



# Dalla Pentola al Cuore

Piccolo atlante dei cibi perduto:  
le ricette della tradizione sacrofanese

CON IL CONTRIBUTO DI



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

ARSIAL



Consorzio  
QUALITÀ  
COMMUNITARIO  
con  
SPERANZA

CON IL PATROCINIO DI



PARCO DI  
NEMI

IN COLLABORAZIONE CON



Conaf  
PROJOCO  
SACROFANO

A CURA DI





Cari lettori,

è per me motivo di particolare orgoglio presentare questo opuscolo dedicato alle ricette tradizionali del nostro paese.

La nostra cucina, fatta di ingredienti semplici, genuini e gustosi, nasce dalle mani delle famiglie che per generazioni hanno saputo tirare fuori il meglio di sé nella vita quotidiana.

In quelle mani sono custoditi sapori, gesti, storie: un patrimonio appartenente al passato che vogliamo continuare a far vivere nelle nostre case.

Ogni piatto raccolto in queste pagine è un frammento della nostra identità, un pezzo di eredità dei nostri avi, che si tramanda e ci unisce in un'epoca in cui tutto corre veloce. Recuperare, valorizzare e soprattutto trasmettere le tradizioni significa infatti ritrovare il tempo dell'essere comunità, della condivisione, dell'appartenenza.

Questo ricettario vuole essere proprio questo: un ponte tra passato, presente e futuro. Un invito a riscoprire sapori e profumi di una volta, a farli rivivere nelle nostre cucine, nelle nostre famiglie, nei nostri momenti quotidiani, con la speranza che possano diventare anche patrimonio culinario delle generazioni che verranno.

Desidero ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo prezioso lavoro, donando ricordi, svelando i segreti delle ricette più autentiche e, soprattutto, condendo ogni pagina con la passione senza la quale nessun frutto sarebbe davvero possibile.

Mi auguro che queste ricette non siano soltanto una guida gastronomica, ma un modo per celebrare la nostra comunità e fissarne il valore nel tempo, fieri delle nostre radici e della nostra storia.

Buona lettura e... buon appetito!

*Patrizia Nicolini*  
Sindaco di Sacrofano

Custodire le nostre tradizioni significa custodire una parte profonda di noi. Questo ricettario è un piccolo tesoro condiviso: raccoglie sapori, gesti e racconti che hanno accompagnato per anni la vita del nostro paese. Ogni ricetta profuma di casa, di feste, di volti cari e di momenti che continuano a vivere dentro di noi.

Come Assessore alle Tradizioni, sento forte il dovere di proteggere ciò che abbiamo ereditato, perché solo riconoscendo le nostre radici possiamo costruire un futuro vero e consapevole. La cucina ha un linguaggio universale: unisce, commuove, racconta senza parlare.

Grazie di cuore a chi ha donato ricordi ed esperienza per questo progetto. Che queste pagine diventino un invito a ritrovare il gusto della semplicità e la bellezza autentica del nostro territorio.

*Vanda Braghetta*

Assessore alla Cultura e alle Tradizioni  
del Comune di Sacrofano

Contribuire a questo atlante è stato per me un modo per imparare e restituire qualcosa al mio paese, a quella memoria fatta di profumi e gesti che rischiano di perdgersi nel tempo. Spero che queste pagine aiutino soprattutto i più giovani a ritrovare, attraverso i piatti tipici di Sacrofano, un pezzo della nostra identità.

È sempre bello tornare a casa e vedere nonni, genitori e zii riuniti nei preparativi delle nostre pietanze: mani che lavorano con esperienza, chiacchiere che si intrecciano ai profumi caldi di casa. È grazie a questi momenti che ho capito che la cucina non è solo nutrimento, ma un modo di voler bene e di tramandare ciò che siamo.

*Biagio Celletti*

Consigliere con delega alle politiche giovanili  
e digitalizzazione del Comune di Sacrofano

# *Acqua cotta*

---

Nella pentola bassa in un giorno qualunque  
borbotta pian piano la storia nei campi.  
Pochi gesti, un filo d'olio, pane stanco che  
chiede riposo e l'acqua povera che tutto  
accoglie e nulla pretende.

