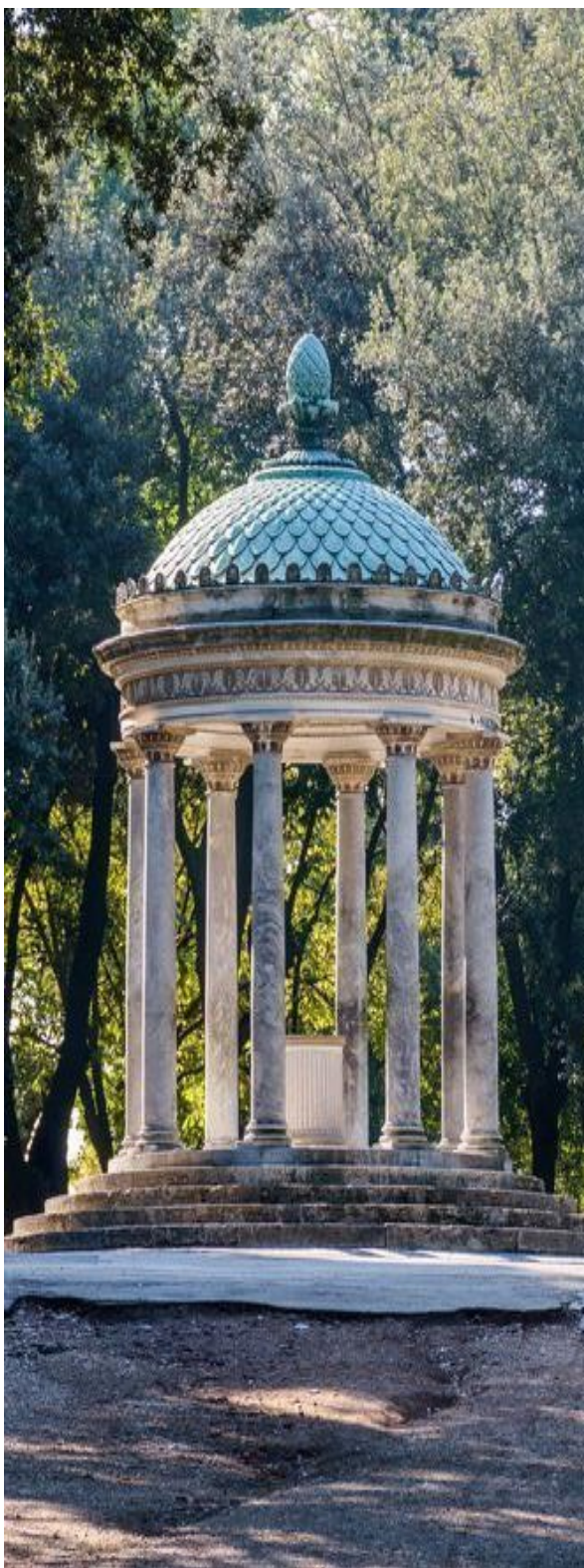




Rzym Dla Rodziny

Donata Rossa – Kowalik
Grudzień 2023



SPIS TREŚCI

WSTĘP

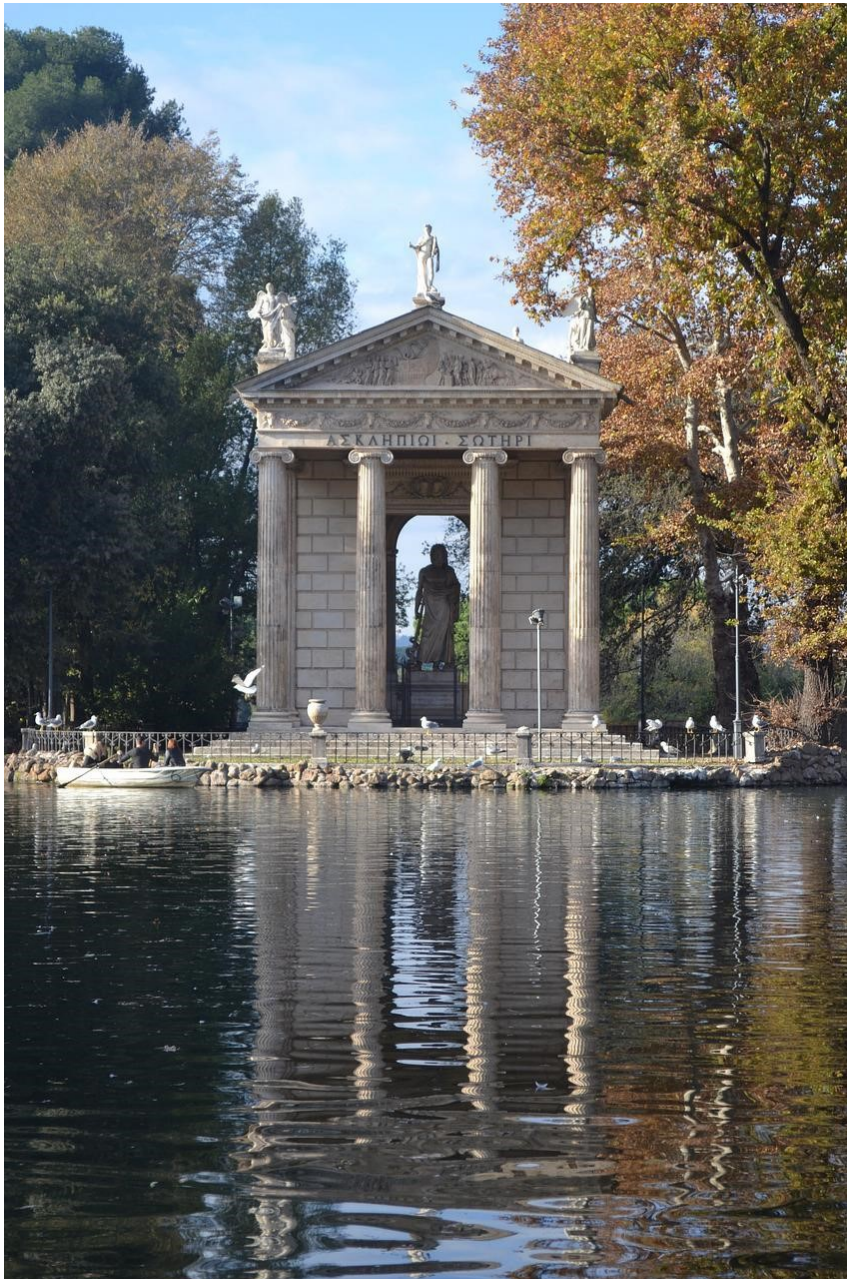
- I. Rzym dla mamy s. 4
- II. Rzym dla taty s.20
- III. Rzym dla dzieciaków s.26

WSTĘP

Ile razy słyszeliście: Rzym nie jest dla dzieci, ile razy mówiono Wam, żebyście nie jechali z rodziną do Wiecznego Miasta. Dzieci się nudzą, rodzice są sfrustrowani. Jeśli już musisz jechać - to tylko we dwoje- bez dzieci.

Dziś postaramy się zmienić Wasze nastawienie. Chcemy pokazać Wam Rzym, w którym każdy znajdzie coś dla siebie. Rzym, w którym dzieci mogą bawić się z rodzicami. Rzym, w którym każdy może znaleźć czas i na zabawę i na relaks.

Przedstawiamy nasz krótki przewodnik dla rodzin odwiedzających Rzym. Podpowiemy Ci gdzie wybrać się z dziećmi, co zwiedzić. Zobacz co ciekawego jest dla mamy, taty i dla dzieciaków w Rzymie. Nasz wybór jest czysto subiektywny, oparty na naszych doświadczeniach jako rodziców dwójki dzieci w wieku 12 i 3 lat.



Rozdział I

RZYM DLA MAMY

Naprawdę bardzo ciężko jest pisać, co mama może robić w Rzymie. Każda z nas jest inna, każda z nas inaczej spędza czas z rodziną, każda lubi inne rzeczy. Próbując pisać o mamie w Rzymie okazało się, że w zasadzie patrzymy na kobietę stereotypowo, że lubi zakupy, dobre jedzenie i leżeć na plaży, nie każdą też stać na zakupy na via dei Condotti. Ja sama jestem przeciwieństwem tego stereotypu. Lubię zamki, broń i historię. Owszem nie pogardzę dobrą kawą, tiramisu i pastą, a czas z maluchami na Ostii uważam za bardzo odprężający, więc postaramy się podejść do nas kobiet kompleksowo- opiszemy co możemy robić, gdzie pojechać, co zobaczyć. Zakładamy oczywiście, że jesteśmy cały czas z rodziną, ewentualnie mamy chwilę dla siebie kiedy tata zajmuje się dziećmi. Zanim na serio zajmiemy się zakupami i tym co nas kobiety kręci, chcielibyśmy wam opowiedzieć o nietypowej usłudze, jaką dla kobiet przygotował jeden z rzymskich influencerów.

Włosi zazwyczaj są niezwykle przyjaźni i chętnie wskażą, gdzie warto się udać i co koniecznie trzeba zobaczyć. Jeśli jednak ktoś jedzie do Włoch i chce mieć pewność, że odwiedzi najważniejsze (i jednocześnie najmodniejsze) miejsca, a ponadto zrobi niezapomniane zdjęcia, którymi pochwali się znajomym na Instagramie, to prawdopodobnie Emanuele, będzie mieć dla nich atrakcyjną propozycję.

