

UNA.CITTÀ
cinque sensi



GUSTO

Mauro Mencacci

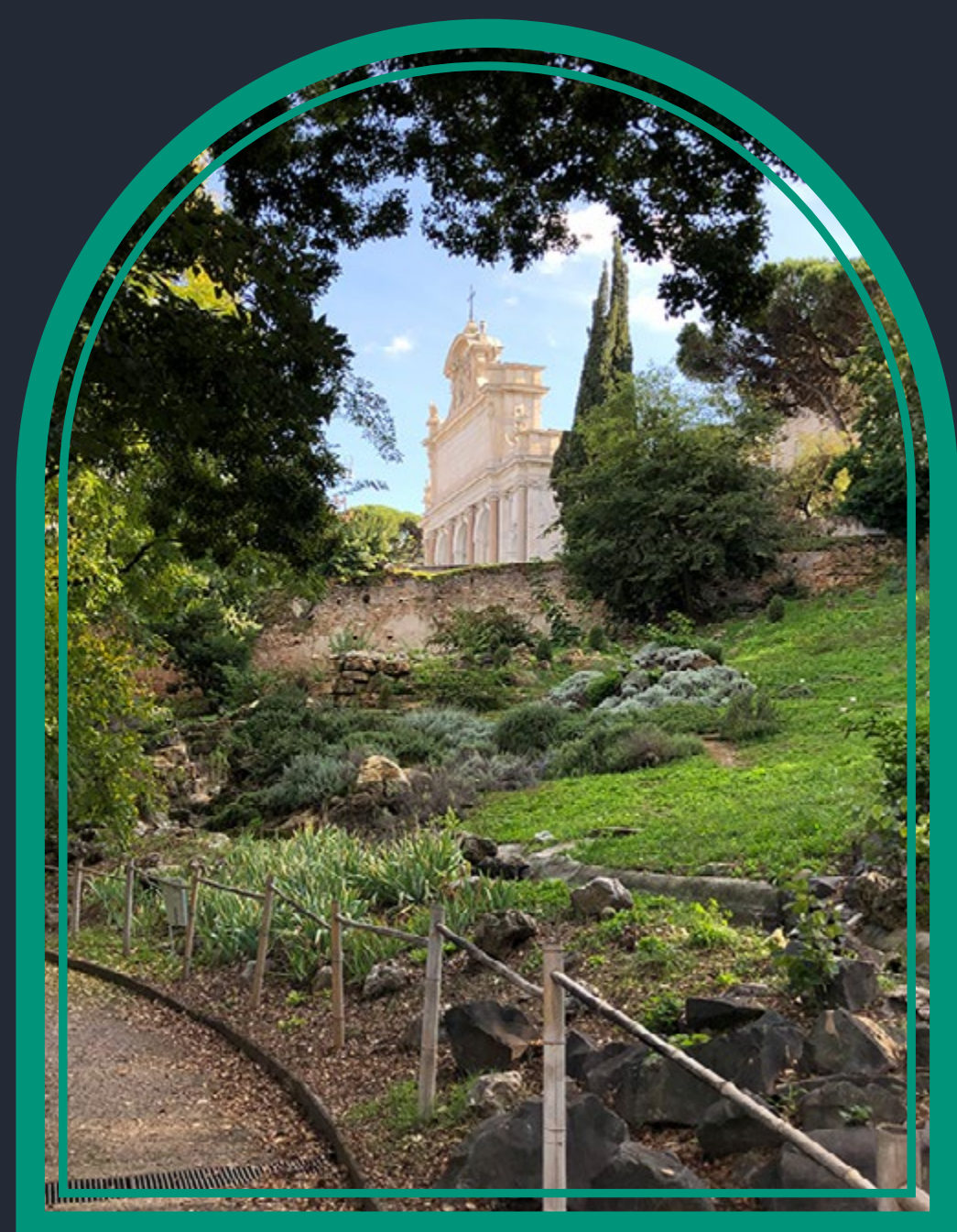
Attraverso il gusto,
i sapori diventano emozioni,
i ricordi prendono forma,
il momento si fa esperienza.