Si scioglie il tempo nei vapori lenti, come  
fossero ricordi di braccianti stanchi che  
tornavano a casa al calar del sole.

L'odore dell'orto entra senza bussare, porta la  
storia delle cose semplici. E quando la zuppa  
diventa poesia,  
nel cucchiaio si specchia il mondo che c'era:  
la forza della terra,  
la pazienza delle donne, La cena di chi non  
aveva altro, ma aveva tutto.

Un Acqua cotta  
un'umile poesia servita in scodella,  
che nutriva il corpo e addolciva il cuore.

*Carlo Maiorchini*



*L'Acquacotta è una zuppa semplice e rustica, tipica della tradizione contadina del territorio.*

*Nata come piatto povero, veniva preparata con pochi ingredienti di stagione e con ciò che si aveva a disposizione, come verdure, pane raffermo ed eventualmente uova.*



## INGREDIENTI

- Pane raffermo
- Cipolla
- Carota
- Sedano
- Pomodori
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Uova (facoltativo)
- Pecorino romano (facoltativo)



# Acquacotta

*ricetta tradizionale - versione 1*



Ricetta di:

Brunella Piergentili



Tempo:

30 minuti

## PREPARAZIONE

In una pentola capiente mettere un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiungere cipolla, carota e sedano tritati o tagliati a pezzetti. Lasciarli appassire dolcemente.

Unire i pomodori tagliati e lasciar cuocere qualche minuto, mescolando.

Coprire le verdure con acqua, aggiungere sale e pepe e far sobbollire lentamente finché le verdure saranno morbide e il brodo avrà preso sapore.

Disporre nelle scodelle delle fette di pane raffermo (bruscato o meno, a seconda della tradizione o del gusto).

Se si desidera, durante gli ultimi minuti di cottura si può aggiungere un uovo direttamente nella zuppa, lasciandolo rappendere leggermente.

Versare la zuppa bollente sopra le fette di pane e, a piacere, completare con una spolverata di pecorino romano.

*L'Acquacotta è una pietanza che racconta la storia rurale della zona, genuina e profondamente legata alla cultura locale. Il risultato è una pietanza calda e confortante, nutriente e genuina, che racconta la storia rurale del territorio di Sacrofano.*



## INGREDIENTI

- Cipolla
- Patate
- Broccoletti
- Pane bruscato
- Carota
- Sedano
- Pomodori
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e Pepe
- Uova
- Parmigiano e/o Pecorino romano (facoltativo)



# Acquacotta

## ricetta tradizionale - versione 2/3



Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata



Tempo:  
30 minuti

## PREPARAZIONE

In una pentola capiente mettere un filo d'olio extravergine d'oliva e aggiungere cipolla, carota e sedano tritati o tagliati a pezzetti. Lasciarli appassire dolcemente.

Unire i pomodori tagliati e lasciar cuocere qualche minuto, mescolando.

Coprire le verdure con acqua, aggiungere sale e pepe e far sobbollire lentamente finché le verdure saranno morbide e il brodo avrà preso sapore. In questa variante aggiungere patate o broccoletti.

Disporre nelle scodelle delle fette di pane raffermo (bruscato o meno, a seconda della tradizione o del gusto).

Se si desidera, durante gli ultimi minuti di cottura si può aggiungere un uovo direttamente nella zuppa, lasciandolo rapprendere leggermente.

Versare la zuppa bollente sopra le fette di pane e, a piacere, completare con una spolverata di pecorino o parmigiano.

Un'ultima versione dell'acquacotta prevedeva come ingredienti soltanto acqua, olio, sale, mentuccia e pane bruscato.

*Il Tigamaccio fa parte della tradizione del piatto unico: una preparazione semplice, nutriente e condivisa, che riuniva la famiglia attorno alla tavola dopo una giornata nei campi.*

*Non si cucinava per stupire, ma per nutrire con intelligenza, sfruttando i prodotti dell'orto, le erbe spontanee — come la mentuccia — e tutto ciò che era disponibile senza sprechi.*



## INGREDIENTI

- Patate
- Grossi pomodori maturi
- Cipolla
- Mentuccia
- Sale
- Olio extravergine d'oliva
- Mezzo bicchiere d'acqua



# Tigamaccio



Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata



Tempo:  
30 minuti

## PREPARAZIONE

Preparare gli ingredienti:

- Pelare le patate e tagliarle a fette spesse circa mezzo centimetro: non più sottili, per evitare che si sfaldino in cottura
- Tagliare i pomodori a fette della stessa dimensione
- Affettare sottilmente la cipolla

Prendere il tradizionale tegame di terracotta e iniziare con un filo d'olio sul fondo.

