

21 Aprile 753 a.C.



**Anni tra
Storia, Cultura
e Cucina**

21 Aprile 2021 d.C.



INDICE



<u>Buon compleanno Roma!</u>	pag. 1
1. Introduzione.....	pag. 2
2. Menu 21 Aprile 2021	pag. 4
2.1 Pizza bianca e Mortadella.....	pag. 5
2.2 Gnocchi alla Romana.....	pag. 6
2.3 Bocconcini Panati alla Romana.....	pag. 6
2.4 Zucchine Romanesche trifolate.....	pag. 7
3. Il cibo più da vicino	pag. 8
3.1 Pizza bianca e Mortadella.....	pag. 9
3.2 Gnocchi alla Romana.....	pag. 9
3.3 Bocconcini Panati alla Romana.....	pag. 10
3.4 Zucchine Romanesche trifolate.....	pag. 10
4. Un po' di storia: tra mito e realtà.....	pag. 11
5. Di tutto un po' sulla..."cucina"	pag. 15

I Romani festeggiavano il "Dies Natalis" (giorno di nascita) di Imperatori, divinità e di particolari eventi importanti, e anche il "Dies Natalis Romae" (giorno di nascita di Roma), ogni anno il 21 aprile.

BUON COMPLEANNO ROMA



baie geluk met 'jou verjaarsdag Rome

HAPPY BIRTHDAY ROME

امور ديعس داليم ديع

Mutlu yillar Roma

FELIZ CUMPLEAÑOS ROMA

BON ANNOVERSAORE ROME

生日快樂羅馬

С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ РИМ

Gëzuar ditëlindjen Roma

La multi ani Roma

Grattis på födelsedagen Roma

Alles Gute zum Geburtstag Rom

1. INTRODUZIONE

Il menu scolastico prevede già alcuni piatti della tradizione romana: Pasta all'Amatriciana, Saltimbocca alla Romana, Ricotta Romana D.O.P. e Fiori di zucca in pastella.

Per festeggiare il Natale di Roma, però, sono stati scelti altri piatti tipici.



[Vediamoli insieme più da vicino!](#)

MENU

21 APRILE 2021

XXI Aprilis MMXXI

Spuntino

Pizza bianca e Mortadella

Primo piatto

Gnocchi alla Romana

Secondo piatto

Bocconcini Panati alla Romana

Contorno

Zucchine Romanesche trifolate

Pane

Frutta

2.1 Pizza Bianca e Mortadella



Da circa 2700 anni a Roma, chiamata la Città Eterna, viene consumata la "Pizza bianca", sin da quando i fornai usavano testare la temperatura del forno a legna¹, mettendo un po' di impasto del pane, schiacciato alla buona con le mani, a diretto contatto con la superficie.

Una volta cotta, questa "schiaccia" non veniva gettata via ovviamente, ma si gustava lì per lì caldissima e fragrante cosicché divenne lo spuntino più diffuso in città. Già all'epoca veniva condita con olio e sale oppure farcita con ripieni semplici ed economici come per esempio i fichi. La tradizione più recente ha trovato una nuova "compagna" per la pizza bianca: una gustosa fetta di Mortadella!

1 Una costruzione in mattoni e muratura che presenta una bocca a forma semicircolare o rettangolare.

1.2 Gnocchi alla Romana

Da sempre nel calendario della cucina romanesca: "Giovedì gnocchi, venerdì pesce e sabato trippa".

La ricetta degli "Gnocchi" è semplice e

modesta, prevede come ingrediente principale il semolino; per la cucina Romana sono una tradizione antica da custodire e salvaguardare.

Questa preparazione trova origine nella Roma Antica, infatti, venivano consumati spesso durante festeggiamenti, in particolare modo nei refreschi o in occasione di cene carnevalesche.

Da qui è nato un modo dire, che è diffuso in tutta Italia nei vari dialetti, "Ridi, ridi che mamma ha fatt' i gnocchi!"¹ⁿ²



2 Detto popolare usato come reazione alla risata senza motivo.

1.3 Bocconcini Panati alla Romana



Le fettine panate alla romana sono un piatto che, per la sua semplicità, sa accontentare tutti in qualsiasi periodo dell'anno. Oggi per facilitarne sia la preparazione sia il consumo, da parte dei più piccini, al posto delle fettine sono stati usati i bocconcini di vitello.

