

L'OTTO **IN** CUCINA

RICETTE E RISORSE DAL MUNICIPIO VIII



**AJOOJO COLLETTIVA
X
POLO CIVICO FERMENTI**

Questo progetto nasce dalla voglia di tendere la mano a saperi che hanno saltato una generazione. Se le nostre nonne ricordano quando da piccole raccoglievano la cicoria nei grandi parchi di Roma, i nostri genitori non lo hanno vissuto. Con *L'OTTO IN CUCINA* crediamo che proprio da queste conoscenze apparentemente umili possiamo forse affrontare con più coraggio e gioia la crisi sistemica che stiamo vivendo.

L'idea di una raccolta di ricette, sapori e risorse locali, capace di raccontare il territorio e le comunità che lo animano, germoglia dal sentire condiviso dei cittadini e delle cittadine del Municipio VIII durante i laboratori di partecipazione, condotti dal Polo Civico Fermenti nel 2023. Prende forma nel 2025 grazie alle competenze e alla cura di Ajo Ojo Collettiva.

L'OTTO IN CUCINA vuole portare aiuto, seppur piccolo, al popolo Palestinese attraverso i progetti di Gaza Freestyle.

S.O.S. GAZA



*L'artra settimana semo iti 'n giro
pe' la strada a cercà quarcosa che nun se trova più.
Semo annati alla Caffarella, ar Parco all'Acqua Santa,
a riconosce l'erbe che la tera oggi ce vanta.*

*Nun ce se credeva: tra foje e fior de campo,
ce fai da magnà senza spenne tanto.
Semo annati 'n giro co' la voja de sapè
si ce sta ancora quarche d'uno che le va a raccoje.*

*'A cicorietta e 'a misticanza bona d'intorno,
quella che cresce libbera, senza bisogno.
Co 'a curiosità semo annati a scopri,
ricette de Roma che fanno risparambiá e senti.*

*Avemo scoperto ricette venute dar monno,
de sapori lontani che ce fanno vení er girotonno,
co' ingredienti diversi da quelli che poi trova qua,
ma che comunque 'n quarche modo se ponno cuciná.*

*E quarcuno penserà: «Ma 'sta cucina nun è romana!»
Io je risponno: «E che vordì cucina romana?
Na torta centuriona? O 'na pasta vaticana?!»
'a verità, amica mia, è 'n' artra campana:*

*«tutte 'e ricette che a Roma se magnamo,
so' cucina romana, e così le tramannamo.»*



MANIFESTO PER UNA RACCOGLITRICE CONTEMPORANEA

Raccogliere è un gesto semplice e complesso, minuzioso e sensibile, ma può essere anche feroce ed estrattivo. È praticato da soggettività diverse, mosse da necessità, bisogni, culture, desideri e sogni differenti. Si comincia come nomadi in cammino: ci si ferma, ci si china verso la terra, lo sguardo si avvicina, le mani incontrano ciò che emerge dal suolo.

Riconoscere le piante significa innanzitutto imparare a usare i sensi: osservare le forme, toccare le foglie, sentirne l'odore. Si raccolgono piante intere, foglie, fiori, frutti, semi... ma anche storie, sogni, saperi, racconti. Si raccoglie negli spazi incolti, negli interstizi della città, nei giardini, nei prati dimenticati, dove le forme di vita hanno avuto tempo di rigenerarsi. Si raccoglie per immaginare un altro modo di stare al mondo, fatto di attenzione e di cura. Sapendo che non possiamo prendere tutto, ma dobbiamo lasciare qualcosa: a chi passerà dopo, a un topo, a una lumaca, a un lombrico, o alla terra stessa. Raccogliere è un atto di libertà e di responsabilità. È resistenza all'idea che la natura sia solo risorsa da sfruttare, che la città sia solo consumo. È un gesto politico e poetico insieme, che intreccia mondi umani e non umani.

Come scrive Fatima Ouassak – politologa, militante femminista, antirazzista ed ecologista francese – abbiamo bisogno di un'ecologia pirata: popolare, ribelle, che non si lascia catturare dal mercato né dalle gerarchie sociali. Una pratica che nasce dai margini e intreccia giustizia sociale e giustizia ambientale.

Raccogliamo per essere libere.

Raccogliamo per resistere.