Procedere a strati ripetuti nell'ordine: patate » cipolla » pomodoro » mentuccia.

- Aggiungere un pizzico di sale solo a strati alterni per evitare che il piatto risulti troppo saporito
- Versare un filo d'olio leggero su ogni strato

Versare mezzo bicchiere d'acqua nel tegame.

Mettere sul fuoco e lasciar cuocere lentamente.

Il Tegamaccio è pronto quando l'ultimo strato di patate risulta morbido e cotto. A quel punto spegnere il fuoco.

È consigliabile gustarlo tiepido, momento in cui tutti i sapori risultano più armoniosi e avvolgenti.

*La padellaccia è un piatto della tradizione contadina, preparato storicamente nel giorno della macellazione del maiale. Si tratta di uno spezzatino rustico realizzato con i tagli meno nobili del suino, cotti lentamente nel loro stesso grasso, senza l'aggiunta di olio. Un piatto intenso, saporito e profondamente legato alla cucina di una volta.*



## INGREDIENTI

Carne di maiale  
Lardo  
Aglio  
Sale, Pepe e Peperoncino  
Vino bianco



# Padellaccia



Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata



Tempo:  
50 minuti

## PREPARAZIONE

Tagliare la carne di maiale a pezzi irregolari, scegliendo parti non troppo magre. Aggiungere qualche tocchetto di lardo, quindi condire con sale, pepe e peperoncino secondo gusto. Mettere tutto in una padella capiente e cuocere a fiamma media, senza olio, lasciando che la carne rilasci il proprio grasso. Girare spesso per evitare che si attacchi.

## Cottura e aromatizzazione

Dopo circa 15–20 minuti di cottura, aggiungere abbondanti spicchi di aglio interi, con tutta la camicia. Indicativamente, per 1 kg di carne si utilizza una testa d'aglio.

Continuare la cottura finché la carne risulta ben rosolata.

A questo punto sfumare con un bel bicchiere di vino bianco, lasciare evaporare completamente e far rosolare nuovamente.

La padellaccia è pronta quando la carne risulta ben cotta e dorata. Servire calda, ricordandosi di girarla spesso durante tutta la preparazione per ottenere una cottura uniforme.

*La ventricina è una specialità della tradizione norcina, nata come metodo di conservazione e valorizzazione delle parti più grasse del maiale. In questa versione antica e casalinga, viene preparata come un impasto morbido e saporito, ideale da gustare spalmato sul pane caldo.*



## INGREDIENTI

Lardo  
Sale, Pepe, Peperoncino  
Carne di salsiccia



# Ventricina tradizionale



Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata



Tempo:  
30 minuti

## PREPARAZIONE

### Preparazione dell'impasto

Tritare finemente il lardo, utilizzando lo stesso procedimento impiegato per le salsicce.

Condire con sale, pepe e peperoncino secondo gusto.

Aggiungere una piccola quantità di carne di salsiccia (non eccessiva), in modo da ottenere un impasto dal colore bianco rosato.

Amalgamare bene tutti gli ingredienti fino a rendere il composto omogeneo.

### Conservazione

Trasferire l'impasto in barattoli di vetro, pressandolo accuratamente per eliminare l'aria.

Chiudere e conservare secondo tradizione.

### Utilizzo e servizio

La ventricina viene spalmata sul pane abbrustolito.

Successivamente il pane viene rimesso davanti al fuoco, così da far sciogliere leggermente l'impasto ed esaltarne il sapore.

*Gli sfrizzoli sono ciò che resta della sugna dopo la sua lenta fusione sul fuoco per ottenere lo strutto. Questa preparazione, tipica dei giorni della macellazione del maiale, rappresenta uno degli esempi più autentici della cucina di recupero contadina, in cui nulla veniva sprecato e ogni parte dell'animale trovava il suo utilizzo.*



## INGREDIENTI

Sugna  
Lardo  
Sale

Impasto per pizza



# Sfrizzoli e Pizza con sfrizzoli



Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata



Tempo:  
45 minuti

## PREPARAZIONE

### Preparazione dello strutto

Tagliare la sugna a pezzetti, aggiungendo anche una piccola quantità di lardo.