1.4 Zucchine Romanesche trifolate

Mangiare le zucchine fa bene alla salute... se poi sono romanesche lo è ancora di più perché saporite, salutari e con un fiore buonissimo. Si possono cucinare in diversi modi ed uno dei più semplici e gustosi è in padella con un po' di aglio, olio, prezzemolo e sale, proprio come raccontava anche il gastronomo romano Marco Gavio Apicio, vissuto sotto l'imperatore Tiberio³, noto cultore della buona cucina e dei banchetti fastosi.



3 Tiberio Giulio Cesare Augusto (42 a.C. - 37 d.C.).

2. IL CIBO PIÙ DA VICINO

“L'uomo è ciò che mangia”⁴

Il menu proposto è stato ideato prendendo in considerazione sia le necessità nutrizionali dei bambini sia quelle degli adulti.

Nell'ambito di una “sana alimentazione”, in base ai principi della Dieta Mediterranea, il pranzo dovrebbe fornire circa il 35-40% dei

dei bisogni

nutrizionali

giornalieri, di cui il:

10-15% proteine

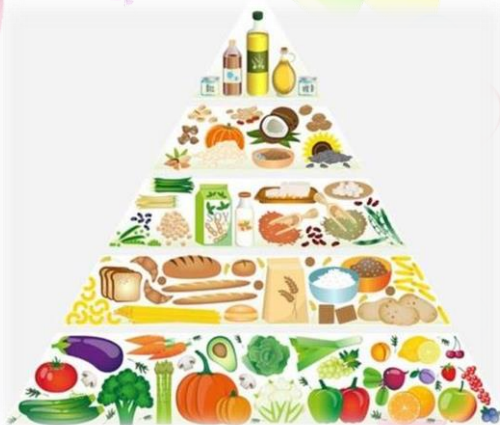
25-30% grassi

50-60% carboidrati

che insieme formano i

cosiddetti Macronutrienti!

I Macronutrienti, come dice la parola, sono “Grandi Nutrienti” che non solo svolgono funzioni fondamentali per la vita di ogni essere vivente, ma nutrono e forniscono energia al nostro corpo a differenza dei Micronutrienti (Sali Minerali e Vitamine), che sono



⁴ L'uomo è ciò che mangia è una famosa frase del filosofo tedesco L. A. Feuerbach.

molto "piccoli" e svolgono molteplici funzioni vitali, ma attenzione non forniscono energia.

I carboidrati sono sia zuccheri complessi (pane, pasta, riso, patate....) sia zuccheri semplici (lo zucchero, frutta, caramelle...) la loro funzione principale è quella energetica, ossia forniscono energia. Ci sono poi le proteine (carne, latte, uova, pesce e formaggi...), che hanno la funzione plastica ossia sono i "mattoncini" che servono per fabbricare muscoli, ossa.... I grassi o lipidi (olio extravergine di oliva, olii di semi, burro, panna,) tra le varie funzioni hanno quella importantissima di "riserva energetica", sono il nostro tesoretto di energia, ma se ne mangiamo in quantità abbondanti possono farci male, stanno in cima alla "Piramide Alimentare".



IL NOSTRO MENU

3.1 PIZZA CON LA MORTADELLA

La **Pizza con la Mortadella** ha un buonissimo contenuto di carboidrati (soprattutto zuccheri complessi) e grassi che sono fonti energetiche fondamentali. Ci sono, inoltre, alcuni micronutrienti quali i sali minerali tra cui il ferro, che è importante per la formazione del sangue e per trasportare l'ossigeno che respiriamo. Troviamo anche buone quantità di sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, magnesio e alcune vitamine del gruppo B.

3.2 GNOCCHI ALLA ROMANA

Gli **Gnocchi alla Romana**, che sono molto digeribili e sazianti, hanno come ingrediente principale il semolino che fornisce un'ottima quantità di carboidrati (soprattutto zuccheri complessi) che, come abbiamo già detto, sono una fonte energetica. Tra gli altri ingredienti troviamo latte, burro e parmigiano, che fanno parte del gruppo "Latte e derivati". Questi alimenti sono tutti ricchi di calcio, fosforo e vitamina D, che svolgono un ruolo fondamentale per la salute di ossa e denti.