Raccogliamo per immaginare ecologie future.



MALVA

***Malva sylvestris* L.**

La malva - *Malva sylvestris* L. - è una pianta erbacea molto diffusa, facilmente riconoscibile per le foglie tondeggianti e lobate, e per i fiori violacei con venature più scure. Sulla stessa pianta si possono osservare contemporaneamente foglie, fiori, boccioli e i piccoli frutti tondeggianti, simili a bottoncini, che racchiudono i semi. Il riconoscimento è semplice: non si confonde facilmente con altre specie, anche se può ricordare i gerani selvatici, che però hanno foglie più pelose e frastagliate. Esistono diverse varietà di malva: ad esempio la *Malva moschata* - *Malva moschata* L. - ha foglie più incise e fiori più grandi. La pianta può essere colpita da funghi come la *Puccinia malvacearum*, che provoca macchie rugginose sulle foglie: non è tossica, ma è preferibile raccogliere esemplari sani.

La malva si utilizza in tutte le sue parti. I fiori si consumano a crudo, senza lavarli per non rovinarne la delicatezza, e sono ottimi come decorazione in insalate o piatti dolci. Le foglie giovani, morbide e tenere, possono essere mangiate crude e sono ideali nelle insalate miste. Le foglie più grandi vanno meglio cotte, da sole o mescolate ad altre erbe: la loro mucillagine dona consistenza a zuppe, minestre e ripieni. Anche i frutti, piccoli e commestibili, hanno un sapore delicato. In generale, il sapore equilibrato della malva aiuta a stemperare l'amaro di altre erbe spontanee nei misti selvatici.



SUPPLÌ POLLO E CURRY

Il segreto di Hossen

Ingredienti:

1 kg riso

2 kg acqua

40 g sale

200 g olio di girasole

carote e cipolla q.b.


1 pollo disossato

curry

2 etti di parmigiano

In un tegame soffriggere cipolle e carote tagliate finemente con curry e un pizzico di sale. Aggiungere il pollo tagliato a pezzettini piccoli e farlo insaporire nel soffritto. Versare l'acqua nel tegame e, quando bolle, unire il riso. Cuocere mescolando di tanto in tanto fino a quando il riso avrà assorbito tutta l'acqua. A cottura ultimata, mantecare con parmigiano a piacere.

Hossen gestisce il suo banco di pizza e supplì al mercato di Montagnola da dieci anni. La sua specialità sono i supplì, disponibili in una varietà di gusti: dal classico, a quello con fiori di alici, fino al pollo al curry con cipolla e peperoni piccanti. Sembra che questa ricetta l'abbia tenuta in segreto con molte persone, quindi sentitevi fortunat*!



POLLO
CURRY
1,502009

CANNOLICCHI CON LA CICORIA SELVATICA

Dai prati incolti alla tavola

Ingredienti:

Pasta cannolicchi - ditalini

Cicoria selvatica - di Gerardo preferibilmente

Aglione

Olio

Peperoncino

Pomodori

Soffritto di ajo ojo e peperoncino. Ripassare la cicoretta selvatica, precedentemente lessata, e tagliuzzarla finemente con le forbici. Aggiungere alla cicoria qualche pomodoro tagliato a pezzetti. Cuocere la pasta nell'acqua della cicoria per far prendere meglio il sapore. Quando la pasta cuoce raccogliere la schiuma dell'acqua in superficie e trasferirla nella padella della cicoria per avere il condimento più cremoso. Scolare la pasta al dente e ripassarla due minuti nel condimento.

Questa ricetta di Gerardo racconta un po' anche di lui. La cicoria selvatica che raccoglie tra i campi, l'aglio e il peperoncino lucano. La semplicità di un piatto e di una persona che pur rimanendo umile, ha un gusto forte e deciso!



AMARANTO

Amaranthus retroflexus L.

L'amaranto è una pianta rustica e resistente, tanto da essere spesso considerata "fastidiosa" dagli agricoltori perché sopravvive anche agli erbicidi. Proprio per questa forza è diventata simbolo della resistenza contadina contro l'agricoltura industriale. Originaria delle culture millenarie del Centro e Sud America, è arrivata in Europa dopo la colonizzazione e si è adattata facilmente anche ai nostri territori. Fa parte delle cosiddette piante pioniere, che si insediano bene in terreni smossi. La pianta cresce con un portamento regolare: le foglie, grandi e morbide, mantengono forme simili durante tutta la crescita, con leggere variazioni tra specie diverse. Quando fiorisce, produce spighe che con la maturazione assumono tonalità rossicce; alcune varietà ornamentali, invece, regalano colori vivaci che vanno dal magenta a sfumature elettriche.