Chef e fondatore di FAI TU Catering Service

Chi è Mauro:

Chef che vive alle pendici dell'Orto Botanico, circondato dal verde e dal Giardino dei Semplici. Le erbe officinali e spontanee sono essenziali nella sua vita creativa e culinaria; i profumi derivanti da esse e dalle spezie sono la chiave per rileggere e reinterpretare i piatti della tradizione. Ha fondato il FAI TU Catering Service anche per cene speciali a domicilio.



ORTO BOTANICO - IL GIARDINO DEI SEMPLICI

La visione di Mauro

Vivo esattamente alle pendici dell'Orto Botanico. Le mie finestre si affacciano sul Giardino dei Semplici, cioè sul giardino delle erbe officinali e spontanee che sono essenziali nella mia vita creativa e culinaria.

la storia

L'Orto Botanico di Roma si estende su 12 ettari alle pendici del Gianicolo. Il Giardino dei Semplici (le erbe medicinali) è una delle sezioni storiche, un luogo dove fin dal Medioevo si coltivavano piante per scopi curativi e aromatici.

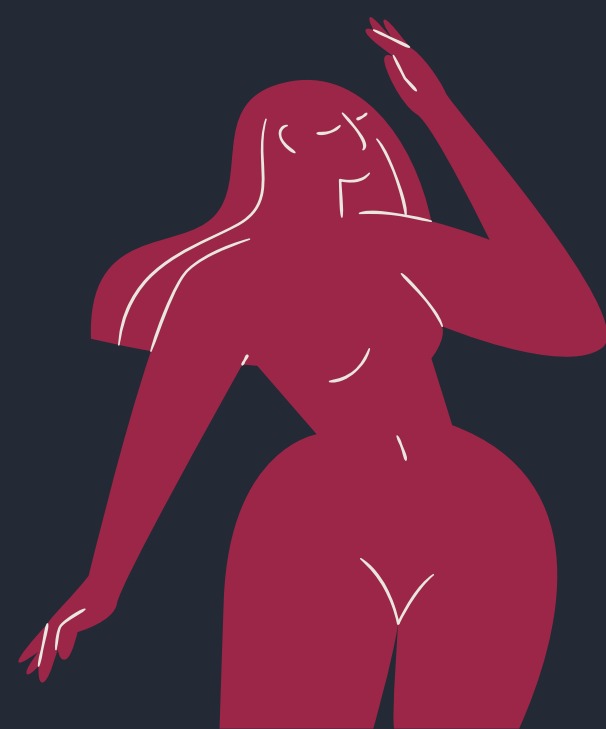


SPECIAL TIP



Non limitarti a guardare. Cerca la sezione delle erbe aromatiche e fai il “test del polso”: sfrega una foglia di mentuccia romana (quella vera, selvatica, che profuma di terra e resina) sul polso. Portala con te mentre cammini; sarà il tuo profumo personale per tutta la mattina.

È l'ingrediente segreto che rende magici i carciofi.



FORNO LA RENELLA e BASILICA DI SANTA CECILIA

La visione di Mauro

Il profumo del pane appena sfornato che invade il vicolo. Poi il sapore del silenzio in un chiostro del XII secolo. Non è solo cibo: è un corto circuito sensoriale tra calore del forno e freschezza millenaria della pietra.

la storia

Forno storico di Via del Moro che rifornisce i ristoranti di Trastevere. Il loro pane è leggendario tra i locals. A pochi passi, il chiostro di Santa Cecilia conserva un'atmosfera di pace assoluta con le sue colonne tortili, il giardino centrale e la fontana antica. Qui non si mangia solo cibo, si "mastica" il tempo.