Mettere il tutto in una pentola capiente e cuocere a fuoco molto basso.

Man mano che la sugna si scioglie, prelevare lo strutto liquido con un mestolo e trasferirlo nei barattoli. È importante mantenere la fiamma bassa per evitare che lo strutto si bruci e assuma un colore giallo.

### Preparazione degli sfrizzoli

Al termine della fusione, nella pentola rimangono i residui solidi del maiale: gli sfrizzoli.

Salare leggermente e tenere da parte.

Per la **pizza**, unire gli sfrizzoli all'impasto della pizza in proporzione di tre parti di pasta e una parte di sfrizzoli.

Amalgamare bene, regolare di sale, stendere l'impasto e cuocere in forno fino a doratura.

*Gli zaccagnotti sono un primo piatto tipico della tradizione sacrofanesi. Si tratta di una pasta fresca simile alle fettuccine, ma leggermente più spessa e meno alta, dalla consistenza rustica e corposa.*



## INGREDIENTI

### *Per la pasta:*

Farina

Acqua

### *Condimenti tradizionali:*

Ventricina o Rigaglie di Pollo

Sale

Pepe

Peperoncino



# Zaccagnotti



Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata



Tempo:  
30 minuti

## PREPARAZIONE

### La pasta

L'impasto si ottiene mescolando farina e acqua fino a raggiungere una consistenza liscia ed elastica. La sfoglia viene poi stesa e tagliata in strisce leggermente più larghe e spesse rispetto alle classiche fettuccine, ottenendo così gli zaccagnotti.

### Condimenti tipici

La cottura degli zaccagnotti è molto rapida. Tradizionalmente questi, venivano conditi con due preparazioni semplici e saporite:

- *Ventricina:* nella tradizione locale non si tratta di un salume stagionato, ma di un trito preparato durante la lavorazione del maiale, composto da lardo finemente battuto e da un po' di polpa di maiale. Il tutto veniva insaporito con sale, pepe e un pizzico di peperoncino, macinati finemente.
- *Rigaglie di pollo:* un sugo povero e gustoso ottenuto dalle interiora del pollo, tritate o sminuzzate finemente e condite con sale, pepe e peperoncino, poi lasciate cuocere lentamente per insaporire la pasta.

## INGREDIENTI

*Per il sugo al cinghiale:*

- 800 g-1 kg di carne di cinghiale macinata o a pezzi
  - 1 bicchiere di vino rosso
  - 1 cipolla
  - 1 carota
  - 1 gambo di sedano
  - 2-3 spicchi d'aglio
  - Erbe aromatiche (rosmarino, alloro, salvia)
  - Spezie a piacere (pepe, bacche di ginepro)
  - Olio extravergine d'oliva
  - Sale e pepe
- Pasta:*
- Pappardelle fresche all'uovo fatte a mano

# Pappardelle al cinghiale

## DESCRIZIONE

Le Pappardelle al cinghiale sono un piatto tipico della tradizione locale di Sacrofano. Vengono preparate con pappardelle fresche all'uovo fatte a mano e condite con un ricco sugo a base di carne di cinghiale.

Questo piatto nasce dalla tradizione della caccia al cinghiale nelle campagne e nei boschi circostanti e rappresenta un esempio di cucina contadina robusta e saporita, legata alla stagionalità autunnale e invernale.

Le pappardelle, larghe e ruvide, si legano perfettamente a questo condimento robusto, assorbendone tutti i sapori. Il risultato è un piatto ricco, sostanzioso e profondamente legato alla stagionalità autunnale e invernale, ideale per i pranzi delle grandi occasioni o per le feste di paese.





# Pappardelle al cinghiale

## PREPARAZIONE

### Marinatura della carne

La carne di cinghiale viene marinata per diverse ore nel vino rosso, con erbe aromatiche, aglio e spezie, per ammorbidirla e attenuarne il sapore selvatico.

