

**ARCHEO • ROMA • FOOD**

**COSA  
ESPLORARE E  
DOVE  
MANGIARE**

**BY VALERIA DI COLA • #MURIPERTUTTI**

**ARCHEO • ROMA • FOOD**

**#1**

**CAFFÈ BUONI E  
BAR PANORAMICI**

**BY VALERIA DI COLA • #MURIPERTUTTI**

© VALERIA DI COLA

Questo progetto editoriale è realizzato interamente da me medesima, con il supporto del genio assoluto di Steve Jobs che ha elaborato programmi facili e graficamente impeccabili per andare incontro alle donne desiderose di espandere la propria mente, pur nelle ristrettezze di tempi e orari che l'impareggiabile ruolo di madre ti concede. Grazie, Steve.

Valeria Di Cola  
Roma & Fara in Sabina - Italy  
[www.muripertutti.com](http://www.muripertutti.com)



Dedicato a Maria e Gianluca e alla loro arte

# PREMESSA

Questa piccola guida la dedico a tutti coloro che amano esplorare le città non solo con i piedi. Roma è la mia città e non è affatto facile frequentarla. Con questo primo progetto vorrei offrire suggestioni archeologiche e al tempo stesso suggerimenti gastronomici, ma non tanto per la loro qualità, quanto per la loro originalità, o storicità e soprattutto per la loro posizione strategica rispetto ai “muri”, cioè, ai resti archeologici di cui Roma è piena.

A Roma, chissà perché, si è deciso che il turista vada sì preso per la gola, ma anche spesso truffato con prodotti che di locale hanno poco o nulla e di caratteristico nemmeno l'ombra. I cittadini, dalla loro, sono diventati bestie rare che per disperazione si portano il cibo da casa per paura di essere spennati vivi, quando fino agli anni Settanta ancora si mangiava fuori, in strada, proprio come accadeva a Ostia antica o a Pompei.

Io stessa ho dovuto imparare a trovare luoghi decenti e interessanti in cui assaporare buon cibo, tra un muro e l'altro. Muri, esattamente, perché questo vademecum nasce nell'ambito del mio progetto di divulgazione digitale dell'archeologia dell'architettura “Muri per tutti” con il quale, dal 2021, vi racconto l'archeologia, in chiave architettonica, del mondo romano.

E il mondo romano è quello che ha inventato lo “street food” duemila anni or sono e trovo imperdonabile che Roma, oggi, sia la città meno appagante in questo senso.

Le suggestioni e i consigli che troverete qui non sono assolutamente esaustivi. Probabilmente se ne potrebbero scrivere altre cento di guide come questa. Semplicemente, questa è la mia versione. E spero tanto vi sia utile a conoscere un pò meglio Roma, senza il pericolo di essere trattati da “turisti”.

# 1.

## UN CAFFÈ AL PANTHEON

---

**Q**uando si parla di muri, per me il luogo dal quale cominciare a conoscere Roma è il Campo Marzio, dunque il Pantheon è il primo edificio al cospetto del quale dovete porvi. Guardatelo di fronte e poi guardatelo di lato e capirete che qualcosa non torna. Siete sulla strada giusta se vi suona male quello strano “attacco” tra la decorazione architettonica e la Rotonda.

Il Pantheon è sacro per i romani. O almeno, lo è stato fino a quando non è stato messo malamente a pagamento, per cui non è altro che un supermarket della “cultura”.

Fondato da Augusto per voce di Agrippa nel 28-25 aC forse nel presunto luogo della apoteosi di Romolo, bruciato da vari incendi, tra cui quello particolarmente devastante del 110 dC, e quindi ricostruito. Da chi? Da Traiano e Adriano. Esatto, Traiano, avete letto bene. Una consistente parte di studiosi capeggiata da Mark Wilson Jones ritiene che archeologicamente ( i laterizi bollati) e stilisticamente (forma e soluzioni architettoniche) siano opera di Apollodoro di Damasco. Dopo la morte di Traiano (117), però, qualcosa deve essere andato storto, per cui, non si riesce a completare il progetto originario.

