



nuox

Marialessandra Carro  
Valeria Crescenzi  
Francesca Martellini

# ROMA LOW COST

GUIDA  
ANTICRISI  
alla  
Capitale

Marialessandra Carro • Valeria Crescenzi  
Francesca Martellini

*nuok*

# **ROMA**

# **LOW COST**

A cura di Leonardo Staglianò

Mappe di Elena Lombardi

Proprietà letteraria riservata  
© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-06664-8

Prima edizione BUR ottobre 2013

NUOK® - marchio registrato  
intestatario Alice Avallone

Per le fotografie si ringraziano:

Alberta Aureli, Franco Billo, Claudia Brandt - L'Armadio di Oliver, Fonderia, FormArti S.r.l. - PAASC, Lorenzo Gallitto, Any Given Monday - Ph. Giorgio Ialongo, La Banda della Maglia, Stefano Latini ([www.solegemello.net](http://www.solegemello.net)), Riccardo Musacchio & Flavio Ianniello, Pietro Ramundo, Re(d)cycleLab, Claudio Roncella (pagina Facebook Mercato Contadino Tiburtino), Spazio Bio CAE, Allegra Strippoli, Zappata Romana.

Per conoscere il mondo BUR visita il sito [www.bur.eu](http://www.bur.eu)

# Sommario

Introduzione, *di Alice Avallone e Leonardo Staglianò* XIII

## 1. TUTTE LE STRADE PORTANO A ROMA Arrivare, muoversi, dormire

### **Su rotaie o su gomma: arrivare a Roma** 7

Tutti i trenini di Roma 8; In stazione tra Eataly e Italo 8; Una stazione col pedigree 10; A Roma con il carpooling 10; Un ponte tra presente e futuro 11; Un viaggio nel tempo 12; L'antica Roma in un cheeseburger 13; Le balene blu del traffico extraurbano 14

### **Missione traffico zero** 15

I parcheggi di scambio 15; Condividere è bello (ed economico) 16; Bici fai da te 17; Via libera al ciclismo urbano 19

### **Sogni d'oro Roma** 20

Dormire a due passi dai Musei Vaticani 20; Tre stelle con vista sul Macro 21; In tenda dentro Roma 22; Dove gli eroi dei fumetti sono di casa 23; Una foresteria in rosa 23; Roma Scout Center 24; L'ostello zaino in spalla 25; L'associazione dei b&b romani 26; L'hotel di design low budget 27; Al Pigneto in comitiva 28; L'Hotel Panda 29; Un bellissimo ostello vicino alla stazione 29; La casa di Alessandro 30

### **Casa dolce casa** 32

I collegi di merito 32; Farsi adottare da un nonno romano 33; Cercare casa con l'università 34; La casa dei papà 35; Casa fai da te 36; Gli alloggi convenzionati dei grandi ospedali 37; Scambiamo casa? 38

## 2. LA CULTURA NON HA PREZZO

### **Le meraviglie della Roma segreta** 47

Oltre la porta del colle Aventino 47; Il salotto di casa Pirandello 48; Un tetto di mosaici per Santa Costanza 49; I sotterranei della Capitale 50; Antichi romani al centro commerciale 52; Caravaggio gratis a Roma 53; Cimitero monumentale del Verano 54; Un museo inquietante 55; Un salto in Giappone restando a Roma 56; Il capolavoro barocco immerso nel verde 57; Un tuffo nella cultura spagnola 58; L'intramontabile fascino della moda 59

### **In prima fila** 61

Cinema d'essai a piazza Bologna 61; Quando Sacher non è solo una torta 62; Gli spettacoli a metà prezzo del last minute Arion Z 63; Teatri da visitare 64; Due teatri da non perdere di vista 65; Un teatro più vivo che mai 66; Biblioteche da vivere 67; La Casa delle Letterature 69

### **Il mio carnet** 70

Un weekend a tutto verde 70; La grande letteratura in scena a Massenzio 71; Le lumache e la notte delle streghe 72; A tutto teatro 73; Musica da tutto il mondo 74; Buenos Aires Tango 74; RomaFictionFest 75; Fotografia al Macro 76; Il festival delle contaminazioni artistiche 77