„Walking Tour for Instagram” wbrew pozorom nie jest ofertą skierowaną wyłącznie do pań. Chodzi raczej o usługi nietypowego przewodnika, który zatroszczy się o twoje social media, czyli o zdjęciach z odpowiednich miejsc. Nietypowy przewodnik na co dzień zajmuje się właśnie mediami społecznościowymi, dzięki czemu wie, jak zrobić zdjęcie, które potem będzie szeroko komentowane i lajkowane w mediach społecznościowych. Jeden dzień takiej wycieczki to koszt ok. 355 zł (w cenie: lody/kawa/przekąska – do wyboru). Podstawową usługą jest oprowadzanie przez prywatnego, lokalnego przewodnika, który zna wiele miejsc, o których turysta nawet nie miał pojęcia. Prawdopodobnie kwestia robienia zdjęć na social media to po prostu dodatek, który ma przede wszystkim przyciągnąć dodatkową grupę osób i wyróżnić ofertę mężczyzny. Można zatem założyć, że jest to zabieg w dużej mierze marketingowy; tak samo jak można być pewnym, że na skorzystanie z oferty znajdzie się wielu chętnych. Z góry jednak uprzedzamy- są też przewodnicy polscy, którzy oferują te same usługi i bardziej kompleksowo i taniej niż Włoch 😊



Teraz już zupełnie na serio przejdźmy do sztuki i to tej wysokiej. Są w Rzymie muzea, które warto odwiedzić nawet z czterolatkiem, mimo, że będzie biegał tam i z powrotem i przejście te muzea w trybie ekspresowym i nie spodziewajcie się kontemplacji sztuki to z całym sercem możemy polecić Muzea Kapitołińskie. Muzea Kapitołińskie posiadają zbiory sztuki starożytnej i inne cenne obiekty znalezione podczas wykopalisk jak rzymskie monety, rzemiosło artystyczne, elementy sarkofagów. To praktycznie cały antyczny Rzym w pigułce.

Myliłby się jednak ten, kto twierdzi, że wizyta w Muzeach Kapitołińskich może być ciekawa tylko dla pasjonatów historii starożytnej i archeologii. Wiele obiektów będących symbolami Rzymu znajduje się właśnie tutaj. Są to choćby oryginalny pomnik Marka Aureliusza (ten z placu to kopia) czy Wilczyca Kapitołińska – kultowa podobizna wilczycy karmiącej Romulusa i Remusa.

Od razu Wam się przyznamy, ciężko jest zwiedzać Muzea Watykańskie z dziećmi. Zupełnie odradzamy – wejście tam z wózkiem typu „spacerówka”. Jeśli macie dzieci w wieku do trzech lat wybierzcie spacer i zwiedzanie Forum Romanum – muzeum archeologicznego na świeżym powietrzu, będące owocem pracy archeologów, to starożytny Rzym w pigułce. Zobaczymy tu pozostałości wszystkich najwspanialszych budowli: świątyń, łuków triumfalnych, bazylik.



Z dziećmi możecie też zwiedzić Muzeum Figur Woskowych. Jeśli natomiast macie chwilę dla siebie to polecamy coś nietypowego w Rzymie, czyli Muzeum MAXXI. Skrót MAXXI pochodzi od Museo Nazionale delle Arti del XXI secolo, a więc poświęcone zostało sztuce aktualnego stulecia. Faktycznie, docelowo instytucja ma służyć zbieraniu dorobku architektury i sztuki XXI wieku, ale miejsce to kryje w sobie o wiele więcej. Zaczniemy od samego budynku, sygnowanego nazwiskiem Zahy Hadid – słynnej, parę lat temu zmarłej architektki, jednej z absolutnie kluczowych postaci współczesnej architektury. Nowoczesna żelbetowa bryła z lekkim szklanym dachem prezentuje się ciekawie, zwłaszcza, że w Rzymie mamy do czynienia głównie z architekturą dawnych epok.

Wnętrze z charakterystycznymi schodami jest również interesujące. W MAXXI warto zwracać uwagę na wystawy czasowe, które trwają akurat w czasie naszego pobytu: są zróżnicowane, jest ich kilka na raz i wbrew pozorom łatwo znaleźć tu coś ciekawego dla siebie, nawet jeśli nie jesteśmy fanami sztuki najnowszej (są np. wystawy designu, mody itp.).



Warto też wspomnieć, żeby asertywnie odmawiać przyjmowania kwiatów od naciągaczy czy ofert wspólnego zdjęcia pod Fontanną di Trevi robionego polaroidem lub pomocy przy zakupie biletów na stacji Termini. Rzym jak każde turystyczne miasto niestety boryka się z osobami nachalnie oferującymi swoje usługi.



Kiedy jednak chcecie połączyć zwiedzanie z zakupami i macie nieco więcej gotówki musicie się wybrać na via dei Condotti. Miejsce ukochane przez wszystkie kobiety. Via Condotti ma fascynującą historię, której korzenie sięgają starożytnego Rzymu. Była to jedna z ulic przecinających starożytną Via Flaminia, umożliwiającą podróżnym dotarcie na wzgórze Pincio po przekroczeniu Tybru. Ulica wzięła swoją nazwę od przewodów lub kanałów, które niegdyś doprowadzały wodę do Łaźni Agryppy. Dziś Via Condotti znana jest jako jedna z najmodniejszych i najbardziej luksusowych ulic Rzymu. Znajduje się tu mnóstwo ekskluzywnych butików projektantów, w tym kultowych marek, takich jak Gucci, Prada, Valentino i nie tylko. Spacerując brukowaną ulicą, będziesz otoczony elegancką architekturą i oszałamiającymi wystawami okiennymi, które prezentują najnowsze trendy w modzie. Via Condotti Roma to urzekające miejsce, które płynnie łączy modę i historię. Niezależnie od tego, czy jesteś entuzjastą mody poszukującym najnowszych trendów, czy miłośnikiem historii pragnącym odkrywać starożytne rzymskie uliczki, przy Via Condotti każdy znajdzie coś dla siebie. Od butików ekskluzywnych projektantów po zabytki historyczne – ta ulica oferuje wyjątkowe i niezapomniane wrażenia. Jeśli zmęczycie się warto choć na chwilę odpocząć w kawiarni

Antico Caffè Greco. Założona w 1760 roku (Via dei Condotti 86) jest – obok Caffè

Florian w Wenecji (1750) – prawdopodobnie najstarszą działającą kawiarnią we Włoszech. To miejsce historyczne, nieformalny rzymski salon artystyczny, który przed laty odwiedzali m.in. Stendhal, Goethe, Shelley, Byron, Liszt, Keats, Ibsen, Andersen, Mendelssohn, Casanova, a z Polaków – Mickiewicz, Słowacki, Norwid, Krasiński, Sienkiewicz, Siemiradzki, bracia Gierymscy. Jeden ze stolików Antico Caffè Greco jest bardzo wyjątkowy. - Chciałabym opowiedzieć o legendzie, która zrodziła się właśnie tutaj. Głosi ona, że ten, kto zasiądzie przy tym stoliku, zostanie papieżem. Kardynał Pecci, który przesiadywał w tym miejscu, został papieżem Leonem XII. W jednej z sal w kawiarni stoi kanapa, która ma około 300 lat. Andersen mieszkał nad Caffè Greco. Gdy się wyprowadził, podarował kawiarni część swoich mebli. W lokalu jest sofa Andersena z mniej więcej 1700 roku. Oprócz tego Andersen podarował kawiarni biblioteczkę, lustro i kominek. Zresztą Rzym słynie z dobrej kawy i starych kawiarni. Kawalek dalej obok Panteonu znajdziemy **La Casa del Caffè Tazza d'Oro**.



Smukła, ciemnoskóra dziewczyna rozsiewająca ziarna kawy ponad najświetniejszymi budynkami Wiecznego Miasta spogląda na wielbicieli kawy z fasady słynnej rzymskiej kawiarni – Tazza d'Oro. Jej wizerunek to także logo firmy. To właśnie w Ameryce Południowej Mario Fiocchetto odkrył biznes życia, a po powrocie do Wiecznego Miasta zrealizował swoje największe marzenie i w 1946 otworzył kawiarnię. La Regina dei caffè – królowa kaw, aromatyczna mieszanka, genialny wynalazek Mario, owoc jego poszukiwań i eksperymentów, do dziś króluje w filiżankach i jest doskonałym prezentem dla prawdziwych kawoszy. Kawa z Tazza d'Oro szybko podbiła podniebienia rzymian, a także turystów, a sama kawiarnia stała się jedynym godnym rywalem starszego Sant'Eustachio. Dziś rzymianie przychodzą tu jednak na najlepszą w mieście granitę o smaku kawowym z bitą śmietaną (granita di caffè con panna). Granitę, czyli półmrożony napój przygotowany z cukru, wody i soku owocowego lub migdałów, pistacji czy właśnie kawy sprowadzili na Sycylię Arabowie, a stąd rozprzestrzeniła się na całe Włochy. Ta kawowa to prawdziwa bomba kaloryczna i kofeinowa, jest droga, €3 za porcję, ale wyjątkowa. Pomaga przeżyć letnie

upały. A kto nie lubi kawy, może spróbować granity o smaku cytryn z Amalfi (granita di limoni di Amalfi).