Quella brutta aderenza che notate tra la decorazione architettonica in marmo e la Rotonda, dalla quale intravedete sicuramente anche un timpano triangolare più alto dietro a quello frontale, denuncia un problema. Grosso, anche. Forse, le colonne da 50 piedi che Apollodoro aveva ordinato, non sono mai arrivate a destinazione. E così Adriano si è trovato

una bella gatta da pelare: completare un Pantheon già cominciato e per giunta senza i materiali necessari.

E così, si inventa il “compromesso”: crea un pronao più basso con colonne di 40 piedi, sulle quali posa il timpano e il tetto. Poi però, getta la volta cementizia della Rotonda, una costruzione portentosa del diametro di 43 metri che nessuno aveva mai sperimentato prima. Almeno così, forse, si poteva passare sopra a quel brutto pronao basso e sproporzionato.

## CAFFÈ TAZZA D'ORO

Fatta questa doverosa premessa, che sarà l'unica così lunga e che ho scritto principalmente per solleticarvi l'appetito per il mio prossimo VERO libro (“Roma...”no, non posso dire altro!), passiamo al caffè.

Con il Pantheon davanti a voi, ruotate di 90 ° a sinistra e troverete LA TAZZA D'ORO, uno dei pochi posti di tradizione dove il caffè è davvero buono. Ma davvero buono. Al momento costa 1,20 e si può fare.

Io sono una cultrice del caffè, lo bevo amaro e questo mi permette di riconoscere immediatamente se è buono o meno. Ultimamente sono incappata (un pò troppo spesso per i miei gusti) in bar dove il caffè era lento, poco aromatico, lunghissimo senza che lo avessi chiesto, come quando gli inesperti aspettano che la macchina smetta da sola di emettere il liquore (ORRORE!).

No, alla TAZZA D'ORO, questo non accade. E lo sanno pure i Giapponesi.



# 2.

## UN CAFFÈ ALL'AREA SACRA DI LARGO ARGENTINA

---

**R**estando sempre in Campo Marzio, ma presso la sua radice più meridionale, non potete perdervi i quattro templi dell'Area sacra di Largo Argentina. Oggi sono quattro, ma erano almeno sei, e costituiscono la più originale barriera protettiva mai costruita a Roma in età repubblicana.

Sono a tutti gli effetti una cintura sacra posta a protezione dell'abitato, all'epoca abbastanza lontano rispetto all'estensione di una Roma che si esauriva all'interno del *Septimontium*, cioè la corona di colli circostante il Foro Romano. La costruzione di questi templi comincia alla fine del IV secolo aC e arriva fino al 101 aC e testimonia la necessità, tutta romana, di introdurre divinità a Roma nell'ottica di una loro utilità. E qui le necessità erano varie: protezione dalle alluvioni con cui fare periodicamente i conti, guerre da vincere, nemici da tenere lontani.

La loro scoperta fu casuale, durante le demolizioni della chiesa di S. Nicola de' Calcarario nel 1926, dunque nel bel mezzo del delirio Fascista. In soli tre anni, fu sbancata completamente l'area oggi a forma rettangolare, per portare alla luce, a ogni costo, i resti martoriati di quei templi antichissimi, previo smantellamento sia del quartiere che qui sorgeva, sia dei resti post antichi che, nei secoli, avevano

inglobato gli edifici di culto. Risultato: uno scempio tutto da ricostruire.

Oggi, grazie al sostegno economico della Maison Bulgari, possiamo scendere, come nel 1929, alla quota antica della piazza sacra antistante i templi. Dico antica perché è solo una delle tante che si sono succedute dal 280 aC in poi. Ed è in particolare quella di epoca Flavia, esito dei restauri di Tito dopo l'incendio del Campo Marzio dell'80.