## 3. ROMA NON FA' LA STUPIDA STASERA

### **Uscire e mangiar fuori**

### **Mangiare con 10 euro in tasca** 85

Pausa con pastasciutta low cost 85; 00100 Pizza: un cap gustoso a Testaccio 86; La nuova era del panino 87; Alimentari Cambi 88; I suppli più buoni di Roma 88; Zia Rosetta, ovvero se la rosetta potesse parlare 90; Cucina vegetariana e vegana a peso 90; Il fantastico mondo delle crêpes in versione romana 91; Il fast food delle lasagne 92; Il panino diventa gourmet 93; Alla ricerca dell'alimentari di rione Borgo 93

### **Mangiare con 20 euro in tasca** 95

Pizza romana alle Carrette 95; Il Secchio e l'Olivario 96; Mangiare in compagnia alla Casetta di Trastevere 97; La cucina rustica approvata da Totti 98; La buona pizza romana sotto il pergolato 98; Cacio e pepe coi fiocchi 99; Il Tiepolo, colori (e verdure) a

volontà 100; La trattoria come una volta 101; Laboratorio Tre 102; Le mille anime di Porto Fluviale 102; Da Olindo per sentirsi a casa 104; La proposta naturale del Punto Macrobiotico 104

### **Mangiare con 30 euro in tasca** 107

La cucina intima del Pupina 107; Osteria 22quattro, cucina con carattere 108; Pausa di gusto tra i vicoli 109; L'osteria romana che condisce con brio 110; Cucina verace in pieno centro 111; Birra artigianale e non solo 112; Pescheria osteria dal Sor Duilio 113; Mamma Angelina 114; I favolosi antipasti di Franco 114; L'Italia nel piatto 115; Cena di pesce a Fiumicino 116

### **Aperitivi e chiacchiere** 118

L'aperitivo con la birra artigianale 118; Otium Club 119; Aperitivo a sorpresa al Pigneto 32 120; Momart, molto più che un happy hour 121; Ma che siete venuti a fa' 122; La vineria storica Ai tre scalini 122; Il Caffè Letterario 123; Libreria con cucina 124; Il bistrot degli aperitivi 125

### **Il giro del mondo in un piatto** 126

Daruma Sushi, catena giapponese a Roma 126; Cucina giapponese senza fronzoli 127; Il salmone si fa street food 128; Blå Kongo dalla Scandinavia con amore 129; Maharajah a prezzo fisso 129; Il ritmo dell'India 130; Un kebab royal 131; La patata greca di Kalapà 131; Cucina eritrea al Sahara 132; Carne argentina in soluzione low cost 133; Cina, Thailandia e Malesia nel piatto 134

### **Il lato dolce della vita** 136

La Muffineria 136; Il gelato di Cortesi 137; Il gelato di Torcè 138; Coccole al sapore di tè 139; Da Sciascia tutto l'amore per il caffè 140; Torrefazione Tazza D'Oro 140; I dolci tradizionali delle Cinque Lune 141; Un secolo di dolce qualità 142; Il concept store dei dolci 143; Il bicchierino della staffa 143; Il cornetto caldo è servito 144; Il mito goloso della notte romana 145

## **4. SHOPPING PER TUTTI I GUSTI**

### **Mettiamoci in tiro** 153

Il mercato più cool di Roma 153; La Camden Town della Capitale 154; Passione guanti 155; La t-shirt parla trasteverino 155; Dive per un giorno con i gioielli a nolo 156; L'outlet delle scarpe in