3.3 BOCCONCINI PANATI ALLA ROMANA

I **Bocconcini Panati alla Romana** sono un'ottima fonte di proteine che, come già detto, servono per la costruzione del corpo umano e hanno anche una discreta quantità di sodio e potassio che, invece, sono fondamentali per la pressione del sangue e per i muscoli.

I Bocconcini forniscono anche queste **vitamine**:

- ✚ Vitamina A, importante soprattutto per la vista;
- ✚ Vitamine del gruppo B, che contribuiscono al corretto svolgimento di tutte le funzioni vitali;
- ✚ Vitamina C, fondamentale per la prevenzione delle infezioni e per la formazione del collagene⁵;
- ✚ Vitamina E che aiuta, tra le altre cose, a mantenere giovane la nostra pelle.

5 Cos'è? Fa parte di te.... È il 90% della tua pelle.....

3.4 ZUCCHINE ROMANESCHE TRIFOLATE

Le **Zucchine Romanesche trifolate** forniscono buone quantità di sali minerali e vitamine.

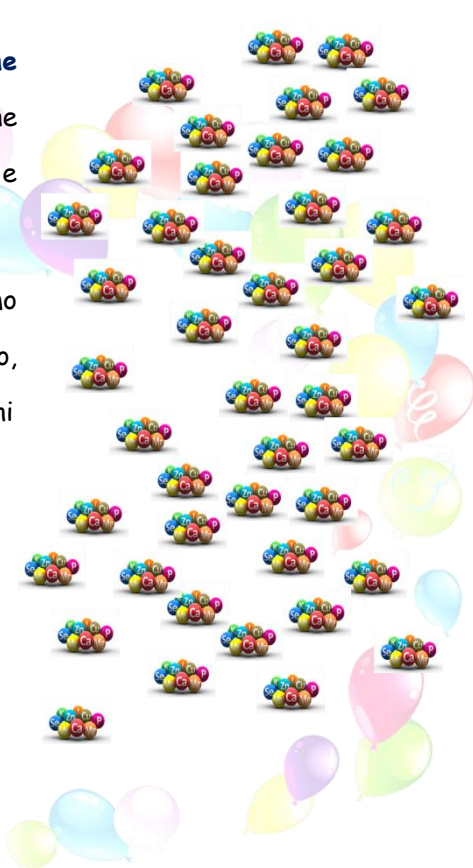
Tra queste possiamo ricordare il magnesio, indispensabile per le funzioni

del corpo umano:

fa bene alle ossa,

al cervello e

ai muscoli.



W le zucchine una cascata di Sali Minerali e Vitamine!

3. UN PO' DI STORIA: TRA MITO E REALTÀ

I gemelli **Romolo e Remo** erano figli di **Marte**, dio della guerra, e della vestale **Rea Silvia**.
Abbandonati in una cesta in balia del fiume **Tevere**, i piccoli furono salvati e allattati da una **lupa**.

I bambini vennero, successivamente, accolti e cresciuti dal pastore **Faustolo** e da sua moglie **Acca Laurenzia** fino all'età adulta.

Divenuti grandi fondarono una città sulle sponde del fiume **Tevere**, così, **Romolo** scelse come luogo il colle **Palatino** e **Remo** l'**Aventino**.

Remo, però, volle oltrepassare i confini segnati da **Romolo**, che non tollerò l'affronto e uccise il fratello in uno scontro.



Romolo, dunque, fondò il 21 aprile del 753 a.C. sul colle Palatino una nuova città a cui diede il proprio nome: **Roma!**

Roma, in realtà, non fu fondata in un giorno solo, ma si formò gradualmente nel corso di secoli a seguito di una progressiva fusione di villaggi di contadini e pastori Latini.

La prima zona occupata fu il colle Palatino sul versante che guarda il Tevere, nel punto in cui è diviso dall'isola Tiberina e quindi più facilmente guadabile.