## BAR ROMA

Se vi incamminate verso l'Arenula, attraversando via Florida trovate questo piccolo Bar, pulito come uno specchio, luminoso e pieno di cose buone.

Io ci passo spesso di mattina presto e vedo sfilare dalla cucina vassoi di tramezzini, panini e pizze farcite appena fatti. Tutto fatto in giornata e tutto buono. Il caffè pure è buono, perché ve lo fa un anziano barista che credo sia lì da sempre. E sa come farlo.

Cordialità, gentilezza e scontrini, senza mai sgarrare.

Io mi rifugio spesso in questo bar, anche e soprattutto per la vista: sorseggiando un caffè o mangiando un tramezzino farcito, ti volti e hai il tempio B che ti guarda e, inevitabilmente, la mente comincia a vagare, arrivando al museo della Centrale Montemartini, dove è conservata la testa colossale dell'acrolito (statua in marmo e legno) della dea Fortuna Huiusce Diei trovata qui nel Ventennio. Che inevitabilmente immagini in quel tempio rotondo.

# 3.

## UN CAFFÈ A PIAZZA VENEZIA

---

**C**onsiderando che al momento (febbraio 2024) Piazza Venezia è un immenso cantiere per i lavori della Metro C, il mio consiglio è di infilarvi dentro Palazzo Venezia e visitarlo tutto, con calma e pazienza, assaporando la magia delle sue sale e la bellezza delle sue collezioni, senza lasciarvi incrinare dalle pagine di storia più recenti. È andata così perché sono stati in molti a volerlo (anche se non mi spiego ancora come si possa desiderare di essere sotto dittatura).

Visitato il Palazzo, puntate al giardino interno: un'oasi di pace che vi sorprenderà - anche se ultimamente l'hanno scoperta in tanti, specie le scolaresche. Resta il fatto che un giardino così bello non c'è in zona. Dovreste camminare parecchio per trovarne uno simile.

E allora sedetevi sotto a una palma e beatevi di quest'aria di Settecento, allungando lo sguardo in alto, oltre le arcate incompiute, ai muri medievali della chiesa di S.Marco. Anzi, fate proprio che andate a visitare perché merita.

Poi però tornate al giardino e uscite dal retro, ossia su via del Plebiscito, perché poco oltre la strada troverete un po' di Napoli.

## CAFFÈ TORALDO

Sembra incredibile, ma è così. A guardarlo da fuori sembra il classico luogo infernale che propina cibi preconfezionati ai turisti, eppure non lo è.

Non ci ho mai pranzato, quindi su questo aspetto non mi pronuncio. Ci ho però bevuto molti caffè e sono uno spettacolo.

Dico bene, un vero show. Il costo è 1,20 euro, quindi, da romana, dico che è al limite del sostenibile. Ma li vale tutti. Caffè Toraldo significa Napoli e questo è risaputo. Qui, però, significa anche pasticciere di Napoli, che numera singolarmente le sue creazioni, e barman di Napoli. Poi sì, ci sono anche altri baristi, ma di solito alla macchina, rigorosamente A LEVA, c'è lui, il napoletano.

Lui ti guarda, lui ti sorride, lui ti interpreta e ti serve il suo miglior caffè. È un prodigio di rapidità e coordinazione, fa caffè a rotta di collo senza mai perdere la fluidità dei gesti o la concentrazione.

Sapete quale è il dettaglio che mi manda in paradiso? Lui ferma il caffè con la punta del cucchiaino, prima di spostare la tazzina e servirvi. Lo fa perché VA A OCCHIO e regola la quantità di caffè in base all'algoritmo polvere/acqua/pressione/tempo/cliente. Perché così si fa a Napoli. Ah, e ce n'è un altro: il bicchiere di acqua frizzante fredda non richiesto, servito PRIMA del caffè. Proprio come a Napoli.