centro 157; La linea glam dei detenuti 158; Borse e accessori in pelle 159; Il lusso d'occasione 160	
<b>Aggiusto, riciclo, rammendo</b>	161
Un laboratorio sartoriale su misura 161; Baratto I love you 162; Pasquale il calzolaio 163; Un negozio con stoffa da vendere 164; Supermercato del legno e del fai da te 165; Nuova vita a vecchi capi 166	
<b>Arredo casa disperatamente</b>	167
100% design 167; Il design va al mercato 168; L'arte a portata di tasca 169; Allestire casa con brio 169; Non solo casa 171; L'angolo delle occasioni di House & Kitchen 171; Il regno dell'usato 173; L'usato di Ex Novo 173; Un negozio molto Aromaticus! 174; Missione verde al mercato dei fiori 175; Il vivaio all'aperto della Rinascenza 176	
<b>Rimedi per shopper compulsivi</b>	177
Tiger 177; Passione argento 178; La bottega degli orrori di Dario Argento 179; Shopping... a tempo! 180; La bottega del tè 180; La ceramica di Camilla 181; Gli introvabili 182; Una cartoleria molto particolare 183	
<b>Libri, musica &amp; Co</b>	184
La Bancarella di Andy Capp 184; Libri d'occasione e preziose rarità 185; La videoteca che ha tutto 186; Il vinile secondo Doctor Music 186; L'usato musicale per intenditori 187; Il discount del fumetto 188; I dischi usati di Hocus Pocus 188; La libreria si tiene di giallo 189; Una libreria creativa 190	

## 5. LA SPESA CHE NON PESA

<b>Tutti al mercato</b>	199
Frutta, verdura e web 199; Un mercato da difendere 200; La terra non è un supermercato 201; Nella corte dei Torlonia 202; Mercato web 2.0 203; Il mercato del contadino 204; Il giro del mondo in un mercato 205	
<b>Spesa easy</b>	206
I vini si comprano alla mescita 206; Spezie dal mondo 207; Missione confetture 208; Pane ciociaro cotto a legna 209; Gli sconti del Simply 210; Acqua di sorgente, effervescente naturale 211; La spesa alla spina 212	

**Biologico è bello** 214

Filiera corta all'ex mattatoio 214; Un amore di pasta 215; Un'oasi appena fuori città 216; Supermercati del biologico 217; Spesa km zero a domicilio con Zolle 218; Il fruttivendolo in salotto, Mia Market 219

**6. FACCIO COSE, VEDO GENTE**

**Tempo libero in città**

**Stasera mi butto** 227

A Roma il jazz è di casa 227; L'anima salsera di Testaccio 228; Le notti della Locanda 229; Gli artisti di Roma 230; Musica all'università 230; L'Angelo Mai Altrove Occupato 232; Scatenarsi al Lanificio 232; Tre amici e un sogno nel cassetto 233

**Roma en plein air** 235

Oasi verde sulla Nomentana 235; Una giornata al lago 236; Parco degli Acquedotti 237; Campagna in città 238; Una sosta verde vicino alla stazione 240; Passeggiare nella Riserva dell'Insugherata 241; Tutti gli alberi d'Italia a Roma 242

**Impara l'arte e mettila da parte** 243

Nuova vita al guardaroba 243; Leggere tra le righe 244; Gli amici di Mario 245; Con casco e torce sotto la città 246; L'Università popolare 247; I corsi di un'associazione doc 249

**Benessere a 360°** 250

Ogni riccio un capriccio 250; In palestra al centro sociale 251; Armonia e relax in una grotta di sale 252; Iniezione di bioenergetica 253; Consultorio familiare al Quadraro 254; La sanità sociale dell'Aied 254; L'armonia del corpo e del cuore 255; Le sorgenti termali gratuite del Lazio 256

**7. LA BABY DOLCE VITA**

**Mi diverto e imparo** 265

Musica, maestro! 265; Oggi cucino io 266; La magia del circo 267; Piccoli attori crescono 268; La scienza che stupisce 268; Il teatro dei bambini e dei ragazzi 270; Una miniera di libri 270; Un museo tutto da giocare 271; Un'accademia per i più piccoli

272; Tra salti, giochi e note 273; Naso all'insù per sbirciare le stelle 274; Libri in prestito 275	
<b>Un, due, tre... Stella!</b>	278
Lo storico e intramontabile Eden Park 278; Una giornata immersi nella natura 279; Divertirsi sul ghiaccio 280; La Casa del Parco 281; La Fattoria degli Animali 282; La campagna di Orietta alle spalle di San Pietro 283; L'orto degli antichi romani 284; Lo sparo del cannone 285	
<b>Grande shopping per piccole taglie</b>	286
Seconda mano per i bimbi 286; Baby cheap and chic 287; L'armadietto delle occasioni 288; Piccoli prezzi in grande stile 289; La nuova vita di mamma Nadia 290; Fantasie di legno 291	
<b>Baby benessere</b>	293
Yoga per bambini e famiglie 293; Eppure Si Muove 294; Un bar a tutto latte 295; Il Cinemamme 296; Mamme e bambini crescono insieme 297; Latte e Coccole 298	