4. DI TUTTO UN PÒ SULLA...“CUCINA”

Un popolo che è riuscito a conquistare gran parte del mondo è riuscito a conquistare la “cucina Italiana”?

Quella che noi tutti conosciamo come cucina tipica romana, o romanesca, non è altro che un insieme di ricette semplici e povere, spesso preparate con ingredienti di recupero, che nascono dal popolo per il popolo.

Si fa risalire ai tempi di Tiberio (14-37 d.C.) il “*De Re Coquinaria*”, la prima raccolta di ricette della cucina romana redatte da Marco Gavio Apicio⁶, noto cuoco e gastronomo del tempo. La cucina romana tradizionale è fondata su ingredienti rurali, ricavati da una terra molto fertile e produttiva, e destinati a soddisfare le esigenze energetiche dell'uomo impegnato nel lavoro nei campi. Per questo le preparazioni della cucina romana sono associate a piatti particolarmente nutritivi e somministrati in porzioni abbondanti, o così, almeno, nell'immaginario collettivo.

6 Marco Gavio Apicio (25 a.C.- 37 d.C.)

A partire dall'Antica Roma e poi fino al Cinquecento e oltre l'abitudine di mangiare nelle taverne e nelle osterie della città si è mantenuta viva.

I piatti proposti, nonostante fossero semplici, risultavano golosi e venivano preparati con quello che l'Agro Romano offriva: non solo erbe, verdure, ortaggi (molto presenti i carciofi e la rughetta), ma anche capre, pecore e maiali. L'abbacchio, infatti, è presente da sempre sulle cucine della Capitale, soprattutto in primavera e in occasione della Pasqua.



Tra la fine del 400 d.C. e gli inizi del 500 d.C. la comunità ebraica della Capitale ha cominciato ad ampliarsi, per cui mescolarono la propria tradizione culinaria con quella della città che l'aveva accolta.

È nato così il carciofo alla Giudia, preparato dalle massaie ebreie in occasione del Kippur⁷.



Il 1° dicembre 1891, circa 130 anni fa, è stato inaugurato il Mattatoio⁸ di Testaccio, che ha avuto una grande influenza sulla cucina romana. Da questo momento si diffuse l'utilizzo del cosiddetto "Quinto Quarto" (coda, testa, zampe, lingua, fegato,

7 Ricorrenza ebraica che celebra il giorno del pentimento.

8 Edificio attrezzato per la macellazione.

polmoni, ecc) ossia ciò che rimaneva del bovino dopo il taglio delle parti più nobili (i due quarti anteriori e i due quarti posteriori) che erano destinati ai ceti più ricchi.

Spesso il "quinto quarto" veniva usato come paga degli operai del mattatoio. Questi poi li rivendevano a loro volta alle osterie⁹, che cominciarono a inventare delle preparazioni, utilizzando praticamente tutti gli scarti del macello: nacquero piatti come la coda alla vaccinara, la trippa alla romana e le animelle fritte dorate.

⁹ Locale pubblico con vendita di vini o anche servizio di trattoria.



BUON APPETITO!!!



Enjoy your meal

Disfrute de su comida

Geniet jou ete

Të bëftë mirë

شهية وجبة لك أت منى

請享用

Bon appétit

Καλή όρεξη

Bucura-te de masa ta

Приятного аппетита

Smaklig måltid

Afiyet olsun

Guten Appetit



IMMAGINI DI

ANDREA CARRANNANTE



SOPHIA MARMIGI



IMMAGINI SCARICATE GRATUITAMENTE

<https://pixabay.com/it/images>

ELABORAZIONE GRAFICA

VALERIA CAVALLI

Municipio Roma VI delle Torri



A cura
dell'Ufficio Programmazione e Vigilanza Alimentare

Daniele Bongiorno - Funzionario Dietista

Eleonora De Rosa - Funzionario Dietista

Valeria Falanga - Funzionario Dietista

Marco Marmigi - Funzionario Dietista

Maria Teresa Siddi - Funzionario Dietista

Annalisa Taras - Funzionario Dietista

Maria Sansonna - *Istruttore Amministrativo*

Patrizia Pisano - *Istruttore Amministrativo*

e di

Valeria Cavalli - P.O. Area Sport, Cultura e Servizi Scolastici