Skoro już wspomnieliśmy Sant'Eustachio to zanim wjedziecie do kawiarni, spójrzcie w górę w kierunku Bazyliki św. Eustachego. Biały, dumny jeleń z krzyżem pomiędzy rogami zdobi szczyt kościoła. To ewenement w architekturze sakralnej. Dlaczego jeleń i co ma z nim wspólnego kawa?

Otóż, kiedy Placido, znakomity dowódca wojskowy w służbie cesarza Trajana, powracał z misji wojskowej w Azji Mniejszej, zapragnął polować w górach Mentorelli, w pobliżu dzisiejszego Tivoli. W pewnej chwili ujrzał dorodnego, pięknego jelenia, więc zaczął go ścigać. Nagle zwierzę odwróciło się, a między jego rogami błyszczał krzyż i figura Chrystusa. Po czym przemówiło ludzkim głosem: dlaczego mnie ścigasz, jestem Chrystusem, którego czcisz, choć jeszcze o tym



nie wiesz. Placido, oszołomiony cudem, oślepy od blasku, spadł z konia podobnie jak Paweł z Damaszku. Po powrocie do Rzymu, opowiedział całą historię żonie, która jak się okazało, również miała prorocze sny. Następnego dnia oboje wraz z dwoma synami nawrócili się na chrześcijaństwo. Nie było już dawnego Placido, narodził się Eustachy. Niestety, los nie oszczędził Eustachego. Najpierw z powodu zarazy zmarła cała służba, tuż za nią również zwierzęta, aż w końcu rabusie okradli cały jego dobytek. Pozbawiony dóbr, musiał uciekać z rodziną do Egiptu.

A tu, niczym na biblijnego Hioba spadły na niego wszystkie plagi. Tuż przed zejściem ze statku, okazało się, że nie miał wystarczającej ilości pieniędzy na zapłatę. Rozwścieczony kapitan wziął jego żonę jako zapłatę. Podczas wędrówki po pustyni lew i wilk uprowadzili jego synów. Pozostał sam. Opuszczony i samotny, najął się w gospodarstwie i przez 15 lat pracował tam.

Ale los dał mu drugą szansę. Kiedy w Azji Mniejszej znów zawrzało, cesarz Trajan rozkazał odnaleźć swojego dawnego dowódcę, aby uciszyć bunt. Żołnierze rozpoczęli poszukiwania i rozpoznali swojego dawnego dowódcę po bliźnie. Wzruszyli się. Cudownym zrzędzeniem losu odnalazła się również żona i dwaj synowie.

I tak po latach wygnania Eustachy triumfalnie powrócił do Rzymu. Szczęście trwało jednak krótko. Zgodnie z tradycją rzymską dzień po wjeździe do miasta trzeba było oddać cześć bogom rzymskim. Eustachy miał jednak swojego boga, a zatem odmówił cesarzowi Hadrianowi wykonania rozkazu, czym ściągnął śmierć na siebie i swoją rodzinę. Najpierw zostali rzućeni na pożarcie lwom. Lwy jednak ukłoniły się im i odeszły. Tego było już za wiele. Hadrian zapakował całą rodzinę do byka wykonanego z brązu i podłożył ogień. Ogień płonął trzy dni, czwartego żołnierze wyjęli zwłoki i ku zdumieniu wszystkich te nie zostały dotknięte pożarem. Chrześcijanie pogrzebali je i tak narodziło się nowe miejsce kultu i kościół pod wezwaniem św. Eustachego. Tyle legendy spopularyzowanej przez Jakuba de Voragine.

Zwłoki Eustachego i jego rodziny spoczywają w sarkofagu w ołtarzu głównym, a część relikwii tj. przedmioty osobiste należące do świętego i fragmenty odzieży

przechowuje paryski kościół pod tym samym wezwaniem. Jest patronem myśliwych, a jego pamięć włoski kościół obchodzi 20 września. Przez wieki to miejsce było centrum intelektualnym miasta. Gromadzili się tu aktorzy z teatru Valle oraz naukowcy i studenci z pobliskiego uniwersytetu La Sapienza, tu odbywały się uroczystości nadania stopni uniwersyteckich i inauguracje roku akademickiego. Wreszcie, na placu św. Eustachego aż do 1870 roku świętowano włoską Befanę, przeniesioną potem na Piazza Navona. W okresie bożonarodzeniowym co roku w atrium kościoła można obejrzeć jedną z najpiękniejszych szopek rzymskich oddającą klimat dzielnicy. Do Sant'Eustachio Caffè rzymianie przychodzą na il Gran Caffè. To ona rozstawiła lokal od chwili powstania w 1938 roku.

Jest wyśmienita i warta grzechu. Jej sekret tkwi w specjalnie ubitej piance z dodatkiem cukru i oczywiście w talencie barmanów (uwaga, jeśli ktoś nie słodzi, musi o tym uprzedzić barmanów, ale tak naprawdę raz się żyje, a Gran Caffè bez cukru to nie prawdziwa Gran caffè).

Po kawie i spacerze warto wstąpić na coś dobrego i nie drogiego do jedzenia.



Tradycyjna kuchnia rzymska to kuchnia prosta, składająca się z niewielu składników. Początki kulinarne w Rzymie były bardzo skromne. Potrawy gotowano z produktów, które dostarczyła ziemia. Podstawowym daniem były papki nazywane pultes, najprościej mówiąc było to rozgotowane zboże – proso, jęczmień, pszenica. Dlatego Włosi samych siebie nazywali wówczas Papkojadaczami – Pultifagonides.

Kultura kulinarna zaczęła się poważnie rozwijać dopiero w III w. p.n.e.

U Rzymian ustalone były trzy posiłki w ciągu dnia: wczesnie rano – pierwsze śniadanie ientaculum, drugie śniadanie (lub lunch) prandium i obiad – spożywany w godzinach popołudniowych – cena (dziś słowo to oznacza kolację). Obiad spożywano z należytym pietyzmem i szacunkiem do pożywienia w pomieszczeniu głównym. W czasach najdawniejszych do posiłków zasiadano przy stołach, później mężczyźni zaczęli zajmować pozycję półleżącą na sofach, a kobiety siedziały nadal przy stołach, albowiem w wykonaniu kobiet pozycja półleżąca uznana została za nieelegancką. Potrawy roznosili niewolnicy, a jadło się palcami. Znano jednak już łyżkę i nóż. Z czasem pojawiły się serwetki do wycierania ust oraz serwety do nakrywania stołów.

Obiad miał trzy zasadnicze części. Na początku gustus lub gustatio – przekąski. Do picia podawano mulsum czyli wino zaprawione miodem, następnie podawano dania główne mięsne lub rybne. Na koniec podawano deser, zwany secundae mensae. Najczęściej były to owoce, orzechy i ostre przysmaki. Warto dodać, że desery najczęściej były obecne u bogatych rzymian. Biedni mieszkańcy insuli jedli jedynie warzywa, a mięso składali w ofierze bogom.

W Rzymie od samego początku ważną rolę odgrywał chleb oraz warzywa, owoce i przyprawy. Warzywem, które było bardzo popularne w Rzymie był czosnek (allium). Rzymianie czosnek uprawiali w specjalnych ogrodach tzw. Alliotum.

Hipokrates zalecał roślinę jako lekarstwo w schorzeniach układu pokarmowego i oddechowego. Inni medycy zalecali stosować allium jako panaceum na trąd, choroby umysłowe, zatrucia, złe uroki i zaklęcia. Wzmacniał on sprawność bojową żołnierzy na polu bitwy (powszednim pożywieniem żołnierzy było tzw. moretum, czyli ser ziołowy sporządzony z utartego czosnku z octem, oliwą i orzechami), wzmacniał wigor zarówno mężczyzn jak i kobiet w domowych pracach. Stosowano też ocet i obficie oliwę. Dominują tu warzywa strączkowe, jak fasola czy soczewica, natomiast z mięs przede wszystkim boczek i słonina. Zatem kuchnia ta nie należy do kuchni najłżejszych dla naszych żołądków. Jednakże raz na jakiś czas z pewnością można takich smakołyków spróbować. Rzym jako stolica Italii oferuje nam turystom przysmaki, które znajdziemy w całej Italii. Z pewnością zatem znajdziemy tu croissanty, brioche czy cornetti. Wychodząc naprzeciw tłumom przyjezdnych rzymskie bary oferują także bogaty wybór panini, czyli kanapek z przeróżnym wkładem. Coraz częściej bary oferują także śniadania kontynentalne. Ale przecież nie o to nam chodzi. Wszystkim chcącym skosztować typowo włoskiego przysmaku polecamy maritozzo!

To najwyklesza bułka napełniona bitą śmietaną. Danie niezwykle proste, choć bardzo sycące. Taka bułka dostarczy nam energii na cały poranek i południe zwiedzania. Charakterystycznym rodzajem pasty dla regionu Lacjum jest chociażby wszystkim znana carbonara. Dodatkowo popularne są znane już w całej Italii: cacio é pepe czy arrabiata. Ale przysmakiem bardzo charakterystycznym właśnie w Rzymie jest makaron Rigatoni alla gricia. Rigatoni to szerokie rurki, które wspaniale oblepiają się gęstym sosem przyrządzanym z guanciale, pecorino romano oraz ostrej papryczki. Równie charakterystycznym dla Rzymu daniem są gnocchi alla romana. Jeżeli spodziewasz się typowych włoskich kluseczek możesz się naprawdę zdziwić. Największa różnica przejawia się w tym, że kluski te robi się z semoliny, a nie normalnej mąki! Konsystencją przypominają bardziej polską kaszkę manną niż gładkie ciasto na kluski. Nie ma w nich ani grama ziemniaków, i nie dodawajcie też kaszy manny. Z ciasta wycinane są płaskie krążki, które następnie zapiekane są w piekarniku z roztopionym masłem i parmezanem. Rodzajów mięs, których warto skosztować w Rzymie jest naprawdę sporo. Właściwie każdy znajdzie tu coś dla siebie. Miłośnicy podrobów mogą skosztować flaków wołowych w pomidorowym sosie, czyli trippa alla romana. Gdzieś tam podaje się także wołowy ogon (coda alla vaccinara) czy podroby jagnięce np. z karczochami (coratella d' abbacchio con i carciofi).