Dell'amaranto selvatico si possono utilizzare sia le foglie che i semi. Le foglie: nutrienti e versatili, si raccolgono anche durante la fioritura senza compromettere la pianta. In cucina si usano come gli spinaci: crude in insalata oppure cotte in zuppe, ripieni e saltati in padella. I semi: si raccolgono quando la spiga è completamente secca. Dopo averli setacciati, si possono aggiungere all'impasto del pane o della focaccia. Oltre a un caratteristico aroma, offrono un ricco apporto di proteine e minerali.



KOFTA

Frittelle di cucuzza e ceci

Ingredienti:

Cucuzza - loki

Zenzero

Peperoncino

Curcuma

Farina di ceci

Olio per friggere

Daljit e Mona hanno portato i semi delle cucuzze - Loki in indiano - a Roma dall'India perché qui non riuscivano a trovarle, così hanno deciso di coltivarle. Per fare le frittelle bisogna grattugiare le cucuzze precedentemente sbucciate. Aggiungere zenzero, grattugiato o in polvere, peperoncino e curcuma. Aggiungere la farina di ceci fino a creare un impasto morbido. Friggere nell' olio per qualche minuto. Daljit e Mona in India friggono nell'olio di broccoletti, che è l'unico olio che si usa in India. Quest'olio viene fatto attraverso la spremitura dei semi contenuti nella pianta.

Dajit e Mona vendono le verdure al mercato coperto di San Paolo, se vi volete cimentare nella cucina indiana andate a trovarle, vi sosterranno e vi daranno consigli preziosi.



UOVO
FRESCA

Pane Casareccio
COTTO A LEGNA
- GENZANO
- VEROLI
- ARTENA
- LARIANO
- CANTERANO

di... Pane
Pasticceria fresca



La Macelleria



17

18



WARAK ENAB

Involtini di vite, terra e resistenza.

Ingredienti:

Foglie di vite - tenere, giovani, raccolte tra maggio e luglio

Riso Ribe - 400 g per 5 persone

1 mazzo grande! di prezzemolo

2 cipolle medie

Pomodoro fresco o concentrato di pomodoro

Sale e pepe

Sciroppo di melograno - se disponibile

Spezie miste - le 7 spezie mediterranee

Olio d'oliva

Pomodori o patate - per il fondo della pentola

Le foglie di vite che Hanan trova nei negozi di Roma sono troppo dure. Così ha piantato una vite portata dalla Giordania, nel suo orto. Le foglie le raccoglie tra maggio e luglio: non tutte insieme, ma un po' alla volta, scegliendo solo le più giovani. Le lava e le sbollenta appena, due o tre minuti, perché diventino morbide e pronte ad accogliere il ripieno. Per il ripieno si prepara il riso Ribe, si ammolta in acqua tiepida e si scola, si aggiunge il prezzemolo tagliato sottile, le cipolle tritate fini, il pomodoro, - fresco a pezzettini o concentrato - sale, pepe, olio d'oliva, e un misto di spezie mediterranee. Se si trova, aggiungere lo sciroppo di melograno.

Si riempiono le foglie con un cucchiaino di ripieno, si chiudono come un involtino. Sul fondo di una pentola si stendono patate o pomodori a fette, si sistemano gli involtini, si aggiunge acqua fino a coprirli, si aggiunge sale e olio. Si lascia cuocere per un'ora, anche un'ora e mezza.

Il piatto si accompagna con yogurt bianco, semplice o con cetriolo.

Hanan ci racconta che adesso a Gaza questa ricetta viene fatta con le foglie di gelso, le foglie di vite sono diventate difficili da trovare.







MANIFESTAZIONE DI SOLIDARIETÀ CON IL POPOLO PALESTINESE - ROMA, 22 SETTEMBRE 2025.