## 8. VACANZE ROMANE

### Itinerari in città per turisti e non

Itinerario 1	
<b>Safari urbano nel Centro Storico</b>	303
Itinerario 2	
<b>Roma dal tram</b>	305
Itinerario 3	
<b>I tanti ciak della Capitale</b>	307
Itinerario 4	
<b>La salita del Grillo</b>	309
Itinerario 5	
<b>7 giorni su 7</b>	311
Itinerario 6	
<b>Roma per globetrotter</b>	313
Più in dettaglio	314
Gli autori	317
Ringraziamenti	319
La redazione di Nuok	321

# **ROMA LOW COST**

# Introduzione

## Da New York a Roma

di Alice Avallone e Leonardo Staglianò

### Cos'è Nuok?

Avete mai giocato a Tetris? È come costruire un grattacielo immaginario con dei mattoncini che cadono dall'alto: un quadrato, un rettangolo o un pezzo a forma di L scende giù dal cielo e si deposita sul fondo. E poi un altro, e un altro. E i piani aumentano. Nuok funziona come Tetris. I primi pezzettini sono atterrati a New York nel 2009: si sono incastrati fra le strade di Brooklyn e in un battibaleno sono diventati le fondamenta di un palazzo. Via via che i piani aumentavano, il panorama si ampliava: dapprima i cinque *boroughs* della Grande Mela; poi gli Stati Uniti; quindi i cinque continenti. E infine abbiamo rivolto lo sguardo anche al luogo da dove eravamo partiti, l'Italia. È così che un blog dedicato a una città si è trasformato in un magazine con redattori sparsi in tutto il mondo: un incastro dopo l'altro.

Ci chiedono spesso cosa sia Nuok, e nel tempo abbiamo elaborato una definizione che ci piace abbastanza: è *un magazine online che si occupa di viaggio, arte, cibo, cultura e cose insolite come le chiavi usb nei muri*. In effetti, ridotto all'osso, è proprio questo che facciamo: raccontiamo *cose belle* scovate in varie città del globo. Un'altra domanda ricorrente riguarda il nome: cosa significa «Nuok»? Rispondiamo sempre che è «New York» pronunciata da un bambino che ha appena iniziato a parlare. Un immaginario bambino di cui cerchiamo di conservare il sorriso, la curiosità verso il mondo, la voglia di giocare e l'incapacità di prendersi sul serio. Nuok è un grattacielo in perenne costruzione, ma dopo quattro anni si può dire che ha preso forma: somiglia all'Empire State Building nel Columbus Day, quando s'illumina di rosso, bianco

e verde. Già, perché i suoi mattoncini sono tutti italiani. E hanno anche un nome, che la Treccani ha di recente inserito fra i neologismi della nostra lingua: «nuoker».

## **Cos'è un nuoker?**

Per la Treccani, il nuoker è un «giornalista metropolitano», nonché «una nuova, potenziale, figura di professionista». Non siamo certi di esserci inventati un mestiere, ma su un punto concordiamo: ci piace fare le cose per bene, *professionalmente*. I nostri articoli rispettano un certo format, rientrano in categorie prestabilite, e sono sempre sottoposti all'occhio vigile dei caporedattori.

Per diventare nuoker bisogna inviare una candidatura e partecipare a una selezione, e prendiamo la cosa molto sul serio: ogni volta che invitiamo qualcuno a far parte del nostro network è perché pensiamo di poter lavorare bene insieme. La riprova è che la nostra redazione è ogni giorno meno *virtuale* e più *reale*. Gli articoli si scrivono e si pubblicano online, ma gli incontri fra i redattori sono sempre più frequenti: il nuoker di Tokyo, di ritorno in Italia per le vacanze di Natale, fa tappa a Roma per ventiquattro ore, prima di prendere il treno che lo porterà a casa in Puglia, e la sera cena con la redazione capitolina; il nuoker di Los Angeles e quella di Toronto fanno entrambe scalo a New York: hanno 8 ore di attesa, e le passano insieme, scoprendo una città che non hanno mai visto prima. Succede continuamente, la nostra pagina Facebook è piena di fotografie che testimoniano la nascita di un'amicizia. O di un amore. Capita anche questo.