# 4.

## UN CAFFÈ AL CAMPIDOGLIO

---

**C**ampidoglio, *Capitolium*, *Arx* e *Asylum*. Il tempio della triade capitolina, l'*Auguraculum*, le mura serviane. La fortezza medievale, la piazza livellata dove nacque il Comune nel 1138.

La nuova piazza cristianizzata ma dal sapore imperiale ricreata da Michelangelo per Paolo III Farnese. La statua di Marco Aurelio, che Paolo III credeva rappresentasse Antonino Pio.

I Dioscuri con i loro destrieri. Il miliario del I miglio della via Appia. I “trofei di Mario”. I Musei Capitolini di Sisto IV e i bronzi “restituiti” ai Romani.

Palazzo Nuovo inaugurato dopo, mentre nascevano i Musei Vaticani e di conseguenza la rivalità per la conservazione delle opere d'arte. Palazzo Senatorio e l'Ufficio del Sindaco di Roma. I matrimoni civili. L'affaccio sul Foro romano e il retro di Palazzo Senatorio. L'arco di Settimio Severo come non lo avete mai visto. Il Palatino lassù. Il Quirinale laggiù e Torre delle Milizie che pende. Il Colosseo nascosto.

L'affioramento di tufo lionato e poi, sopra, del Cappellaccio. La fontanella dell'*Aqua Marcia*, che io chiamo Elisir di lunga vita e che faccio sempre bere ai miei studenti statunitensi.

E dentro ai Capitolini, le fondazioni del Tempio di Giove Ottimo Massimo, Giunone e Minerva, il cui angolo si vede della parte opposta del Colle, anche se la teca che lo protegge ha sviluppato il muschio e non se ne vede più un granché.

E potrei continuare ancora, ma mi fermo qui perché l'unica cosa da fare è andarci.

# VILLA CAFFARELLI

Qui è come bere un caffè insieme a Roma. Nel 1936 il Governatorato acquistò Palazzo Caffarelli per ampliare lo spazio espositivo dei Musei Capitolini.

Oggi potete arrivarci sia dall'interno dei Musei, se siete in visita, seguendo le indicazioni per la CAFFETTERIA.

Oppure dall'esterno, voltando subito a destra una volta arrivati in cima alla cordonata (la scalinata larga e bassa che sale al Campidoglio).

Se optate per questa seconda strada, non perdetevi il **Colosso di Costantino** recentemente allestito nel cortile della Villa Caffarelli. Un'opera grandiosa, che ripropone la gigantesca immagine del primo imperatore a favore del cristianesimo, sulla base dei pezzi di marmo trovati alla fine del Quattrocento presso la Basilica di Massenzio (poi, appunto, di Costantino), che avrete sicuramente visto nel cortile di Palazzo dei Conservatori.

Poi tornate un pò indietro e salite le scale verso la Caffetteria. Non starò qui a lodare il caffè perché non è né particolarmente buono, né economico, come il resto del buffet. Pagate meno solo se siete guide turistiche o personale interno (e vabbè, questa cosa mi pare ingiusta e andrebbe denunciata).

Tuttavia, il caffè è la scusa giusta per uscire in terrazza e guardare Roma dall'alto, abbracciandola tutta con lo sguardo. Una vista spettacolare che vi farà dimenticare persino il caffè un pò annacquato.

Provate a trovare la cupola del Pantheon. Se la vedrete, la fortuna sarà con voi.

# 5.

## UN CAFFÈ AL TEATRO DI MARCELLO

---

**G**uardando Roma dall'altro dal colle Campidoglio, non potrete non notare un maestoso edificio antico, visibilmente stratificato e piuttosto isolato rispetto al tessuto urbano circostante, a due passi dal fiume.

È la mole del Teatro di Marcello, uno dei tre teatri costruiti tra il 55 e il 16 aC in Campo Marzio (di Pompeo, di Marcello, di Balbo) e l'unico riconducibile ad Augusto in persona. Il *Princeps*, infatti, aveva dedicato questo edificio di spettacolo pubblico alla memoria del nipote Marcello, il figlio di sua sorella Ottavia, il quale morì giovane frustrando il primo dei tanti progetti ereditari che Augusto aveva in mente.