Quando ho sentito parlare di uno sciopero generale contro il genocidio in atto in Palestina e per il sostegno alla Global Somud Flottilla, mi sono risvegliati i ricordi della Società Civile Italiana solidale, partigiana, impegnata nella difesa dei diritti umani e fedele alla costituzione che ripudia la guerra.

A guidare il corteo sono stati i Vigili del fuoco, con il le bandiere della Palestina e le kefie. Le parole pronunciate da un loro rappresentane sono la sintesi perfetto dello spirito della manifestazione: «Noi sul petto delle nostre uniformi portiamo l'emblema dell'UNICEF. Noi siamo ambasciatori di buona volontà. Dobbiamo garantire la sicurezza e la pace. Perché noi il soccorso lo portiamo nel sangue. I pompieri hanno paura. Noi dobbiamo avere paura. Perché la paura che ci fa tornare coi piedi per terra. Noi non siamo super eroi. Siamo lavoratori come tutti gli altri e facciamo un lavoro particolare. Io ve lo dico veramente sono emozionantissimo. Perché siete una marea. La gente è a perdita d'occhio fino a piazza della Repubblica. È una cosa bellissima. Tanti giovani, Tante bandiere della Palestina. Noi non dobbiamo tacere. Dobbiamo continuare a lottare fino all'ultimo e non dobbiamo essere complici di questo genocidio, di questo massacro che sta avvenendo in Palestina. Basta. Palestina libera».

La manifestazione di Roma, come le altre centinaia su tutto il territorio nazionale, con la partecipazione di persone di tutte le età, soprattutto giovani e giovanissimi, rappresenta una speranza per un futuro migliore per il mio popolo dopo quasi un secolo di occupazione e privazione dei suoi diritti ad avere una patria indipendente e riconosciuta dalla Comunità internazionale.

Oggi, con l'impegno e la volontà della Società Civile italiana, molte amministrazioni locali hanno riconosciuto lo Stato di Palestina. Con immenso piacere e tanto orgoglio ho assistito all'evento di issare la bandiera palestinese sull'edificio dell'Ottavo Municipio, in seguito alla delibera di riconoscimento dello Stato di Palestina.

Hatem Abed, Roma, 27/09/2025

GEOGRAFIE

X FRO





Pacchi alimentari

- 1 MamaTermini
- 2 Roma Altruista
- 3 Mompracem
- 4 Ass.L'isola che c'è

Cucine aperte

- 5 Villetta Social Lab
- 6 Città dell'Utopia
- 7 Casette in action
- 8 Acrobax

Sportelli Diritto al cibo

- 9 Agenzia Diritti
- 10 Centro Anziani Commodilla

Recup nei mercati

- 11 Mercato Montagnola
- 12 Mercato San Paolo

Orti Urbani

- 13 Largo Verratti
- 14 Garbatella
- 15 Tor Carbone
- 16 Tre Fontane
- 17 Brin

Orti didattici

- 18 Principe di Piem
- 19 Giardino dell'uto
- 20 Hortus Urbis
- 21 O come Orto



- | | | | |
|------------------------|-----------------------------|--|--------------------------------|
| GAS | Mercati contadini | Spazi di Raccolta di Erbe Spontanee e Frutti Urbani | |
| 22 Casetta Rossa | 25 San Paolo District | 30 Parco Scott | 35 Scogliera San Paolo |
| 23 Millepiani | 26 Banco del Selvatico | 31 Parco della Caffarella | 36 Parco di Commodilla |
| 24 Villetta social Lab | 27 Mercato terraTerra | 32 Tenuta di Tormaracia | 37 Riva Ostiense |
| | 28 Banco Via Caffaro | 33 Ex Mercati Generali | |
| | 29 Casale della Vaccareccia | 34 Giardino A. Malaspina | 38 Frutteto Diffuso Garbatella |

ALIMENTARI

ONDE





PIANTAGGINE

***Plantago lanceolata* L.**

La piantaggine - *Plantago lanceolata* L. - è una pianta erbacea facilissima da riconoscere grazie alla forma allungata e regolare delle foglie e alle venature molto marcate. Cresce praticamente ovunque: in campi coltivati, prati, terreni incolti, orti, vasi e perfino ai margini dei marciapiedi. La pianta sviluppa lunghe infiorescenze a forma di piccole spighe che sveltano su steli sottili. Oltre a *Plantago lanceolata* L., esistono altre specie simili: *Plantago major* L. dalle foglie più larghe, *Plantago media* L. con foglie intermedie e fiori appariscenti, e *Plantago coronopus* L., caratterizzata da foglie sottili a rosetta, molto apprezzata anche a livello gastronomico.

