apostolico, residenza estiva dei papi, villa del Moro, villa Cybo, villa Barberini e relativi giardini per una superficie totale di circa 55 ettari. Se siete in visita in estate, avrete la possibilità di gustare le famose pesche locali, dette “guance del canonico”, dolci e saporite grazie al terreno vulcanico del territorio sul quale crescono (vedi pag. 34). Un altro bel borgo castellano che non si può mancare di visitare è Nemi, sia per la piacevolezza della sua posizione, affacciato com'è sul piccolo lago omonimo, sia per le sue deliziose fragoline (vedi pag. 33), che qui ci vengono offerte da gustare in diversi modi: semplicemente con la panna, nelle crostatine o sotto forma di liquore. Per il pranzo, potreste recarvi ad Albano, per degustare il “baccalà alla Pirocca” (vedi pag. 26), un saporito baccalà con patate e pomodorini; oppure a Grottaferrata potreste assaggiare le fettuccine con le rigaglie di pollo.

In alternativa, potreste scegliere di spostarvi a Colonna, il più piccolo dei paesi castellani, per degustare o acquistare le locali “pincinelle” (vedi pag. 10), una pasta fresca fatta in casa semplicemente con acqua e farina; oppure a Rocca Priora a degustare presso i ristoranti le locali “cellette”, una pasta fresca di forma allungata, che viene tipicamente condita con un sugo di pomodoro e tonno (vedi pag. 14). Dopo pranzo una passeggiata a Monte Compatri per ammirare la Fontana dell'Angelo, che ha in una mano un piccone e con l'altra sta per dare fuoco ad una miccia, in memoria dei minatori che a colpi di esplosivi hanno costruito l'acquedotto che ha portato l'acqua al paese nel 1889. Altra tappa decisamente interessante è Ariccia, dove si può visitare il rinascimentale Palazzo Chigi ed i giardini adiacenti, la locanda Martorelli (luogo di soggiorno di celebri artisti e letterati del Grand Tour). Inoltre qui è possibile fare l'esperienza gastronomica della porchetta (vedi pag. 22). Per concludere non si può trascurare Velletri, l'unica cittadina dei Castelli Romani ad avere fra i vini che portano il proprio nome un vino rosso DOC: il Velletri Rosso.



“RED” ITINERARY

of peaches, strawberries and wine

A walk through the picturesque streets of the small village of Castel Gandolfo will take you into Italian history. Castel Gandolfo (along with the nearby Albano Laziale) hosts, in its territory, the largest extension of the Papal States in Italy: Apostolic Palace, Villa del Moro, Villa Cybo, Villa Barberini and its gardens for a total area of approx. 55 hectares. If you are visiting the Castelli Romani in summer, you have the opportunity to taste the famous local peaches, called “cheeks of the priest”, sweet and tasty thanks to the volcanic soil of the territory where they grow (see page 34). Another beautiful village that should not miss a visit is the next lake municipality of Nemi, both for the pleasure of its position, overlooking its small lake, and for its delicious strawberries (see page 33), which can be tasted in different ways: simply with whipped cream, in tartlets or as liqueur. For lunch, you could move to Albano, to taste the “baccalà alla Pirocca” (see page 26). The recipe consists of a tasty cod with potatoes and cherry tomatoes; or move to Grottaferrata where you could taste fettuccine with chicken giblets (chicken offal like liver, heart, crest, wattles, stomach). Alternatively, you

could choose to move to Colonna, the smallest of the municipalities, to taste (or buy to take away) the local “pincinelle” (see page 10), a fresh pasta made simply with water and flour; Another opportunity for a tasty lunch is at Rocca Priora to taste the local “cellette” at the restaurants, a fresh elongated pasta, which is typically served with a tomato and tuna sauce (see page 14). After lunch, move to Monte Compatri to admire the Fountain of the Angel, which has a pickaxe in one hand and with the other is about to set a fuse, in memory of the miners using explosives to built the aqueduct that brought water to the village in the fountain in 1889. Another interesting stop is the nearby Ariccia, where you can visit, with a guided tour, the Renaissance Palazzo Chigi and the adjacent gardens, the “Locanda Martorelli” (where many famous artists and writers stayed during the Grand Tour period). Also, here you can make the gastronomic experience of porchetta (see page 22). To end this “RED itinerary” you arrive in Velletri, the only town in the Castelli Romani to have among its wines one named after the town, a red wine DOC: the Velletri Rosso.

#visitcastellirromani ●●●●●