Si può anche supporre con relativa certezza (perché lo dice Filippo Coarelli e gli crediamo), che il luogo dove oggi sorge, chiamato in antico "Circo Flaminio", era già stato prescelto da Giulio Cesare per edificare un teatro, in risposta a quello che Pompeo aveva inaugurato nel 55 aC in Campo Marzio. L'assassinio del *dictator* nel 44 aC aveva interrotto questo, come molti altri ambiziosi progetti (la Curia, la basilica nel Foro). E così il nipote Ottaviano, non appena fu forte abbastanza da essere politicamente incontestabile, portò a termine i progetti del suo divino parente.

Impressionanti sono le arcate in travertino, cui corrispondono, internamente, arcate in tufo. Poco laterizio, perché siamo in età tardo repubblicana e non c'è ancora una produzione su larga scala del mattone. Se guardate in alto, manca un terzo ordine di arcate, rimpiazzate, in epoca medievale, da strutture in muratura, che nel tempo si sono stratificate. È la tipica rioccupazione degli edifici di epoca romana particolarmente massicci e alti, sapientemente e

sistematicamente trasformati in fertilizzanti per risiedere e difendersi. Qui si sono avvicinati gli Orsini e i Savelli, e ancora oggi, dietro a quei muri, si snodano centinaia di metri quadri in appartamenti lussuosi.

Il senso di incoerenza che questo teatro, con la sua quota di calpestio esterna così bassa, vi suggerisce è dovuta al fatto che nel Ventennio, prima che cominciassero gli sterri per la liberazione del teatro, si camminava più in alto di almeno 3 metri, quasi all'altezza dell'imposta delle arcate del primo ordine. Ci sono foto ottocentesche che documentano botteghe e piazzette in questa zona. Tutto è stato smantellato e spazzato per via, in un punto dove le strutture post antiche avevano letteralmente divorato templi e portici di epoca romana, rimuovendo le quali si è prodotto lo sbriciolame che vedete oggi accanto al teatro. Ed è per questo che per raggiungerlo dovete percorrere una discesa.

# ANTICO CAFFÈ DEL TEATRO DI MARCELLO

Poco distante dal Teatro c'è uno dei rari bar storici di Roma sopravvissuti alla turistificazione della Capitale. È un bar con i pavimenti in marmo consunti e i tavolini in marmo e ferro battuto che ricorda la vecchia Torino.

In questo bar io vi consiglio in primis un caffè al banco, perché è buono e il personale è di esperienza. Non è comparabile al Toraldo, ma dato il contesto, ne vale comunque la pena.

Se poi avete voglia di sedervi e ordinare al tavolo, consiglio sia i tramezzini che le pizzette farcite (tipicamente romane) che per quanto sono gonfie sembrano sul punto di esplodere. Tutto è freschissimo, fatto di buon mattino. Certo, al tavolo costa tutto di più, ma lo tollererete di buon grado, perché mentre aspettate potrete deliziare gli occhi con una carrellata di foto storiche e di memorie romane locali.







## About the Author

---

Valeria Di Cola (1982) è archeologa, specialista in archeologia dell'architettura e documentazione grafica di contesti stratificati. È dottore di ricerca in Storia e conservazione dell'oggetto d'arte e di architettura e già assegnista di ricerca triennale e ricercatore TDA all'Università di Roma Tre. Collabora regolarmente come docente a Master internazionali e attualmente è Adjunct Professor of Archaeology presso la fondazione IES Abroad Roma.

È co-fondatrice del progetto di archeologia pubblica Appia Primo Miglio e, dal 2021, creatrice del progetto di divulgazione digitale dell'archeologia dell'architettura "Muri per tutti".