### Preparazione del sugo

Dopo la marinatura, la carne viene scolata e rosolata lentamente in olio extravergine d'oliva.

In una casseruola a parte, si prepara un soffritto con cipolla, sedano e carota tritati finemente.

Si unisce la carne al soffritto, si sfuma con parte della marinata e si lascia cuocere a fuoco basso per diverse ore, fino a ottenere un sugo denso e profumato. Si aggiustano di sale e pepe secondo il gusto.

### Cottura della pasta

Le pappardelle fresche all'uovo vengono cotte in abbondante acqua salata, scolate al dente e condite con il sugo di cinghiale, amalgamando bene per far assorbire i sapori.

### Servizio

Si servono calde, eventualmente con una spolverata di pecorino o parmigiano grattugiato, accompagnate da un buon vino rosso locale.



*I brodoloni con i fagioli sono un piatto rustico della tradizione contadina, nato per nutrire con poco e con ingredienti semplici. Si tratta di una pasta fatta a mano, tagliata in strisce spesse e irregolari, cotta direttamente nel brodo di fagioli, che le conferisce sapore e consistenza. È un piatto sostanzioso, ideale nelle giornate fredde.*



## INGREDIENTI

Farina q.b.  
Acqua q.b.  
Fagioli già cotti (con il loro brodo di cottura)



# Brodoloni con i fagioli



Ricetta di:  
Maria Venanzuola



Tempo:  
30 minuti

## PREPARAZIONE

Per preparare i brodoloni si impasta farina e acqua fino a ottenere una massa compatta e liscia, che viene poi stesa in sfoglie alte circa mezzo centimetro.

La sfoglia si avvolge sul mattarello e, con un coltello, si taglia prima a metà nel senso della lunghezza e poi di traverso, ricavando strisce irregolari e piuttosto spesse.

Questi pezzi di pasta vengono infine immersi direttamente nel preparato di fagioli e lasciati cuocere finché non risultano morbidi e ben insaporiti.

*I ravioli salati sono un classico della cucina tradizionale, caratterizzati da una sfoglia semplice a base di farina e uova e da un ripieno delicato di ricotta insaporita con spezie. Un piatto genuino e versatile, perfetto per ogni occasione.*



## CONDIMENTI TIPICI

Ragù bianco

Burro e salvia



# Ravioli salati



Ricetta di:  
Maria Venanzuola



Tempo:  
30 minuti

## PREPARAZIONE

### Preparazione della sfoglia

Impastare farina e uova fino a ottenere una sfoglia simile, per spessore, a quella delle fettuccine. Lasciare riposare brevemente l'impasto, quindi tirarlo con il mattarello o con la macchina per la pasta fino a ottenere una sfoglia uniforme.

### Preparazione del ripieno

In una ciotola mescolare: ricotta, uova, sale, pepe, noce moscata. Amalgamare bene fino a ottenere un composto omogeneo. Lasciare riposare qualche minuto affinché si insaporisca.

### Formatura dei ravioli

Stendere la sfoglia e ricavare delle strisce larghe circa 10 cm. Disporre al centro piccoli mucchietti di ripieno ben distanziati. Ripiegare la striscia a metà, facendo combaciare i bordi, quindi premere leggermente per far uscire l'aria.

Con una rondella dentata ritagliare i ravioli dandogli la forma desiderata.

### Cottura e condimento

Cuocere i ravioli in abbondante acqua salata bollente. Una volta saliti a galla e risultando teneri, scolarli e condirli a piacere.

*I frascarelli sono un piatto della tradizione contadina, semplice e molto antico, diffuso in varie zone del centro Italia. Si preparano con un impasto di sola acqua e farina che viene poi sbriciolato fino a ottenere dei granelli simili alla pasta grattata. È un piatto versatile, che può essere cotto in brodo per una versione più rustica o condito in vari modi secondo la tradizione familiare.*



## INGREDIENTI

Farina q.b.

Acqua q.b.

Brodo (facoltativo, per la cottura)

Condimento a piacere



# Frascarelli



Ricetta di:  
Maria Venanzuola



Tempo:  
30 minuti

## PREPARAZIONE

Per preparare i frascarelli si impasta semplicemente acqua e farina fino a ottenere una palla soda e consistente, che va lasciata riposare per circa un'ora.