Le foglie giovani, più tenere, possono essere consumate crude, mentre quelle più sviluppate, spesse e fibrose, danno il meglio da cotte: in zuppe, ripieni, saltate o usate come base per pesti ed erbari misti. Hanno un sapore erbaceo con una leggera nota amara, che ricorda a tratti i funghi. Le infiorescenze, dal gusto intenso e tannico, presentano un retrogusto simile ai porcini: crude risultano astringenti, ma se marinate o saltate brevemente perdono parte dell'amaro e possono ricordare gli asparagi selvatici, adattandosi bene anche a condimenti per la pasta. La piantaggine è nutriente, diffusa e versatile: una buona pianta base da mescolare con erbe aromatiche dal sapore più marcato, ad esempio con la Pimpinella - *Sanguisorba minor* Scop. -, che ha un aroma di noce.



MULUKHIYAH

Corchorus olitorius L., nel congelatore di Hanan

Ingredienti:

Mulukhiyah - foglie

Pollo

Olio d'oliva

Aglione

Cipolla

Cardamomo

Foglie di alloro

Chiodi di garofano

Coriandolo

Sale e pepe

Limone / concentrato di pomodoro

Sommacco - facoltativo

Prima di tutto è necessario procurarsi la Mulukhiyah. Hanan qui a Roma la trova a Piazza Vittorio dove viene venduta a mazzi con le foglie attaccate agli steli. A casa stacca le foglie, le lava, le asciuga e le trita finemente con la mezzaluna. In Giordania questo lavoro viene fatto prima della vendita: si trovano le sole foglie già pulite. Per preparare il piatto, Hanan inizia dal brodo: mette a cuocere il pollo con cipolle, cardamomo, foglie di alloro, chiodi di garofano, coriandolo, sale e pepe. Una volta cotto, scola il brodo e trasferisce il pollo in una teglia con un filo d'olio, un po' di sale e, se disponibile, del sommacco.

Nel brodo filtrato aggiunge la Mulukhiyah tritata. Quando riprende a bollire, si forma una leggera schiuma che Hanan rimuove con attenzione. Intanto, in un pentolino a parte, fa dorare l'aglio tritato in olio e lo versa poi nel brodo, spegnendo subito il fuoco.

Al momento di servire, aggiunge qualche goccia di limone - l'acidità impedisce che la preparazione diventi filante. La Mulukhiyah si accompagna con riso bianco o pane e non deve risultare troppo liquida. È un piatto che si consuma tradizionalmente a fine estate, quando la pianta viene raccolta e le foglie sono più fresche.



IL BANCO DEL SELVATICO

Da Gerardo a Garbatella

Dopo due giorni di mercati arriviamo a Garbatella. Al mercato di Santa Galla, tra i banchi, ce n'è uno che ci cattura subito lo sguardo: cicoria e ruchetta, non quelle comuni. Lo capiamo subito, Gerardo è un raccoglitore! La cicoria e la ruchetta le raccoglie negli incolti di Trigorìa dove cresce spontanea. Iniziamo a parlarci e scopriamo che è anche un coltivatore. Ha un orto alle Tre Fontane, dove segue il passo lento delle piante che vogliono uscire dal recinto. Ci mostra un finocchio: « questo l'ho coltivato una volta e rispunta ogni anno, si sposta, cambia posto. Io lo lascio fare e lo raccolgo». Le sue origini lucane si riconoscono nei prodotti che espone: peperoni cruschi, origano, fagioli, cicerchie, caciocavallo. Insieme alla cicoria e alla ruchetta raccoglie anche frutta, trovata tra i campi incolti della periferia a sud della città: fichi, cachi, noci, susine. «Ho visto da lontano un albero con frutti rosa grandi così» – dice facendo il gesto con le mani – « erano susine!». Gerardo fa il giardiniere anche fuori dall'orto, prendendosi cura del cortile del Lotto 15 e non solo. Ha piantato una salvia nel buco lasciato da un albero abbattuto nel cemento del marciapiede, accanto al suo banco del mercato. Al mercato di Garbatella, il banco di Gerardo non offre solo verdure e legumi che non trovate in nessun supermercato: offre una geografia affettiva in cui ci si può immergere, tra piante e ricette popolari alimentate dall'amore e la curiosità di chi sa abitare gli spazi incolti della città dandone senso, economia, e orizzonti culturali.