Innym popularnym warzywem są karczochy. W Rzymie można znaleźć kwiaty karczochów smażone, pieczone i pod każdą inną postacią. Także marynowane serca karczochów są bardzo popularnym w Rzymie daniem. Zdecydowanie polecamy! Nie możemy zapomnieć o popiciu jedzenia dobrym winem.

Kobiety w Rzymie i całym Lacjum nie piły mocnego wina zwanego temetum, a chcąc udowodnić swoją wstrzeźliwość, całowały mężów „z jęczyzkiem”. Piły wino słabe zwane lora, wyrabiane z rodzynek i zaprawiane żywicą. To od tego słowa (lora) pochodzi nasze polskie „lura” czyli bardzo słaby napój. Kobiety pijące miały złą opinię, a złapane na pijaństwie mogły zostać skazane na wyrok równy cudzołóstwu. Wino pijali Rzymianie, tak jak Grecy, rozcieńczone zimną wodą. W opisach libacji cesarów, a także w słynnej „Uczcie Trymalchiona” Petroniusza, czytamy, iż najzamożniejsi Rzymianie chłodzili wodę śniegiem lub kruszonym lodem, którego potężne bryły przywiezione z rejonów alpejskich chronili przed słońcem w głębokich ziemnych piwniczkach.

Obecnie w regionie Lazio dominują wina białe, stanowią one około 90% produkcji. Głównie uprawia się tu odmiany Trebbiano i Malvasia, ale także Greco i Bombino bianco. Z czerwonych spotkać można Cesanese, Sangiovese, Merlot, Montepulciano. Cokolwiek by to nie znaczyło, Lazio bywa określane Australią Włoch. Region Lacjum jest nierozdzielnie związany z białym winem. Przede wszystkim chodzi tu o Frascati i Marino oraz inne białe wina o odcieniu złota, które powstają na obszarze Castelli Romani, a także o słynne Est! Est!! Est!!! wytwarzane w Montefiascone, w północnej części Lacjum. Trzeba choć krótko wspomnieć o kolejnym „złocie” Lacjum – jego serach. Wśród serów dominuje Pecorino Romano DOP, który jest produkowany również na Sardynii i w południowej Toskanii.

Zapytacie, a inne trunki? O! Takie małe piwo? Starożytni uważali piwo za napój drugiej kategorii i raczej nim gardzili. Zarówno Tacyt jak i Pliniusz Starszy wspominają o powszechnym zwyczaju raczenia się przez Galów i Germanów „odurzającym trunkiem produkowanym z namaczanych ziaren”. Co ciekawe jednak w I wieku p.n.e. Juliusz Cezar w swoim dziele „O wojnie galijskiej” pisał o piwie galijskim. Ponieważ Cezar nie przepadał za rzymskim winem, więc on i jego żołnierze pili dostępne na miejscu piwo, które zresztą niebywale im zasmakowało.

Jeśli się zastanawiacie, czy Rzymianie mieli swoje przepisy, taką książkę kucharską, to odpowiedź jest twierdząca. Najbardziej znanym nam smakoszem rzymskim był Marek Gawiusz Apicjusz, żyjący za czasów panowania cesarza Tyberiusza. Jego dzieło „O sztuce kucharskiej ksiąg 10” („De re coquinaria libri X”) stało się najważniejszym źródłem dla poznania nawyków żywnościowych Rzymian. Dzieło to zawiera ok. 450 przepisów. Sam Apicjusz został zapamiętany jako wspaniały kucharz i organizator przyjęć. W dbałości o jakość potraw osobiście kontrolował czym są karmione zwierzęta idące pod nóż w jego kuchni. Od jego imienia w całym imperium rzymskim małe bułeczki oraz ciasta nazywano apikia. Podobno popełnił samobójstwo, gdy już nie mógł używać rozkoszy stołu.



Po jedzeniu nie zapomnijcie o dobrym deserze. Historia włoskich lodów zaczyna się ponad trzy tysiące lat temu, kiedy ludzie w starożytnym Rzymie zbierali śnieg i lód z gór, aby połączyć go z owocami lub innym aromatem i zrobić pyszny mrożny deser. Gelato, jak wiemy, stało się specjalnością rzemieślników w północnych Włoszech w latach dwudziestych. Miasto Varese w pobliżu Mediolanu twierdzi, że jest miejscem, w którym powstała pierwsza gelateria. Obecnie włoskie lody należą do jednych

z najlepszych na świecie. Polecamy Wam te gelaterie, w których znajdziecie napis Produzione Propria lub Artigianale co oznacza, że jest to produkt rzemieślniczy. W innym przypadku lody będą zbyt kolorowe, piana za bardzo sztywna, będą dodawane stabilizatory i konserwanty.

Kochane mamy prawda jest jedna i niepodważalna- nie ma pobytu w Rzymie bez krótkiego leżakowania nad morzem.



Rzym, a w zasadzie jedna z jego dzielnic – Ostia – leży nad Morzem Tyrreńskim. Chociaż oddalona jest od centrum aż o 25 kilometrów, bardzo łatwo i dość szybko (około 40 minut) można dojechać tam korzystając z metra podziemnego, następnie z linii naziemnej metra Roma – Lido. Wszystko na jednym bilecie za 1,5€. W samej Ostii polecam trzy bezpłatne plaże znajdujące się w okolicy stacji metra naziemnego Stella Polare. Są to: „Il Curvone”, „La Spaggetta” oraz „Hakuna Matata”.

Inny, dłuższy pas bezpłatnych plaż mieści się trochę dalej. Część ta zwana jest „Capocottą”. Można tam dojechać z ostatniej stacji metra naziemnego (CRISTOFORO COLOMBO) autobusem nr 07 (linia MARE 2), który zatrzymuje się przy każdym wejściu na plażę. Mamy tam do dyspozycji osiem odcinków plaży normalnej wraz z ośmioma wejściami oznaczonymi tabliczkami: CANCELLO 1-7.

Dalej znajdują się „odcinki specjalne” czyli:

- plaża rodzinna;

- plaża dzika;
- plaża dla gejów;
- plaża nudystów (Oasi Naturista);
- plaża brazylijska;
- plaża „prezydencka”.



Każdy odcinek wyposażony jest w niewielki parking, bar, wypożyczalnię leżaków i parasoli, ubikacje, prysznice, przebieralnie.

Dla zainteresowanych: koszt wypożyczenia leżaka wraz z parasolem to około 20 – 25 euro. Nie jest to obowiązkowe, jednak generalnie polecamy wypożyczyć chociaż parasol, gdyż przy upałach rzędu 40 stopni w cieniu, trudno bez niego wytrzymać.

Castel Romano Designer Outlet znajduje się 25 km od centrum Rzymu jadąc na południe, na Polach Pontyjskich. Jest to równina rozciągająca się pomiędzy Morzem Tyrreńskim aż do przedgórza Apeninów na wschodzie. Od północy zaś ograniczają ją Góry Albańskie. Pola Pontyjskie obejmowały teren ok. 775 km². W starożytności przez nie biegła Droga Apijska (Via Appia). Tereny te były aż do XX wieku pokryte malarycznymi bagnami. Już w II wieku przed naszą erą podejmowano próby ich osuszenia. Udało się to jednak dopiero rządowi Benito Mussoliniego w latach 20-tych XX wieku. W latach 50-tych została tu skonstruowana Via Pontina, autostradą

o długości prawie 110 km łącząca Rzym z Terracina. I tu w pobliżu owej autostrady znajduje się Castel Romano Designer Outlet. Castel Romano Designer Outlet powstał w 2003 roku i był pierwszym outletem w regionie Lacjum. W pierwszej swojej fazie liczył on 56 sklepów na powierzchni 19.500 metrów kwadratowych. Dzisiaj może się on pochwalić 156 sklepami i ponad 200 markami, które tam znajdziemy. Znajduje się ona na powierzchni 31.730 metrów kwadratowych. Castel Romano Designer Outlet jest również miejscem turystyki zakupowej. Ściąga on zatem międzynarodowych turystów, którzy odwiedzają Rzym i chcą przy okazji wybrać się na shopping w outlecie. Przyjeżdżają tu oni zatem chętnie aby „upolować” markową torebkę lub buty made in Italy w dobrej cenie, często o 70% niższej niż w luksusowym sklepie tej samej marki w centrum Wiecznego Miasta.



Zatem bardzo często tu spotkamy turystów z Korei, Japonii, Turcji czy Chin. Outlet ma również plac zabaw dla dzieci oraz oferuje 2.200 bezpłatnych miejsc parkingowych. Przed głównym wejściem zaś są także miejsca na ładowanie samochodów elektrycznych oraz miejsca parkingowe dla osób niepełnosprawnych. Przy autostradzie w kierunku Neapolu, znajduje się Valmontone Outlet, bardzo ceniony przez rzymian i turystów. Valmontone zaopatrzone jest w każdy rodzaj produktu, którego możesz sobie zażyczyć, w tym kosmetyki i akcesoria do domu. Podróż będzie trochę dłuższa, ale warto!