SPECIAL TIP



Passa al forno a metà mattina quando sfornano. Chiedi la pizza bianca "scrocchiatura di angolo" - mai un pezzo centrale. È dove il sale grosso e l'olio extravergine si cristallizzano creando un contrasto pazzesco con la mollica calda e morbida. Avvolgila nella carta paglia, cammina fino al chiostro. Siediti vicino alla fontana. Mastica lentamente: il rumore della pizza che scrocchia sotto i denti, amplificato dal silenzio del chiostro, diventa meditazione. Il calore del pane contro il freddo del marmo millenario. Lo scorrere dell'acqua antica. Questo è il mio tempio. La mia "Scarpetta Spirituale".





DEGUSTAZIONI TRA I SAPORI DI TRASTEVERE

La visione di Mauro

I sapori ti guidano per le strade. L'Antica Caciara in Via Natale del Grande dove il formaggio è protagonista assoluto. Poi le viuzze medievali dove si stratificano duemila anni di gusto e di vita quotidiana.

la storia

L'Antica Caciara è un esempio meraviglioso di primo melting pot di culture culinarie insieme ai Fratelli Innocenzi. Qui si conserva la tradizione delle botteghe alimentari romane, dove il rapporto con il cliente è personale e la qualità è tutto. Le viuzze conservano la struttura medievale: strette, labirintiche, dove gli edifici si toccano quasi e le cucine raccontano storie antiche.



SPECIAL TIP



Alla Caciara, fatti spiegare da Roberto la differenza tra il vero pecorino romano DOP stagionato almeno 8 mesi e gli altri formaggi, e assaggialo con una fettina di guanciale tagliata al coltello: insieme richiamano la Carbonara nella sua essenza.

Poi, dopo le 11:30, passa da Vicolo del Piede e lasciati guidare dal profumo del soffritto con acciughe e aceto: è il sapore autentico di Trastevere, da gustare camminando.



DOVE MANGIARE LA TRADIZIONE ROMANA

La visione di Mauro

A Trastevere la mattina parte da Checco er Carrettiere con maritozzo e nuvole di latte.