Una volta maturato, l'impasto viene sbriciolato con le mani fino a formare dei piccoli granelli irregolari, simili alla pasta grattugiata.

A questo punto si cuociono direttamente nel brodo, se si vuole un piatto più tradizionale, oppure si lessano in acqua e si condiscono come preferito.

*La pizza con i fiori è una ricetta tipica, croccante fuori e morbida dentro, preparate con fiori di zucca immersi in una pastella leggera e cotta al forno.*



## INGREDIENTI

- Fiori di zucca
- Farina
- Acqua (meglio se frizzante)
- Olio
- Sale
- Pepe
- 1 uovo (facoltativo)



# Pizza di Fiori di Zucca



Ricetta di:  
Brunella Piergentili



Tempo:  
40 minuti

## PREPARAZIONE

Pulire i fiori di zucca eliminando delicatamente il pistillo interno. Sciacquarli sotto acqua corrente e lasciarli asciugare bene.

### Preparazione della pastella

In una ciotola mettere:

- farina
- sale
- pepe
- un filo d'olio
- acqua frizzante quanto basta
- (facoltativo) un uovo

Mescolare fino a ottenere una pastella liscia e fluida, simile alla consistenza della besciamella.

Immergere i fiori di zucca nella pastella e disporli uno accanto all'altro in una teglia oliata (oppure ricoperta con carta forno).

### Cottura

Condire la superficie con un filo d'olio e, se gradito, un pizzico di sale.

Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti, finché la pizza non risulterà dorata e croccante ai bordi.

*La pizza di Pasqua dolce è un lievitato tradizionale delle feste pasquali, profumato agli agrumi e ai liquori, preparato con una lavorazione lenta e paziente che inizia la sera precedente. Soffice e aromatica, veniva realizzata in casa per celebrare i giorni di festa e condivisa in famiglia.*



## INGREDIENTI

700 g di farina  
250 g di zucchero  
90 g di olio  
100 ml di latte  
25 g di lievito di birra (1 cubetto)  
4 uova  
Rum q.b.  
Alchermes q.b.  
Scorza grattugiata di limone e di arancia



# Pizza di Pasqua



Ricetta di:  
Vincenza Cardarelli



Tempo:  
40 minuti

## PREPARAZIONE

### La sera precedente

Sciogliere il lievito di birra nel latte tiepido con l'aggiunta di un po' d'acqua.

Unire circa 200 g di farina, mescolare bene e lasciare lievitare in un luogo tiepido per tutta la notte.

### La mattina seguente

Sbattere le uova con 150 g di zucchero fino a ottenere un composto chiaro.

Aggiungere 200 g di farina, l'olio, il rum, l'alchermes e le scorze grattugiate di limone e arancia. Amalgamare bene.

Unire il composto alla pasta lievitata della sera precedente.

Aggiungere gradualmente altri 150–200 g di farina, fino a ottenere un impasto consistente, morbido ma che non si attacchi eccessivamente alle mani.

Versare l'impasto nello stampo e lasciare lievitare nuovamente per circa 2 ore.

### Cottura

Cuocere in forno preriscaldato a 200°C per 15 minuti, quindi abbassare la temperatura a 180°C e proseguire la cottura per altri 40 minuti circa, fino a doratura.

*La nociata è un dolce tradizionale di Sacrofano, preparato soprattutto nel periodo natalizio. È un dolce rustico e molto energetico, a base di miele e frutta secca, simbolo delle feste e della cucina povera contadina.*



## INGREDIENTI

- 1 kg di miele
- 2-3 cucchiai di zucchero
- 700 g di nocciole
- 300 g di noci
- 4 fogli di ostia

*Nocciole e noci devono essere tostate e tritate grossolanamente*



# La nociata

*Tempo:*  
50 minuti

## PREPARAZIONE

Si mette a bollire il miele insieme allo zucchero a fuoco moderato, mescolando continuamente. Il composto deve cuocere fino a quando assume un colore più scuro.

Durante la cottura si formerà della schiuma: bisogna girare costantemente fino a quando la schiuma scompare anche se non del tutto. A questo punto si aggiungono le nocciole e le noci tostate e tritate grossolanamente. Si continua a mescolare lasciando cuocere il tutto per altri 10-15 minuti.