MELANIE
£2.99

MELEFUJI
£2.49

MELINDA
£2.49

TELE. R. GAY
£1.00

ACQUA
£3.49

CHIKUITA
£2.49

SMOKY ALMOND
£4.60

100%
£1.00

£1.99

£1.99

£1.99

£1.99

ORTICA

Urtica dioica L.

L'ortica è una pianta spontanea molto vigorosa, che ama i luoghi freschi e umidi come gli argini dei ruscelli o i terreni ricchi di nutrienti. Quando trova l'ambiente adatto, colonizza lo spazio con facilità formando vere e proprie macchie compatte. La sua crescita segue due momenti principali: quello primaverile, a marzo-aprile, quando le foglie sono particolarmente tenere, e quello autunnale, tra settembre e ottobre, in cui la pianta torna in forze dopo l'estate. La specie più diffusa e apprezzata in cucina è l'*Urtica dioica L.*, facilmente riconoscibile: presenta un fusto eretto e quadrangolare ricoperto da peli rigidi e urticanti disposti perpendicolarmente, mentre le foglie, opposte e di forma lanceolata, hanno margini nettamente seghettati e nervature evidenti. A volte può essere confusa con il Lamio, la cosiddetta "falsa ortica", che però ha peli morbidi e margini fogliari più arrotondati.

In cucina l'ortica è estremamente versatile. Le foglie sono la parte più utilizzata: basta una breve scottata di un minuto per eliminare il potere urticante e ottenere una verdura delicata, ricca di ferro, vitamine e sali minerali. Si possono impiegare come gli spinaci, per risotti, zuppe, frittate, ripieni di pasta fresca e torte salate. Anche a crudo trovano impiego, per esempio in pesti e salse, se frullate molto finemente. L'ortica può essere usata persino nei dolci, come base verde per pan di spagna o biscotti, oppure essiccata e ridotta in polvere per arricchire impasti o preparazioni officinali. Anche i semi sono commestibili: raccolti e seccati dopo la fioritura, danno un tocco aromatico e nutriente a insalate, pane o zuppe.



PANCIT

Angelita tra recupero e cucina

Ingredienti:

Carote

Zucchine

Cipolle

Coriandolo

Pak-choi o lattuga o bietola

Fagioli, broccoli o verdure che hai nel frigo

Pollo/maiale

Spaghetti di riso - o spaghetti italiani spezzati

Calamansi, detto anche il "lime filippino"

Olio di semi

Salsa di soia

Tagliare finemente carote, zucchine, cipolle, coriandolo e le altre verdure trovate nel frigo, o nei recuperi di RECUP, aggiungere olio, iniziare la cottura. Una volta ammorbidito aggiungere il pollo precedentemente tagliato a pezzi e un goccio di salsa di soia.

Nel frattempo cuocere nell'acqua bollente gli spaghetti di riso, o quelli italiani spezzati a metà, so boni comunque, più facili da trovare, e più economici.

Una volta cotti gli spaghetti passali in pentola con il resto del condimento, salta tutto, spegni il fuoco.

Come tocco finale spruzza il limone o il Calamansi - *Citrus × microcarpa* - se riesci a trovarlo, magari qualcuno in giro per la città lo coltiva come pianta ornamentale senza sapere che è un ottimo ingrediente in cucina. Angelita ancora qui non l'ha trovato... inizia la caccia al tesoro!



PARIETARIA

***Parietaria officinalis* L.**

La parietaria è una pianta spontanea della famiglia delle Urticaceae, cugina stretta dell'ortica ma priva di potere urticante. È diffusissima in ambienti urbani e antropizzati, dove cresce lungo i muri, da cui prende il nome botanico - dal latino '*paries*', muro. Si presenta con fusti sottili e flessibili, foglie ovate ricoperte da una peluria ispida che le fa aderire ai vestiti. Ha piccoli fiori verdi poco appariscenti perché la pianta si affida al vento per l'impollinazione. Fiorisce a lungo, dalla primavera all'autunno, producendo grandi quantità di polline che la rendono problematica per chi soffre di allergie.

