

IL LAZIO

Pur essendo ai primi posti in Italia per numero di abitanti, il Lazio è sicuramente una regione poco popolosa. Degli oltre cinque milioni e mezzo di abitanti, circa tre e mezzo vivono a Roma, e questo forte squilibrio si evidenzia facilmente non solo sotto il profilo sociale, ma anche sotto quello economico e culturale. Anche in campo gastronomico, la situazione non cambia e di solito la cucina laziale viene identificata con quella romana. Tutti i prodotti della terra e dell'allevamento sono sempre arrivati nella capitale, sia per essere commercializzati sia per il consumo diretto dei suoi cittadini. Tuttora la campagna laziale ha mantenuto i tratti salienti che l'hanno sempre caratterizzata: prospera l'allevamento degli ovini (secondo come dimensioni solo a quello sardo), grazie al quale, oltre al famoso *abbacchio al forno*, si producono i notissimi pecorini; dall'intensa attività agricola si ottengono ortaggi molto pregiati, quali i famosi carciofi romani (senza spine), le lattughe (molto conosciuta è, appunto, la "romana") e fagioli (cannellini, scatoloni, quarantini). L'Agro Pontino risente poi dell'influenza casertana della vicina Campania e verso Formia, Gaeta e Sperlonca si possono degustare molti formaggi bufalini, come mozzarelle, trecce, scamorze, provole. Una trattazione a parte merita la cucina della costa laziale, che si distacca un po' da quella della capitale e mantiene caratteristiche legate al mare e ai suoi prodotti. A partire da Civitavecchia – e scendendo lungo la costa fino al Circeo e al Garigliano – la tipologia culinaria è prevalentemente marinara, con triglie, naselli, branzini, sogliole e le famose mazzancolle, fiore all'occhiello della gastronomia locale. Rimanendo nel settore ittico, ma spostandosi verso l'Appennino, è possibile gustare qualche sfiziosa preparazione a base di trote e altri pesci d'acqua dolce.

Viterbo

La cucina in questa città è molto simile a quella romana, anche se mantiene alcuni piatti di cui vanta la paternità, quali la *pignataccia* (castrato di capretto arrosto), la *fettuccine alla burina*, il *buglione* (minestrone) con le lenticchie, la *minestra viterbese*.

Roma

Nonostante la possibilità di gustare ogni tipo di cucina internazionale, Roma ha mantenuto abbastanza viva una buona tradizione locale di piatti che appartengono alla cultura popolare. Dal ricco repertorio della gastronomia romana possiamo identificare tre componenti culturali, il cui marchio è inconfondibile. Innanzitutto i piatti di ispirazione ebraica raffinata, come i *carciofi alla giudia*, *l'indivia con le alici*, la *pasta e broccoli con brodo di razza*, il *baccalà in guazzetto*. Segue la componente cosiddetta "burina", di derivazione abruzzese, che vanta i famosi *bucatini all'amatriciana* o *alla gricia*, i *suppli*, la *pasta alla carbonara*, *l'abbacchio*, i *saltimbocca* e tutti i piatti di maiale. Infine la cucina "macellara", nata intorno al mattatoio (zona Testaccio), costituita da piatti poveri a base di frattaglie bovine e ovine, quali la *coda alla vaccinara* (brasato di code bovine con menta), i *rigatoni con la pajata* (salsa fatta con budellino di vitello), il *garofolato* (stracotto di manzo), la *trippa alla trasteverina*, i *fagioli con le cotiche* e molti altri.

Rieti

Questa provincia laziale è fortemente legata alle tradizioni culinarie umbre e abruzzesi, come dimostrano alcuni primi piatti come i *jaccoli*, chiamati anche *maccheroni a fezze*, con il sugo di polpa di pecora. Anche gli *stracci di Antrodoto* o *fregnacce di Rieti* sono di derivazione abruzzese. Molti i piatti a base di agnello, maiale o selvaggina. Poche le preparazioni a base di funghi o tartufi.

Frosinone

Definita anche la cucina "ciociara", cioè campagnola, la zona di Frosinone elenca tra i piatti più rappresentativi i *maccheroni al sugo di pecora*, gli *gnocchi di zucca*, lo *spiedino di tordi alla pecorara*, la *pasta e ceci* e la *minestra di cicerchie*.

Latina

Questa zona presenta una gastronomia nata recentemente, frutto della bonifica delle zone paludose dell'Agro Pontino. Molti piatti sono di tradizione veneta o friulana, frutto dell'elevata immigrazione proveniente da queste regioni, e sono a base di carne suina e ovina. Sul litorale sono abbondanti le ricette a base di crostacei, mazzancolle e gamberoni, come le gustose *cozze al gratin*.