Nel grattacielo di Nuok ogni città è un piano, e ogni mattoncino un nuoker. Roma si trova in basso, vicino alle fondamenta, perché è stata la prima città italiana del network. Nella nostra testa, ogni piano è dipinto di un colore diverso, e i suoi pezzi sono disposti in maniera irripetibile: Roma è il piano giallo, e Marialessandra, Valeria e Francesca sono i suoi mattoncini. Non vi diciamo *chi-è-chi*, ma sappiate che una è un quadratino, perché è tosta, precisa: ha un sorriso da brava ragazza, ma quando si pone un obiettivo è un carro armato, non le sfugge una virgola; un'altra è un pezzettino a forma di L, perché non guarda mai dritto davanti a sé, ma sempre di lato, verso un dettaglio che nessuno nota, e

che immancabilmente si rivela essenziale; e la terza è come quel mattoncino che sembra una H tagliata a metà: difficile da definire, ma terribilmente concreta; non sai bene come faccia, ma si infila ovunque, si adatta a ogni ambiente, inventa soluzioni.

Quando la BUR ci ha contattato, nell'autunno del 2012, per chiederci se eravamo interessati a scrivere una guida di Roma, abbiamo risposto subito di sì. E abbiamo aggiunto che avevamo *l'incastro perfetto*. Ciò che intendevamo è che Valeria, Francesca e Marialessandra, secondo noi, sarebbero state in grado di garantire quel mix di precisione, fantasia e senso pratico necessari a rendere utile e insieme godibile un testo di questo tipo. Dopo un anno di sopralluoghi, e-mail, telefonate, discussioni, editing, correzioni di bozze, segnalazioni scritte, riscritte, eliminate o modificate all'ultimo minuto, ci piace pensare che la nostra intuizione – e quella della BUR – fosse giusta. Le ragazze hanno lavorato moltissimo, e al contempo hanno saputo conservare curiosità, ironia e amore per la loro città. Le caratteristiche del perfetto nuoker.

## **Com'è fatta questa guida?**

I nuoker cercano *cose belle*. Non importa quanto costino. Questa invece è una *guida low cost*, per cui i prezzi sono importanti. La sfida che ci siamo posti è semplice da definire, meno da mettere in pratica: segnalare *cose belle e low cost*. Per fare una valida selezione, Francesca, Marialessandra e Valeria hanno percorso le strade di Roma quasi una per una, per un anno intero, e hanno trascorso ferie e weekend a descrivere quello che le aveva colpite. Noi abbiamo cercato di guidarle in questo viaggio, incoraggiandole, dando suggerimenti e lavorando con loro sui testi. Marianna Aquino, l'attenta redattrice della BUR che ha seguito passo passo il progetto, ci ha sorvegliati e indirizzati. E non dimentichiamo Elena, storica nuoker di Stoccolma, che si è occupata delle mappe e degli itinerari. Senza dubbio questa guida è soggettiva, perché riflette il nostro gusto, ed è anche parziale, perché la città è immensa e le nostre forze limitate, ma è parte del gioco: non esiste la guida perfetta, ci sono solo guide parziali e soggettive. Questa è la nostra. Speriamo che vi piaccia. Non vi anticipiamo nulla: scopritela da soli.

## Legenda dei simboli usati



Nostro preferito



Gratis



Anche con i bambini



Anche per comitive



Green



Wi fi



Cucina tipica



Dintorni

# **Tutte le strade portano a Roma**

## **Arrivare, muoversi, dormire**



- 2. Stazione San Pietro
- 3. Stazione Tiburtina
- 6. Parcheggi di scambio Atac
- 7. Ciclofficina Ex Lavanderia
- 9. Ciclofisica

- 10. Rome Vatican Beds
- 11. Hotel Kent Roma
- 12. Roma Camping Village
- 15. Roma Scout Center Il Fiore Rosso