Nonostante la cattiva fama, la parietaria è una pianta preziosa in cucina. Le foglie vanno consumate sempre cotte, perché crude risultano troppo raspose. Bastano pochi minuti di cottura per ottenere una verdura tenera e di colore verde brillante, ideale per arricchire minestre, zuppe e frittate. Contiene mucillagini che rendono cremose le preparazioni, caratteristica utile anche per polpette o impasti vegetali. È reperibile tutto l'anno, ma le foglie invernali, quando la pianta non è in fiore, sono le più delicate. Ricca di minerali e dalle proprietà depurative, ricorda l'ortica per il valore nutrizionale, ma ha un gusto più equilibrato, tra dolce e amaro, che la rende particolarmente gradevole.



MAHSHI

Le Zucchine romanesche con riso di Mohamed

Ingredienti:

Zucchine romanesche

Cipolla

Olio di oliva o di semi

Burro di bufala fatto in casa in Egitto dalla famiglia di Mohamed

Pomodori freschi

Pepe nero - meglio se egiziano

Sale

Coriandolo

Riso

Brodo

Si comincia svuotando le zucchine romanesche della loro parte interna, che non andrà buttata ma tenuta da parte per la cottura. Nel frattempo si tritano finemente cipolla e pomodori freschi, che si fanno appassire in padella con olio, oppure, se lo trovate, con un po' del burro di bufala egiziano. Si insaporisce con pepe nero – se passate dal mercato di San Paolo, magari Mohamed ne ha un po' del suo, egiziano, molto più saporito – e un pizzico di sale. Si lascia andare per una decina di minuti, finché il sugo non si restringe e diventa corposo. Una volta spento il fuoco, si aggiunge il coriandolo. Si sciaqua il riso, e si mescola crudo con il sugo precedentemente separato. Questo composto diventa il ripieno delle zucchine: si farciscono con attenzione, senza riempirle fino all'orlo, perché durante la cottura il riso crescerà di volume.

Le zucchine farcite si sistemano in una teglia capiente, si coprono con brodo – Mohamed preferisce quello di gallina, ma ognuno può scegliere quello che vuole – e insieme si aggiunge anche la polpa tolta dalle zucchine, così nulla va sprecato. Si lasciano cuocere dolcemente, finché le zucchine diventano morbide e il riso ben cotto, impregnato dei sapori del brodo e delle spezie.



FARINELLO

***Chenopodium album* L.**

Il farinello - *Chenopodium album* L. - appartiene al genere delle chenopodiacee e prende il nome dalla colorazione biancastra della parte inferiore delle foglie, che ricorda una sottile farina. Le foglie giovani hanno la caratteristica forma a "piede d'oca", da cui deriva anche il nome botanico *Chenopodium*. Crescendo, si allungano e diventano più lanceolate, con margini meno dentati. La pianta può raggiungere anche i due metri di altezza. Da giovane presenta uno stelo verde, che con la crescita si rigonfia e assume rigature rossastre molto evidenti. Al tatto appare vellutata e, sulla cima, nelle fasi giovanili, si nota una patina farinosa che rimane sulle dita. Questo aspetto, insieme al verde opaco della pagina superiore e al bianco della pagina inferiore, aiuta a distinguerla da altre piante simili.

Il farinello può essere consumato sia crudo che cotto, ma in cottura rende meglio: l'acqua calda riduce la presenza di acido ossalico e le foglie, leggere e sottili, diventano di un verde brillante. Sono perfette da utilizzare come base per zuppe, ripieni o saltate in padella, ma anche da tritare e aggiungere a impasti di pane, focacce, crespelle o pasta fresca per dare colore e morbidezza. Anche i semi, piccoli ma ricchi di proteine, possono essere raccolti e utilizzati negli impasti, in modo simile a quelli dell'amaranto.