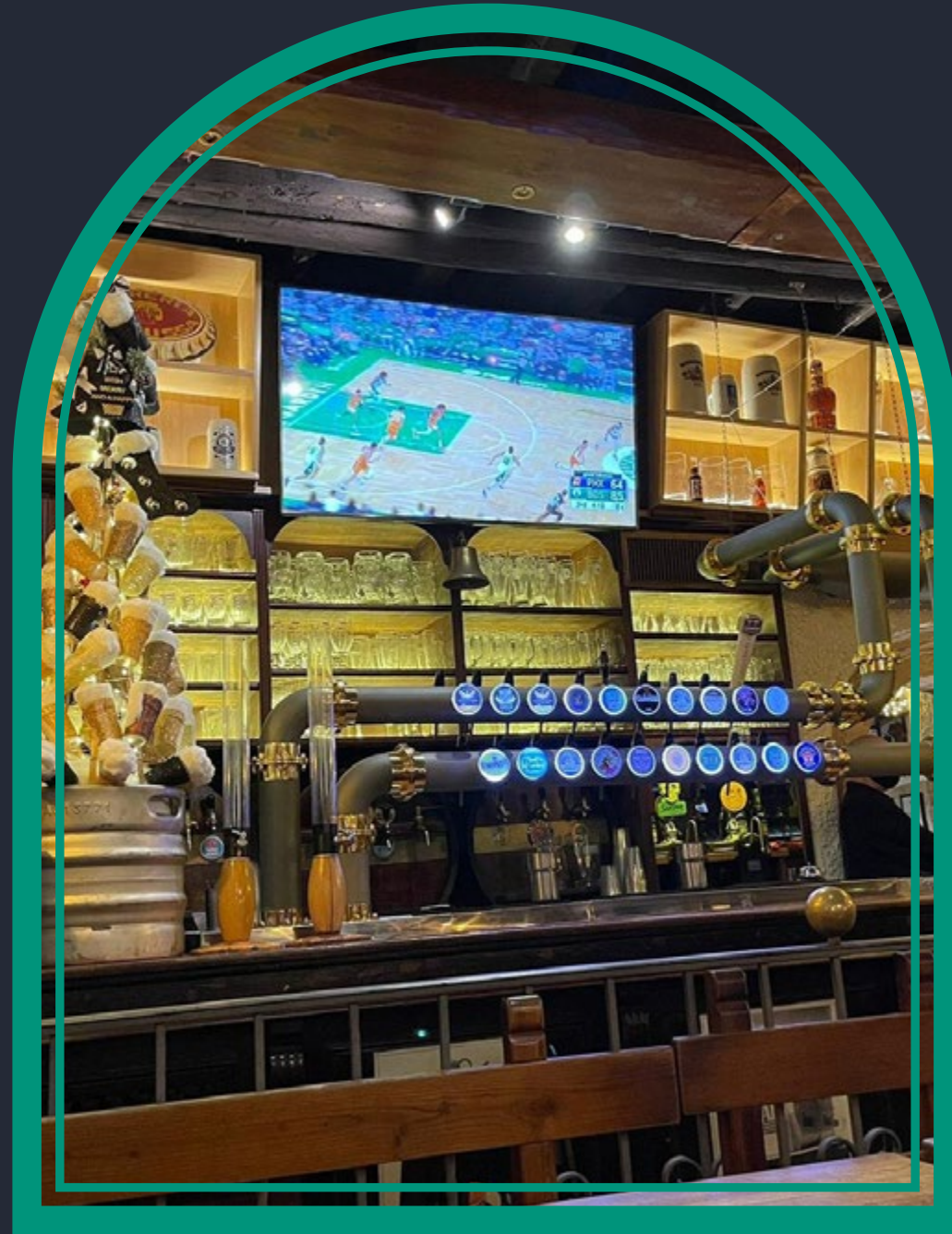
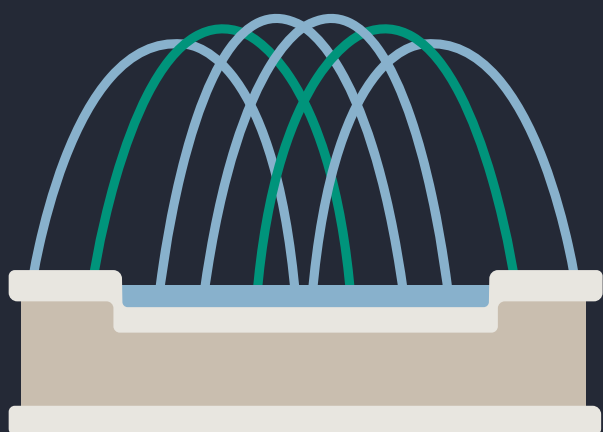
la storia

Il maritozzo è Roma: dolce povero dei forni del quartiere, ripieno di panna. Inoltre, da Checco er Carrettiere, dalla porta al numero 68 di Vicolo del Bologna, si possono gustare degli strepitosi carciofi da asporto, perfetti per una merenda saporita tra le vie del quartiere.

SPECIAL TIP



Al mattino da Checco: il maritozzo non si morde e basta. Prendi un cucchiaino, mangia prima un po' di panna (freschissima, quasi non zuccherata) poi affonda nella pasta brioche che profuma di scorza d'arancia. Chiedi una "nuvola di latte": è come bere un pezzo di cielo trasteverino.