- 16. Youth Station Hostel
- 19. Appartamenti Julius Domus
- 23. Ccum – Conferenza dei colleghi universitari di merito

- 25. Agenzie degli affitti Laziodisu
- 27. Residenza sanitaria di ospitalità protetta Agostino Gemelli
- 29. Casa Ronald di Roma Bellosguardo

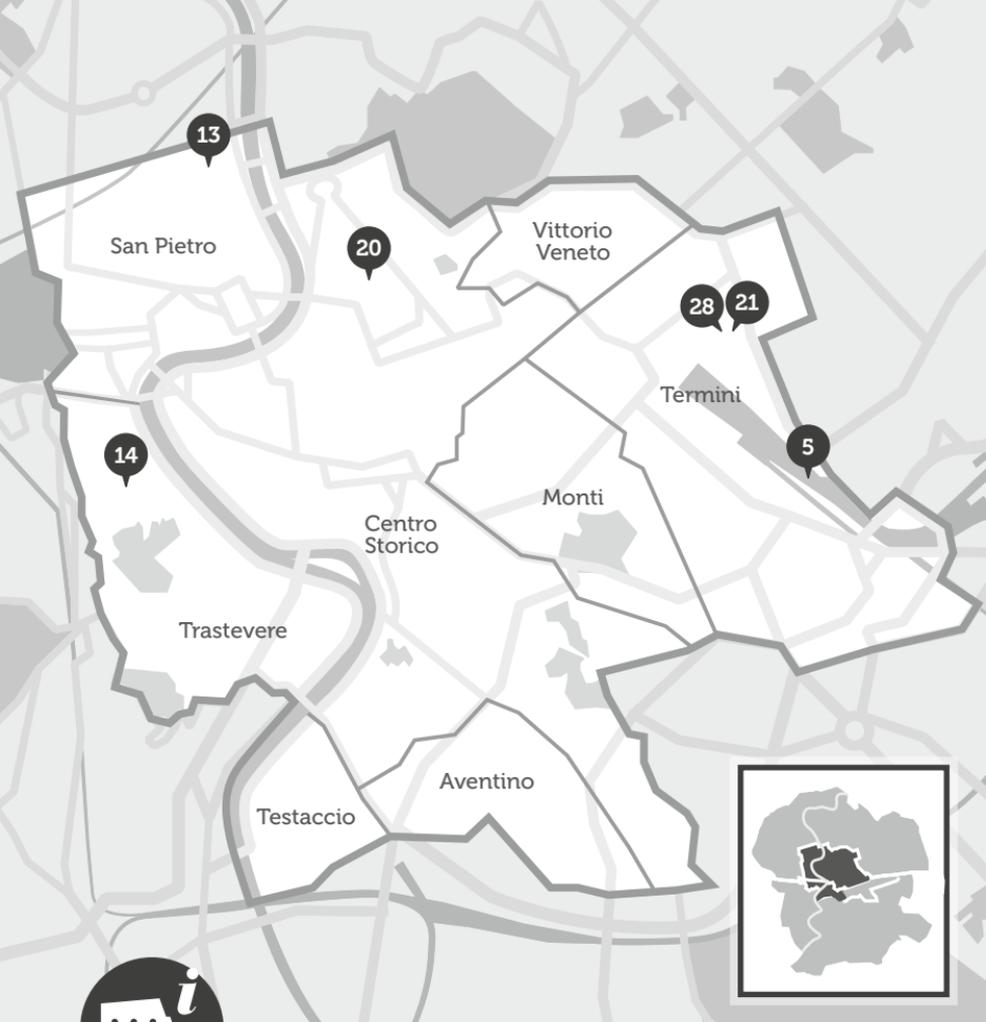


1. Stazione Ostiense
4. Museo del Trasporto Atac
6. Parcheggi di scambio Atac

8. Ciclofficina Donchisciotte
17. Bed & Breakfast Association of Rome
18. City Guest House



- 22. 3H-Happy Holiday Home
- 24. Nonno House
- 26. Casa dei Papà



- 5. Mura Serviane
- 13. Comics Guesthouse
- 14. Foresteria Orsa Maggiore
- 20. Hotel Panda
- 21. The Beehive
- 28. Centro di assistenza ospedaliera Amico