Quando l'impasto inizia a staccarsi dalle pareti della pentola, la nociata è pronta. Si prepara una "spianatura" sulla quale viene disposto un foglio di ostia. Si versa il composto ancora bollente sul foglio di ostia e con l'ausilio di un mattarello si stende. Infine, si copre il tutto con un secondo foglio di ostia. Una volta raffreddata, si può tagliare in pezzi per essere consumata.

**Varianti:** alcuni al posto delle noci utilizzano le mandorle.

*I tozzetti sono un altro dolce tipico natalizio di Sacrofano. Somigliano molto ai cantucci, ma al posto delle mandorle si utilizzano le nocciole, che rendono il sapore più intenso e caratteristico. Con le dosi tradizionali se ne ottengono molti, quindi è possibile dimezzarle se si desidera una quantità minore.*



## INGREDIENTI

10 uova

1 kg di zucchero

1 kg di nocciole (tostate a piacere)

1 bicchiere di olio (di oliva o di semi)

Un po' di liquore Strega

Scorza grattugiata di limone

2 bustine di vanillina

1 bustina di lievito per dolci

Farina q.b. (quanto basta per ottenere un impasto sodo)



# Tozzetti



Ricetta di:  
Maria Venanzuola



Tempo:  
50 minuti

## PREPARAZIONE

In una ciotola capiente si mescolano le uova con lo zucchero, poi si aggiungono l'olio, il liquore Strega, la vanillina e la scorza di limone.

Si incorporano quindi le nocciole intere (o leggermente tritate) e il lievito per dolci. Si aggiunge la farina poco per volta fino a ottenere un impasto duro e compatto, adatto a essere modellato con le mani.

Con l'impasto si formano dei filoni rettangolari, simili a grossi torroni, che si dispongono sulla teglia.

Si cuociono in forno a 180°C per circa 30 minuti, finché non risultano leggermente dorati. A questo punto si sfornano e si lasciano intiepidire, quindi si tagliano a fette come i cantucci.

Le fette ottenute si rimettono in forno per qualche minuto, in modo da farle tostare e renderle croccanti.

**Variante:** una variante moderna e gustosa dei tozzetti prevede le mandorle al posto delle nocciole e del cioccolato fondente o al latte tritato finemente aggiunto all'impasto.

*Le ciambellette scrofanesi sono dolci tradizionali di Sacrofano, preparati soprattutto per la colazione e la merenda dei bambini.*

*Si tratta di dolci semplici e profumati, realizzati con pochi ingredienti genuini. Un tempo, per farle lievitare, si andava dall'alimentari o in farmacia a comprare la cosiddetta "medicina", cioè l'ammoniaca per dolci o il bicarbonato, che non si trovavano ancora in bustine come oggi.*



## INGREDIENTI

6 uova  
500 g di zucchero  
500 ml di latte  
Scorza grattugiata di limone  
Scorza grattugiata di arancia  
2 bustine di vanillina  
Circa 1,5 kg di farina  
1 bustina di ammoniaca per dolci (16-20 g)  
Un po' di liquore Strega (facoltativo)  
Zucchero per spolverare

# Ciambellette Scrofanesi



Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata



Tempo:  
50 minuti

## PREPARAZIONE

In una ciotola capiente si mescolano tutti gli ingredienti, tranne l'ammoniaca, fino a ottenere un composto omogeneo.

L'impasto deve risultare morbido ma consistente: il cucchiaio di legno deve riuscire a rimanere in piedi da solo nell'impasto; se affonda completamente significa che è troppo molle e va aggiunta un po' di farina.

Si lascia riposare l'impasto per un po', poi si aggiunge l'ammoniaca per dolci, mescolando bene.

Con le mani leggermente inumidite si formano le ciambellette e si sistemanon sulla teglia ben distanziate tra loro. Con un dito bagnato si pratica il buco al centro di ciascuna e si spolverizza la superficie con lo zucchero.

Si inforna in forno preriscaldato a 180°C per 15-20 minuti. Durante la cottura si percepisce l'odore dell'ammoniaca, che scomparirà completamente una volta che le ciambellette si saranno raffreddate.