Włosi podobnie jak Polacy zaczynają traktować centra handlowe jako idealne miejsca do spędzenia miłego, niedzielnego popołudnia z rodziną. Wielu z nich, ze względu na czas spędzony w galeriach, mogłoby śmiało nazwać drugim domem. Trudniej jest krytykować centra handlowe latem, kiedy kojarzą się przede wszystkim z olbrzymią przyjemnością

i ukojeniem, a wszystko za sprawą klimatyzacji. Tym co różni włoskie, rzymskie, centra handlowe od polskich, to ich liczba oraz położenie. W Rzymie nie tylko nie natraficie na galerię handlową na każdym rogu – w centrum nie znajdziecie ich wcale. Główne galerie handlowe Rzymu:

- Cinécitta' Due Centro Commerciale;
- Centro Commerciale Roma Est;
- Euroma 2;
- Galeria Porta Roma;
- Parco Leonardo (Fiumicino).

Rzym praktycznie do samego powstania był miejscem wymiany handlowej. Dzisiaj w mieście mamy aż 30 targowisk stałych oraz około 40 tymczasowych. Do najczęściej odwiedzanych



należą tak zwane mercati rionali czyli targowiska dzielnicowe. Campo de' Fiori jako plac powstał dopiero w XV wieku. Do tamtej pory w tym miejscu rozciągały się kwitnące łąki poprzecinane ogrodami uprawnymi. Stąd właśnie wzięła się nazwa **Campo de' Fiori**, która oznacza dosłownie „pole kwiatów”. Według innej jeszcze tradycji plac wzięł nazwę od Flory, kobiety, którą kochał Pompejusz. Ten sam Pompejusz, który tu w pobliżu kazał wznieść teatr.

Plac stał się ważny dopiero w XV i XVI wieku, kiedy to w pobliżu powstały dwa ważne pałace: Palazzo della Cancelleria oraz Pałac Farnese. Z tego też powodu papież Paweł III Farnese kazał tu wybudować ulice, istotne arterie prowadzące w stronę Watykanu. Plac zatem stał się bardzo ważnym punktem tranzytowym. Przez niego przejeżdżali ambasadorzy i kardynałowie w swoich wystawnych karetach ciągniętych przez konie. Z tego to właśnie powodu Campo de' Fiori stało się targiem koni. Dwa razy w tygodniu, w poniedziałki i soboty zjeżdżali tu handlarze. Miało to wpływ na powstanie wokół mnóstwa hoteli, zajazdów oraz warsztatów rzemieślniczych. Plac wówczas stał się miejscem przeróżnych wydarzeń komercyjnych i kulturalnych. Jedną z jadłodajni, do dzisiaj widoczna, Locanda del Gallo, należała do Vannozzy Cattanei, słynnej



kochanki papieża Aleksandra VI Borgia. Na Campo de' Fiori w czasach papieskich odbywały się egzekucje heretyków. Tutaj 17 lutego 1600 roku na stosie spłonął Giordano Bruno, Dominikanin i filozof.

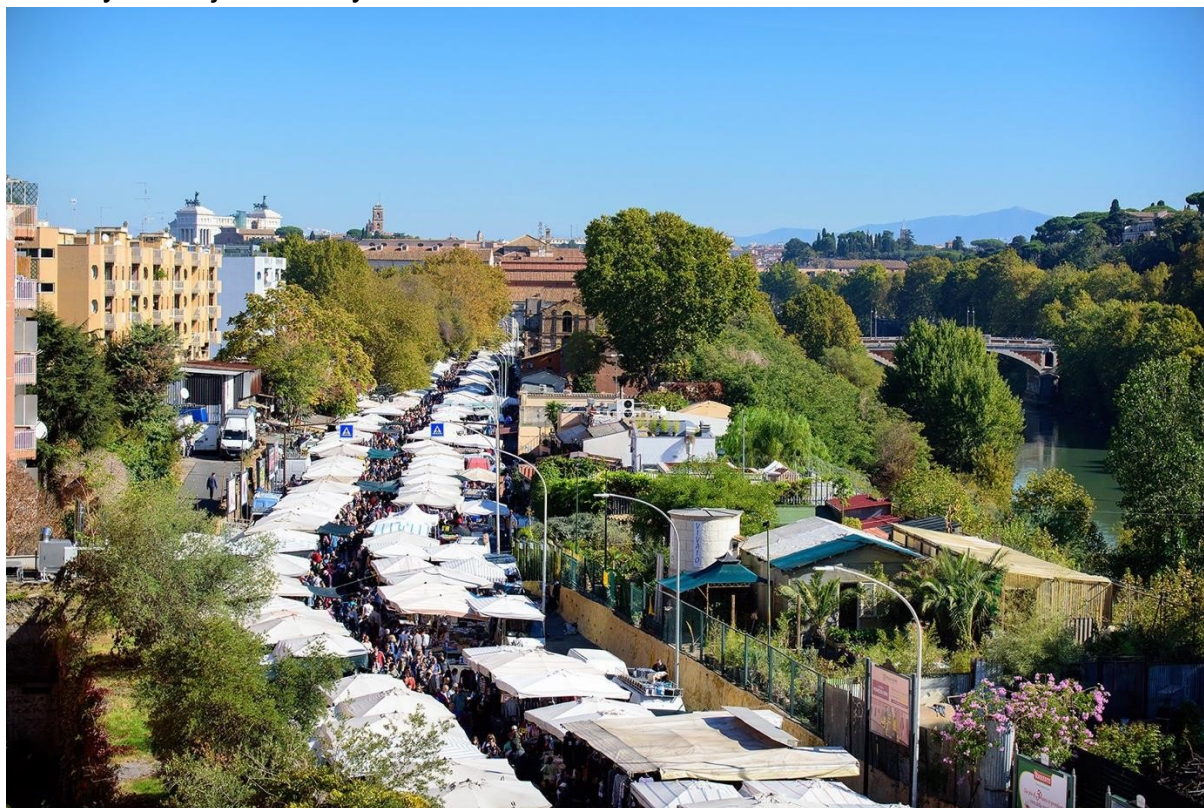
W roku 1876 grupa studentów uniwersyteckich, zapalonych zwolenników republiki, zebrała wokół siebie grupę. Ona to, wbrew silnemu oporowi kościoła, zdołała ustawić w centrum placu pomnik Bruno. Wykonał go Ettore Getrami, wzniesiony został 9 czerwca 1889 i stoi tu do dzisiaj. Plac swoją obecną formę przyjął jednak dopiero w 1858. Jest on jedynym placem w Rzymie, przy którym nie ma kościoła. Tutaj codziennie odbywa się targ, pełen ludzi i straganów. Można tu kupić przede wszystkim świeże owoce i warzywa, sery, wędliny, trochę ubrań i pamiątek dla turystów. Tutaj wielu Rzymian mieszkających w pobliżu chodzi na codzienne zakupy.





Porta Portese jest jedną ze starożytnych bram miasta w murach Aureliana znajdującą się na Zatybrzu. Tutaj na ulicach wzdłuż chodników ciągną się kilometry kramów, które sprzedają prawie wszystko. Znajdziemy tu rzeczy nowe i używane, ubrania, buty, torby, torebki, czasami rzeczy markowe, częściej jednak podróbki. Tu kupimy rowery, części zamienne do samochodów, akcesoria do domu, kwiaty doniczkowe, płyty cd, dvd, kosmetyki, zabawki i wiele innych towarów. Idąc dalej w stronę Piazza Ippolito Nievo z pewnością natkniemy się na

książki antykwarjne, płyty winylowe, antyki, stare dywany, meble, rzeźby i co tylko możemy sobie jeszcze wyobrazić.



Nie znajdziemy tutaj jedynie za wiele jedzenia, gdyż nie jest to rynek spożywczy. Jeśli macie nieco więcej czasu warto zajrzeć też na Mercato Trionfale, czyli targ Trionfale, znajdujący się niedaleko Watykanu, Mercato Testaccio, którego zaletą jest

bogata oferta gastronomiczna w stylu tak zwanego street food, czy niedaleko stacji Termini Mercato Centrale. Wśród specjałów, które oferują tutejsze stoiska znajdziemy słynną pizzę i chleb Gabriele Bonci, trapizzini Stefano Callegari, czyli focaccia w kształcie trójkąta napchana flaczkami, pulpecikami i innymi pysznościami, masarnię Roberto Liberati a w niej pyszna Fiorentina, czyli florencki stek, stinco, czyli pieczoną golonkę, czy arrosticcini di pecora, czyli szaszłyczki z jagnięciny. Oprócz tego tutaj zamówimy też suppli, świeże makarony, pizzę z pieca, karczochy po rzymsku i żydowsku, owoce morza, a nawet sushi, znajdziemy nieco słodczy, świeże soki oraz obowiązkowo kawę. Wszędzie są stoliki, przy których możemy usiąść i spożyć nasz posiłek. Warto zauważyć, że antykwariatów, sklepów ze starociami znajdziecie w Rzymie naprawdę wiele. Wystarczy ciut się w Rzymie zagubić i dać się ponieść atmosferze Wiecznego Miasta.