BIRRERIA TRILUSSA

La visione di Mauro

Il must per una buona bevuta in piazza.

la storia

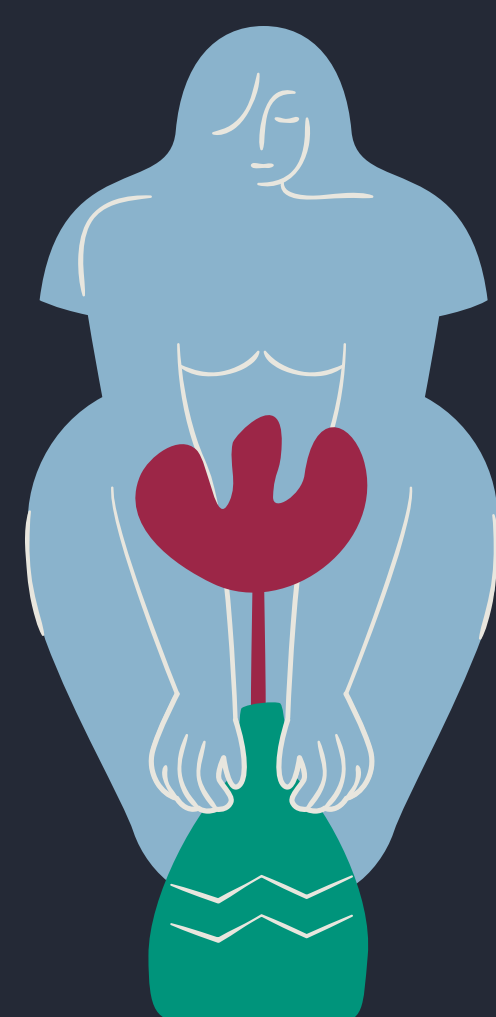
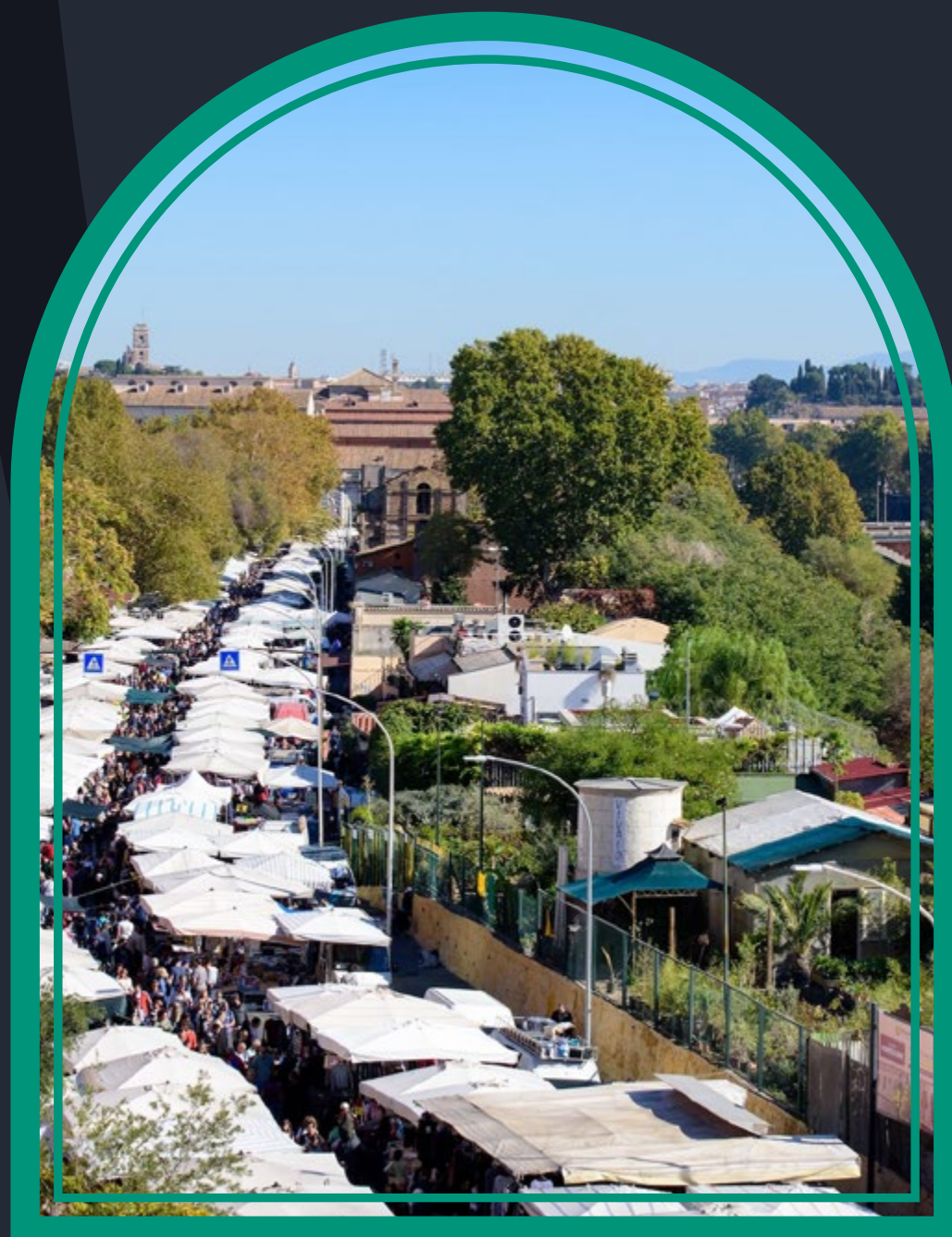
Piazza Trilussa è il cuore pulsante della movida trasteverina, dominata dalla fontana monumentale dell'Acqua Paola (il Fontanone). La Birreria Trilussa è il punto di riferimento.