*Il 6 Dicembre a Sacrofano si festeggia San Nicola. La festa è dedicata ai bambini.*

*In occasione della festa di San Nicola, si prepara ancora oggi, il ciambellone di San Nicola. Tradizionalmente il ciambellone viene appeso al collo dei bambini nel giorno di festa e benedetto durante la messa.*



## INGREDIENTI

Vedi le Ciambellette Scrofanesi



# Ciambellone di San Nicola



Ricetta di:  
Maria Venanzuola



Tempo:  
50 minuti

## DETTAGLI

Il ciambellone di San Nicola altro non è che una ciambelletta grande ottenuta con l'aggiunta di molta farina di modo da creare un impasto più grande e solido.

La preparazione è la medesima delle Ciambellette Scrofanesi.

La “Festa di San Nicola” coinvolge ogni anno scuole, Comune, parrocchia, famiglie e associazioni del territorio, che insieme lavorano con entusiasmo per tramandare usi e riti che uniscono memoria, fede e partecipazione popolare.

Tra i momenti più emozionanti spicca il rito del ciambellone appeso al collo dei bambini della scuola dell’infanzia e della primaria, ornato dal tradizionale nastro rosso, simbolo di protezione e buon auspicio. Altrettanto suggestivo è lo scambio del Santo tra i bambini e le bambine della scuola dell’infanzia, un gesto che rinnova il passaggio di valori e tradizioni alle nuove generazioni.

*I Ravioli fritti sono un dolce tradizionale di Sacrofano, preparato in occasione della festa di San Biagio. Si tratta di piccoli ravioli ripieni di ricotta dolce, fritti e spolverizzati con zucchero a velo.*

*Questa ricetta, tramandata di generazione in generazione, rappresenta una tradizione casalinga legata alle festività locali.*



## INGREDIENTI

### *Per la sfoglia:*

Farina q.b.

Acqua

facoltativo: un pizzico di sale

### *Per il ripieno:*

500 g di ricotta

2 uova (facoltative)

150 g di zucchero

Cannella q.b.

Scorza grattugiata di limone

Per la frittura e decorazione:

Olio per friggere

Zucchero a velo

*(Possono essere aggiunte delle gocce di cioccolato, non fanno però parte della ricetta tradizionale)*

# Ravioli fritti di San Biagio



*Ricetta di:  
Elia Cecilia Serata*



*Tempo:  
50 minuti*

## PREPARAZIONE

### Preparazione del ripieno

In una ciotola, si mescolano la ricotta con lo zucchero, le uova, la cannella e la scorza di limone fino a ottenere un composto omogeneo.

### Preparazione della sfoglia

Si prepara una sfoglia simile a quella delle fettuccine, lavorando farina e acqua fino a ottenere un impasto liscio ed elastico.

### Formazione dei ravioli

La sfoglia viene stesa sottilmente e ritagliata in piccoli quadrati. Su ciascun quadrato si mette un po' di ripieno, quindi i ravioli vengono chiusi con cura, sigillando bene i bordi per evitare che si aprano durante la frittura.

### Frittura

I ravioli vengono fritti in olio caldo fino a doratura uniforme.

### Decorazione e servizio

Una volta fritti, si scolano e si lasciano intiepidire, quindi si spolverizzano con zucchero a velo prima di servire.



## *Annotazioni*

---

Le dosi indicate nelle ricette (quando presenti) sono quelle originali, tramandate di generazione in generazione e condivise con noi da chi ha collaborato al progetto.

Spesso si tratta di quantità abbondanti, destinate a molte persone e, nel caso dei dolci natalizi, per garantirne la conservazione fino all'Epifania.

Questi particolari riflettono pienamente il valore sociale, conviviale e aggregante che la cucina ricopriva e che ci auguriamo continui a ricoprire.

Chi desidera cimentarsi nella preparazione può naturalmente adattare le quantità facendo una semplice proporzione.

Siamo così giunti al termine di questo atlante dei cibi sacrofanesi: un viaggio tra sapori, memorie e tradizioni che speriamo possa ispirare a custodire e valorizzare questo prezioso patrimonio gastronomico.

*Tutte le ricette saranno pubblicate anche online su:*

<https://comune.sacrofano.rm.it/>

<https://visitsacrofano.it/>