Musimy wspomnieć jeszcze o dwóch atrakcjach, które są dostępne dla osób posiadających samochód. Pierwszym jest miejsce, które robi na najmłodszych piorunujące wrażenie. Mowa o odwiedzinach w miasteczku położonym w samym centrum Gór Albańskich – Nemi. Miejsce, w którym leży miejscowość, uznawane było za święte już w epoce brązu. Jego nazwa pochodzi od łacińskiego słowa nemus, oznaczającego „święty gaj” i wiąże się z faktem, iż w starożytności rosnący tu las był jednym z najbardziej znanych miejsc kultu bogini Diany i głównym sanktuarium Ligi Łatyńskiej. Szczególnym poważaniem otoczył to miejsce cesarz Kaligula, który rozkazał odnowić istniejącą tu starą świątynię, a na jeziorze Nemi zbudować dwa wielkie statki, pełniące funkcje kultowe (najnowsze odkrycia wskazują, że to były aż trzy statki: Statek Pałac, Statek Świątynia i Statek Termy). Wiele osób uważa, że jest to najpiękniejsze miasteczko zespołu Castelli Romani.



Dlaczego? Dlatego, że jego najbardziej znana nazwa to Poziomkowe Miasto. To właśnie truskawki i poziomki rozślawiły to miasteczko. Warto dodać, że owoce te zjadali rzymianie podczas obchodów święta ku czci Adonisa. Nemi produkuje dwa rodzaje truskawek: fragoline i fragoloni. Fragoline okrągłe owocują wyłącznie w maju

i w czerwcu, fragoline podłużne kwitną i owocują od późnej wiosny do jesieni. Fragoloni to z kolei truskawki olbrzymie. W miasteczku jest bajkowo. Wszystko jest poziomkowo-truskawkowe. Dla dorosłych są nalewki, dla dzieci desery, kosze owoców, zabawki itp.

Trzeba zobaczyć szczególnie w okresie maj-czerwiec, kiedy są świeże owoce. Swoją drogą warto objechać całe jezioro razem z Castel Gandolfo.

Widzicie więc mamy mogą poszaleć w Rzymie. Każdy znajdzie coś dla siebie. Wszystko zależy od tego, czego oczekujesz i jakie masz pomysły na pobyt. Ale pamiętaj o jednym: nie spiesz się. Rzym trzeba smakować powoli i rozkoszować się każdym dniem i mamy nadzieję, że to zrobisz!



II. RZYM DLA TATY

Będziemy zupełnie szczerzy- być w Rzymie i nie pójść na mecz na Stadio Olimpico- to grzech. To jeden z najstarszych i najbardziej znanych obiektów na Świecie. Jest to druga co do wielkości konstrukcja po Wembey. Jako jeden z nielicznych obiektów na świecie był gospodarzem trzech najważniejszych imprez sportowych na świecie: igrzysk olimpijskich, mistrzostw świata i mistrzostw Europy. Dwa kluby dzielą Stadio Olimpico między siebie i rozgrywają na nim swoje domowe mecze w Serie A i europejskich pucharach. Są to AS Roma i Lazio Rzym. Fani pierwszej z nich zajmują trybunę Curva Sud, a drugiej – Curva Nord.



Początki Stadio Olimpico sięgają 1927 roku, kiedy to pod kierownictwem turyńskiego inżyniera Angelo Frisy i architekta Enrico Del Debbio rozpoczęto budowę obiektu, którą ukończono w 1932 r. Warto wspomnieć, że w początkowych latach nazwa stadionu brzmiała Stadio dei Cipressi. Jeszcze przed wybuchem II wojny ruszyła budowa drugiej kondygnacji schodów. Ostatecznie do 1953 r. ukończono prace nad obiektem, który nazywał się wówczas Stadio dei Centomila, a wtedy na trybunach stadionu mogło zasiadać nawet 100 tysięcy osób.

Właśnie od 1953 r. po dziś dzień obiekt w Rzymie jest domowym stadionem AS Roma i Lazio. W 1955 r. miasto otrzymało prawo do organizacji Igrzysk Olimpijskich w 1960 r. Doszło do kolejnej modernizacji, usunięto miejsca stojące, by ostatecznie pojemność obiektu wynosiła ok. 65 tysięcy. Od tego momentu zmieniono nazwę na Stadio Olimpico (Stadion Olimpijski), która została zachowana aż do dzisiaj.



Do kolejnej gruntownej przebudowy doszło przed mistrzostwami świata, które odbyły się we Włoszech w 1990 r. Stadion Olimpijski został rozszerzony do 82 911 miejsc. Ostatnie poważne zmiany na Stadio Olimpico były przeprowadzone w 2008 r., a wówczas zmniejszono pojemność do 70 634 miejsc. Na Stadio Olimpico w Rzymie odbyło się wiele ważnych wydarzeń sportowych. Jak już wspomniano, ten obiekt gościł uczestników Olimpiady w 1960 r. Włosi w dotychczasowej historii dwukrotnie organizowali już także mistrzostwa Europy w piłce nożnej na Stadionie Olimpijskim. Miało to miejsce w 1968 i 1980 roku. Pod koniec maja 1977 r. na Stadio Olimpico rozegrano finałowe starcie w Pucharze Europy. Niezwykle ważny był dla rzymian 1984 r., kiedy to AS Roma mierzyła się na stadionie Olimpijskim z Liverpoolem w ramach finału Pucharu Europy. Lepsi okazali się wówczas Anglicy, triumfując w karnych 4:2.

Wokół Stadionu Olimpijskiego usytuowana jest również duża bieżnia lekkoatletyczna. To właśnie w tej dyscyplinie przeprowadzono na Stadio Olimpico mistrzostwa świata w 1987 r. Trzy lata później Włosi zorganizowali piłkarski mundial, w którym triumfowali Niemcy. W 1996 r. odbył się w Rzymie finał Ligi Mistrzów zakończony po serii "11" triumfem Juventusu w starciu z Ajaxem. Również w 2009 r. odbył się na Stadio Olimpico decydujący mecz w Champions League, w którym Barcelona ograła Manchester United 2:0.

Stadio Olimpico jest częścią Foro Italica rozciągającego się na 400 ha kompleksu zabudowań sportowych zbudowanych w latach 1928-32 według projektu architekta Enrico Del Debbio. Powstał on w ramach programu propagandowego Mussoliniego, kładącego wielki nacisk na krzewienie kultury fizycznej. Był pomyślany jako obszar przeznaczony do imprez sportowych i zarazem manifestacji propagandowych reżimu faszystowskiego.

W intencji Mussoliniego, którego imieniem był pierwotnie nazwany, miał być „największym, najoryginalniejszym i najdoskonalszym kompleksem, jaki w dziedzinie wychowania fizycznego był pomyślany i zrealizowany na świecie”, co w dużej mierze znalazło spełnienie. Jest elegancki i pięknie położony pomiędzy Tybrem i wzgórzem Monte Mario, połączony z lewobrzeżną częścią miasta trzyprzęsłowym łukowym mostem Duca d'Aosta. Wizualne centrum kompleksu stanowi wznoszący się u wejścia marmurowy obelisk z napisem MUSSOLINI DUX, zainaugurowany z okazji dziesięciolecia marszu na Rzym. Budowa Foro Italico została przedsięwzięta z wielkim rozmachem z myślą o olimpiadzie planowanej na rok 1944, która się nie odbyła.

Kompleks obejmuje budynki Akademii Wychowania Fizycznego i siedzibę Włoskiego Komitetu Olimpijskiego, piękny stadion lekkoatletyczny - Stadio dei Marmi (Stadion Marmurów), wielofunkcyjny Stadio Olimpico, stadion pływacki (5 basenów) i stadion tenisowy (14 kortów).

Całość jest znakomitym przykładem urbanistyki i architektury włoskiej okresu międzywojennego przepełnionej inspiracjami i symboliką epoki Rzymu imperialnego.



Sześćdziesiąt kolosalnych figur atletów różnych dyscyplin, okalających Stadio dei Marmi stanowi autentyczne muzeum rzeźby początków XX wieku. Rzeźby były wykonane przez artystów, takich jak Francesco Messina czy Attilio Selva. Nie mniej reprezentatywne są tysiące metrów kwadratowych czarno-białych mozaik zdobiących aleje i place, których autorami byli m. in. Gino Severini i Angelo Canevari. Inspirowane starożytnymi mozaikami, przedstawiają symbole i sceny z historii faszyzmu jako dziedzica potęgi Rzymu cesarskiego.

Po wojnie budynki Foro Italico były wykorzystywane jako kwatera główna wojsk wyzwolńczych. Z okazji Roku Świętego 1950 przeobrażono je w domy noclegowe dla pielgrzymów.

W latach 50-tych kompleks został znacznie rozbudowany w perspektywie Olimpiady 1960 roku. Stadion można zwiedzać. Trasa zwiedzania przewiduje między innymi wstęp na stadion przejściem zarezerwowanym dla piłkarzy, wizytę w szatniach

oraz wejście na murawę. Bilety w cenie od 11 do 18 euro można nabyć po dokonaniu rezerwacji, online na Viva Ticket lub w oficjalnej kasie Stadionu Olimpijskiego.