GNUDI DI ERBE SELVATICHE

Dalla Toscana alla Caffarella

Ingredienti:

Erbe selvatiche raccolte - amaranto, piantaggine, ortica

250 g di ricotta

1 uovo

Pangrattato

Noce moscata

Sale e pepe

Olio d'oliva

Gli gnudi sono tipici della tradizione Toscana, in particolare della zona di Siena e dintorni. Il nome "gnudi" significa letteralmente "nudi" perché, a differenza dei ravioli o tortelli, non hanno la pasta che li avvolge: sono il ripieno "nudo", solo ricotta e verdure o erbe, modellato in piccole polpette.

Per prepararli si puliscono le erbe raccolte, - le nostre venivano dalla Caffarella - si lavano bene, si sbollentano un paio di minuti e si strizzano. Una volta tritate finemente si uniscono in una ciotola con la ricotta, l'uovo, il pangrattato, un pizzico di noce moscata, sale e pepe, fino a ottenere un impasto morbido ma modellabile.

A questo punto si possono scegliere due strade.

Bolliti in acqua: formare gli gnudi con le mani e buttarli delicatamente in acqua bollente salata; quando vengono a galla sono pronti, e si servono caldi con burro fuso e salvia o un sugo leggero.

Al forno: modellare le polpette, passarle leggermente nel pangrattato, disporle su una teglia unta o coperta da carta forno, irrorare con un filo d'olio e cuocere a 180°C fino a doratura.



POLO CIVICO FERMENTI

Progetto di Polo Civico attivo nel Municipio VIII di Roma dal 2023 sul tema del diritto al cibo adeguato. Nasce con l'obiettivo di creare una rete improntata alla cittadinanza attiva, sostenere la comunità ad auto-organizzarsi e rispondere ai propri bisogni in modo solidale e cooperativo. Frutto della sinergia tra le realtà che animano il territorio municipale da molti anni (quali, Recup, Solid Roma, Casetta Rossa-Casetta Solidale, CSOA La Strada-APS Mompraceme Agenzia Diritti di ARCI Solidarietà), include:

- Lo sportello di orientamento sociale presso Agenzia Diritti Nuova Cittadinanza
- Lo sportello di orientamento nutrizionale presso Centro Sociale Anziani Commodilla
- I laboratori di animazione e partecipazione territoriale sul tema del diritto al cibo

Per maggiori informazioni, visita il sito www.fermentiottavo.it il profilo Instagram @fermenti.ottavo, altrimenti scrivici a fermenti.ottavo@gmail.com.

AJO OJO COLLETTIVA

Collettivo artistico fondato da due Architette del Paesaggio – Annalisa Schettini e Fabiana Diotallevi. AJO OJO immagina, esplora, raccoglie, mescola e condivide.

ARTIVISMO

Associazione culturale che opera nelle città di Roma e Torino utilizzando l'attivismo e l'arte, la più bella forma di libertà, per parlare di tematiche sociali e valori imprescindibili: antifascismo, antirazzismo, difesa dei diritti umani, parità di genere, memoria.

FERMENTI

Artivismo



ROMA



ROMA
UNISCE
— 2025 —
La bellezza diffusa
e le energie vitali
dei nostri quartieri

ROMA
Municipio VIII
Roma



con Zetema
progetto cultura

Progetto di Polo Civico Fermenti e Ajo Ojo Collettiva
Ricette di Mohamed, Shanin, Hanan, Angelita, Hossan, Gerardo, Lucrezie, Daljit e
Mona
Testo sulla Palestina di Hatem Abed
Fotografie di Ajo Ojo Collettiva e Polo Civico Fermenti
Illustrazioni di Artivismo e Lucrezia Demi @lvcrvart
Impaginazione di Ajo Ojo Collettiva
Stampato a Roma, settembre 2025
Seconda ristampa a Roma, dicembre 2025

Un ringraziamento speciale a Claudia Renzi @granosalisblog che ci ha guidato nel Parco della Caffarella alla scoperta delle erbe spontanee edibili e ci ha raccontato come utilizzarle in cucina.

Grazie a tutte le realtà che hanno svolto un ruolo fondamentale nell'organizzazione e realizzazione del progetto – Roma Capitale (Ufficio di scopo Giubileo delle persone e partecipazione), Zètema Progetto Cultura, Municipio Roma VIII, Nessun Dorma, Polimera (Fronde Festival), Recup, Villetta Social Lab.

Grazie a tutte le persone che hanno speso energie e tempo per raccontarci le proprie storie e ricette.