SPECIAL TIP



Dimentica le solite birre industriali. Qui hanno solo birre artigianali: i romani prediligono le due etichette della casa: la Trilussa Green e la Trilussa Grapefruit. Quest'ultima soprattutto, che è fresca e leggermente agrumata, profuma di Trastevere. Lasciati travolgere dal vociare della piazza, non è rumore, è il ritmo autentico del quartiere che vibra, è una versione di Trastevere senza filtri.



PORTA PORTESE - LA DOMENICA MATTINA

La visione di Mauro

Il mercato delle pulci più famoso di Roma.

la storia

Allargando un po' lo sguardo, il mercato domenicale di Porta Portese si estende in una zona tra Piazza Ippolito Nievo e Testaccio. Si accede da Trastevere.



SPECIAL TIP



La domenica mattina presto (dalle 7 alle 10 per evitare la folla) è un'esperienza unica. Tra le bancarelle di antiquariato e vestiti vintage troverai anche banchi di street food: porchetta di Ariccia tagliata al momento, supplì ancora caldi, pizza e mortazza (pizza bianca con mortadella). Non mangiare la porchetta nel cuore del mercato. Vai verso l'uscita, dove i banchi finiscono. Cerca il furgone più vissuto, chiedi la "crosta" (la parte croccante della pelle) e una fetta tagliata spessa. Accompagnala con un chinotto ghiacciato (quello con l'8!): è il contrasto dolce-amaro-sapido che chiude il cerchio del gusto romano.

Per me Trastevere è un microcosmo dove il verde della mattina incontra la frenesia quotidiana, ma resta un luogo familiare in cui ci si conosce tutti.



TIMING PERFETTO:

Mattina (7-10):

Orto Botanico + Mercato San Cosimato

Metà mattina (10-12):

Forno L'Arenella + Chostro Santa Cecilia

Pranzo:

Checco er Carrettiere (carciofo take away) +
L'Antica Caciara (degustazioni)

Pomeriggio:

Perdersi nei vicoli tra Via dei Salumi e Vicolo del Piede

Sera:

Birreria Trilussa in Piazza Trilussa

Domenica mattina:

Porta Portese (street food)

Non seguire le guide, ma perditi tra le viette e lasciati guidare dai sapori, dai profumi, dai colori e dalle voci del quartiere.

**CLICCA QUI E CONDIVIDI
LA TUA ESPERIENZA.**

**DIVENTA PARTE DELLE VOCI
DI TRASTEVERE.**