Dobry tata nie zapomni o najważniejszej rzeczy- jedzenie- musi być dobre i dużo. Pamiętajcie- nawet jeśli wasza małżonka jest szalona na punkcie czystości to tradycyjnie, wybierajcie w Rzymie lokalne obskurne, straszące wyglądem i podłogą zalaną tłuszczem, za to z tłumem miejscowych, spożywających w pośpiechu swoje pranzo (obiad) lokale. Będąc we Włoszech, jadamy lokalnie, jeśli pizza, to tylko ta sprzedawana „z metra” (al taglio). Tańsza od klasycznej pizzy podawanej na talerzu w trattorii, za to z nietypowymi dodatkami- jak ziemniaki czy nutella.



Jeśli jednak chcecie dobrze zjeść mamy kilka miejsc, niedrogich a dobrych. Po pierwsze Trattoria Luzzi niedaleko Colloseum, po drugie Old Wild West- sieć restauracji nieco w innym stylu niż włoski, ale plusem restauracji jest pakiet rzeczy dla dzieci oczekujących na jedzenie. Naprawdę kredki i kartki do rysowania przy frytkach mogą działać cuda i będzie chwila spokoju na wypicie czegoś z alkoholem lub bez. W samym Rzymie znajdziecie restauracje tej sieci w kilkunastu miejscach, a także w Ostii, gdzie jest to dobre miejsce na szybki obiad w trakcie pluskania się w ciepłym morzu i zażywania kąpeli słonecznych. Zresztą powiedzmy sobie szczerze zarówno Ostia jak i niedalekie Anzio (godzinka kolejką od Rzymu) są rodzinnym rajem. W Ostii znajdziemy każdy możliwy typ

plaży od rodzinnej po dla nudystów (ta opcja dla tatusiów, którzy się zagubią bez dzieci☺).

Mamy też kilka ciekawych opcji dla tatusiów zapalonych historyków i wielbicieli sztuki wojennej.

Kochani Tatusiowie, będąc w Rzymie koniecznie musicie zwiedzić Zamek św. Anioła.

Punkt szczególnie ważny dla męskiej części rodziny. Zamek jest ogromny, ma wiele poziomów. No właśnie, ile? W każdym bowiem przewodniku podają nam zupełnie inne dane. Jedne podają 5 poziomów, inne 6, jeszcze inne 7!

Niespodzianka! Żadna z tych odpowiedzi nie jest prawidłowa. Powiecie, że przecież wystarczy



zajrzeć na oficjalną stronę internetową zamku, aby poznać prawdę? Błąd. Tam wyczytamy, że poziomów jest 6. Zapomnieli tam jednak wspomnieć, że w planach nie uwzględniono poziomów, których nie można oficjalnie zwiedzać. To, ile w końcu ich jest? Prawidłowa odpowiedź brzmi: 8! Niestety nie wszystkie poziomy i nie wszystkie pomieszczenia zamkowe dostępne są do zwiedzania.

Sz szczególnie warto zobaczyć Bastion św. Marka, gdzie znajdziemy kilka urządzeń militarnych, a schodami dostaniemy się na górę bastionu, skąd oprócz widoku, możemy obejrzeć ekspozycję militarną. Warto udać się wokół zamku obejściem biegnącym wzdłuż murów obronnych. Możemy tu poczuć się jak dawni żołnierze papiescy, walczący z najeźdźcą.



Drugim po drodze jest Bastion św. Łukasza, kolejnym Bastion św. Jana- jego wewnętrzne pomieszczenia kryją fragmenty armat używanych w XVI wieku. Warto zwiedzić również pomieszczenia więzień papieskich. W galerii zwanej Giretto Alessandro VII znajdują się eksponaty wojskowe, broń oraz meble z gabinetu marszałka Armando Vittorio Diaz.

Powiecie – coś mało dla tego taty- no coś prawda jest taka, że zazwyczaj i tak podążamy za swoimi dziećmi i robimy to co one chcą. Zapytacie się, gdzie piwo, gdzie piwko? No pewnie, że jest! W Rzymie możecie znaleźć świetne piwo...irländzkie☺ Doskonale wiecie- włosi dużo piwa nie piją- wolą inne trunki. Polecamy też wyjazd za miasto do Aricci, gdzie królują Fraschette i Porchetta. Fraschette z okresu średniowiecza można porównać do rzymskiej osterii. Są bardzo oryginalne i są symbolem Aricci. Nazwa pochodzi od słowa Frasca, czyli konar lub gałąź. W średniowieczu gospodarze zawieszali nad lokalem świeżą winną gałąź pełną owoców, by dać znać, że dostępne jest najnowsze wino. Natomiast Porchetta to pieczeń wieprzowa.



Aby zrobić porchetta, świnia zostaje obdarta ze skóry, pozbawiona kości, wzbogacona przyprawami: czosnkiem, koprem włoskim, rozmarynem i dużą ilością soli. Mięso zwija się wokół nadzienia, wiąże sznurkiem i piecze nad ogniskiem przez wiele godzin, aż staje się miękkie i kruche. Podczas gotowania skórka tworzy chrupiącą skórkę, która izoluje wilgoć mięsa.

W Ariccia Porchetta jest krojona ręcznie i podawana z lokalnymi specjałami, takimi jak copiette, pecorino romano, oliwki i wędliny. Pamiętajcie, żeby wziąć coś do picia w lokalu. Frascette zwykle sugerują klasyczną butelkę Romanella.

To musujące wino, zwykle wytwarzane „w domu”, może być białe lub czerwone. Nie dajcie się zwieść, pomimo „niewinnego” smaku uderza do głowy.

W niektórych lokalach możecie się spotkać z różnymi rozmiarami karafek wina:

- 2 litrowa to Boccale lub Barzilai – od nazwy rzymskiego polityka, który oferował wino w zamian za głos na niego w wyborach;
- 1 litrowa to Mezzo Boccale lub Tubbo;
- pół litra to Fojetta;
- 1/4 litra to Quartino.

Niedaleko Rzymu nad jeziorem Bracciano, Włoskie Lotnictwo Wojskowe przedstawia swoją historię w pięknym muzeum, w którym znajdą coś dla siebie mali i ciut więksi fani lotnictwa. Muzeum włoskich sił powietrznych to bardzo ciekawe miejsce zarówno dla fanów militariów oraz lotnictwa, jak i również interesujących się techniką. Dzięki niemu możecie zobaczyć wiele innowacyjnych oraz nowoczesnych jak na owe czasy konstrukcji wyprodukowanych lub też używanych przez Włoskie siły zbrojne w ciągu wielu lat. Ilość zgromadzonych w muzeum zbiorów jest imponująca, a jeżeli jesteście fanami lotnictwa, to może on przyprawić was o zawrót głowy. Dodatkowym atutem jest to, że wstęp do muzeum jest bezpłatny, co jest pozytywnym zaskoczeniem, gdyż większość tego typu placówek jest jednak płatna.



Także drodzy tatusiowie- Rzym i okolice mogą być super – wystarczy tylko trochę fantazji i marzenia mogą się spełnić.

III. RZYM DLA DZIECIAKÓW



Rzym nie jest miastem dla maluchów – tak to prawda. Rodzice dwoją się i troją co tu zrobić, aby zwiedzać, a jednocześnie nie zwariować ze swoimi pociechami. Dzisiaj subiektywnie, na podstawie naszych doświadczeń kilka wskazówek, co zrobić, aby rzymskie wakacje z dzieckiem nie okazały się niewypałem.

Zacznijmy od tego, że wszystko zależy od wieku naszej pociechy, od tego jakim środkiem transportu udajemy się do Rzymu – samochód czy samolot, od pory roku oraz od naszego podejścia. Są rodzice, którzy od samego początku chodzą z pociechami, a są tacy, którzy wolą Rzym z okien autobusu turystycznego i zorganizowanych „przelotówek”. Zwiedzanie Rzymu z dzieckiem latem jest, powiedzmy sobie szczerze, wielkim wyczynem. Dorośli nie dają rady i proszą o odpoczynek, a co dopiero dziecko. Planując wyjazd z dzieckiem wybierzcie kwiecień, maj lub październik, listopad. Jeśli lato, wybierzcie hotel z basenem i rozrywki związane z wodą. Dziecko plus woda równa się radocha.

Okres niemowlęcy daje nieco więcej możliwości. Bo po pierwsze spacerujecie, a po drugie odchodzi wam marudzenie o picie, jedzenie itp. Nikt nigdy w Rzymie nie zwróci wam uwagi, że karmicie piersią, jeśli tylko zachowacie odrobinę prywatności dla siebie i malucha. Minusem takiego zwiedzania jest mała ilość przewijaków w restauracjach. Trzeba również spojrzeć prawdzie w oczy. Podróżowanie z wózkiem tzw. „parasolką” jest mega wyzwaniem. Drogi rzymskie to przede wszystkim kostka brukowa. Świetnie sprawdza się za to nosidło, chusta w każdej postaci. Jeśli jednak

macie ze sobą wózek wybierajcie te trasy, które oszczędzą wam pogubienia plastikowych kółek. Szczerze odradzamy zwiedzania Muzeów Watykańskich z wózkiem i przeciskania się przez korytarze, wnoszenie i znoszenie wózka z płaczącym niemowlakiem, który poza tłumami ludzi nic nie widzi. Poziom nerwów takich rodziców i dziecka jest niezwykle wysoki. Co wtedy? Wybierzcie spacer do ZOO, wybierzcie ogrody Borghese czy wycieczkę do Ostii. Zdajemy sobie sprawę, że czasem jesteście 3 dni w Rzymie i chcecie wszystko z tym dzieckiem zobaczyć, poczuć, pochodzić. Nie da się tak. Pamiętajcie Rzym był, jest i będzie. Zdążycie wrócić, a dziecko z każdą waszą wizytą będzie bardziej świadome i chętne zobaczyć coś nowego.

Co ze starszymi maluchami w wieku lat 3-6? Tutaj pojawia się sporo możliwości. Nie spodziewajcie się jednak zachwytów w Kaplicy Sykstyńskiej, czy kontemplowania sztuki w Muzeach Kapitołińskich. Nasz syn zapewnił nam zwiedzanie wspomnianego muzeum w iście biegowym tempie- a i tak niewiele z tego pamięta. W naszym przypadku nastawienie jest najważniejsze. Chodzi o to, aby „zasiać ziarno” ciekawości. Dzieci reagują na potężne rzeźby, kolumny, na Usta Prawdy. Jednak opowieści muszą być dostosowane do wieku. I tak, zawsze najlepiej na dzieciaki działają dobre lody i dobra pizza. Zaplanujcie więc tak pobyt, aby w porze lunchu przysiąść w zacisznej trattoria albo gelateria na super lody.

Co Rzym oferuje najmłodszym?

Zacznijmy od Palazzo del Freddo gdzie znajdziemy najstynniejszą lodziarnię w Rzymie – **Gelateria Fassi**.



Historia zaczyna się od Giacomo Fassi, który pochodził z Piemontu. W roku 1850 podróżował on przez Włochy z północy na południe w poszukiwaniu pracy. Dotarł aż na Sycylię, gdzie poznał swoją przyszłą żonę Giuseppinę. Przenieśli się oni do Rzymu, gdzie otworzyli piwiarnię oraz grattachecca, czyli miejsce, gdzie wytwarzano lód i podawano go kruszony lód z sokami owocowymi. Początkowo znajdowała się ona na via delle Quattro Fontane w pobliżu via Barberini.

Giacomo, który zmarł w 1902 roku, miał syna o imieniu Giovanni. Był on oficjalnym ciastkarzem (cukiernikiem) i wytwórcą lodów na dworze króla Włoch. Zwolnił się z tego stanowiska gdyż nowe zarządzenie nakazywało mu zgolić wąsy, czego on zrobić nie chciał. W roku 1907 przeniósł on rodzinny sklep na Plac Navona, a potem w 1910 roku na via Piave. W ostateczności w 1928 roku sklep na dobre zakotwiczył się na via Principe Eugenio 65, w budynku dawnych stajni Pałacu Calderai Torlonia.

Podczas dwudziestolecia międzywojennego Fassi serwował lody Benito Mussoliniemu, królowi Wiktorowi Emanuelowi III oraz Adolfowi Hitlerowi. Podczas drugiej wojny światowej Niemcy zarekwirowali znajdujący się w pobliżu hotel i tu w lodziarni bardzo często spotykali się jeżdżąc lody i słuchając muzyki. Po wjeździe wojsk amerykańskich do Rzymu lodziarnia została zajęta przez Amerykański Czerwony Krzyż i używana do produkcji lodów dla żołnierzy amerykańskich. Trwało to od lipca 1944 roku aż do końca 1945 roku. Lodziarnia po śmierci Giovanni przeszła w ręce jego syna Leonida. Później jego dzieci, Daniela i Fabrizio, stali się właścicielami lodziarni. Obecnie spadkobiercą jest Andrea Fassi.

Kolejnym nieoczywistym miejscem dla dzieciaków jest Rzymski Ogród Zoologiczny, który jest częścią parku Villa Borghese.



Istnieje od 1911 roku. W Bioparku podziwiać można aż 222 gatunki zwierząt. Łącznie są tam 1144 osobniki. Ponieważ zadaniem Bioparku jest ratować zagrożone wyginięciem gatunki, możemy tu zobaczyć tak niezwykle zwierzęta jak: żubr europejski, waran z Comodo, żółw olbrzymi, żółw egipski czy lew indyjski.

Zwiedzając ZOO możemy wziąć udział w mini wykładach. Niestety są one tylko w języku włoskim, a ich obszar tematyczny nie u każdego rodzica wzbudzi zachwyt, w przeciwieństwie do dzieci- czyli np. kupa słonia i co w niej jest☺

Villa Borghese to nie tylko galeria sztuki. To również olbrzymi park w centrum Rzymu. Na jego terenie znajduje się Laghetto di Villa Borghese, niewielkie jezioro, w którym żyją kaczki, rzymskie gęsi oraz żółwie. W miejscu tym można wynająć łódkę i popływać z naszymi pociechami. Z pewnością będzie to dla nich ciekawe przeżycie.



Kolejnym miejscem dla dzieci jest EXPLORA- muzeum dla najmłodszych, które oferuje wspaniałą rozrywkę oraz możliwość nauki poprzez zabawę.



Umożliwia dzieciom poczucie dorosłości, rodzicom zaś pozwala cofnąć się w czasie i znów poczuć się dzieckiem. Duża powierzchnia podzielona została na mniejsze sektory o różnym przeznaczeniu, w których nasze pociechy mogą bawić się, budować, konstruować różne urządzenia, gotować, przeprowadzać proste doświadczenia, zostać maszynistą w pociągu Pendolino albo strażakiem.

Wszystko to pod okiem wykwalifikowanych opiekunów. Muzeum przeznaczone jest dla wszystkich dzieci do 12 roku życia. Wizyta trwa 1 godzinę i 45 minut.

Mało kto wie, że w dzielnicy EUR znajdziemy park rozrywki dla dzieci LUNEUR PARK na Via delle Tre Fontane. Dojedziecie tam metrem lub autobusem miejskim. LUNEUR nie jest duży, nie ma też rozmachu wielkich parków rozrywki, ale dla 4-6 latków będzie fantastyczną zabawą.

Są auta, kolejki, zjeżdżalnie, karuzele. Poza parkiem jest restauracja McDonalds, która w czasie weekendów jest bardzo oblegana. Park ma swoją walutę – Lunalirę. Zasadniczo 1 euro równa się 1 Lunalira, jednak kupując bilet w pakiecie np. 35 lunalirów to 30 euro, a 60 lunalirów to 50 euro. Dostaje się specjalnie doładowaną opaskę doładowaną odpowiednią ilością lunalirów i przy wejściu na każdą karuzelę jest to odejmowane od sumy ogólnej. Nie martwcie się, jeśli wasza pociecha za bardzo się

rozszałeje i zabraknie wam na opasce pieniążków. Po całym parku jeździ obsługa na segway'ach z terminalami płatniczymi. Nie musicie wracać do kasy, obsługa na miejscu doładowuje wam opaski.



Na teren parku dzieci do 80 cm wchodzą za darmo. Niestety strona internetowa parku jest tylko w języku włoskim, co nieco utrudnia zrozumienie co, gdzie i za ile.

W związku z dostępem rzymian do morza, parki wodne nie są tak popularne jak w Polsce. W zachodniej części Rzymu, za obwodnicą GRA, leży park wodny **HYDROMANIA**.



To doskonała propozycja na gorące dni. Małe, średnie i duże zjeżdżalnie, baseny, sztuczna fala, część dla rodziców z małymi dziećmi, liczne gry i zabawy, to coś co pozwoli się zrelaksować po intensywnym zwiedzaniu Rzymu. Każdy znajdzie coś dla siebie. Park oferuje rezerwację online biletów i jest to bardzo dobra opcja. Po pierwsze macie możliwość zarezerwować miejsce przy odpowiednim basenie, w cenie macie łóżko do opalania i parasol. Uwierzcie nam, to się przyda po 3 godzinach pływania i zabawy z dzieckiem, które może też spokojnie zasnąć i odpocząć.



Pamiętajcie też, aby wydrukować waszą rezerwację, przyspieszy to proces przed kasami parku. Hydromania położona jest poza centrum Rzymu, przy autostradzie A90. Tutaj opcja własnego samochodu bardzo się sprawdzi, ponieważ przy planach dojazdu środkami komunikacji miejskiej, musicie się przygotować na całodzienną wyprawę. Jak podróż w jedną stronę może nie być wyzwaniem, tak powrót ze zmęczonym dzieckiem będzie z pewnością trudną operacją, wiemy co piszemy- przeżyliśmy to na własnej skórze☺



Na terytorium rzymskiej prowincji leży jeszcze jeden duży park wodny- **ZOOMARINE**. Oddalony jest jednak o 37 km od centrum Rzymu (od stacji Termini). Jeśli zdecydujecie się tam pojechać, na pewno nie będziecie żałować. Zoomarine to

40000 m² i 19 atrakcji. Park jest ogromny. To nie tylko baseny, to także karuzele, pokazy tresury delfinów, kino 4D.

Do Zoomarine najłatwiej i najszybciej dojechać autobusowym transferem. Autobus Parku Wodnego odjeżdża z boku stacji Termini, przy ulicy via Marsala 71, na wysokości baru Binario Zero. Godzina odjazdu 9.30. Bilet w obie strony kosztuje 12 euro u kierowcy (10 euro przy zakupie online). Autobus powrotny z Zoomarine odjeżdża o 17.00 w dni, kiedy park zamyka się o 17.00 oraz o 18.00 w dni kiedy park zamyka się o 18.00 lub 19.00. Autobus jeździ codziennie w miesiącach czerwiec, lipiec i sierpień. W pozostałych miesiącach tylko w weekendy. Inna opcja dojazdu: metro B w kierunku Laurentina. Ze stacji Laurentina autokarem Cotral jadącym w kierunku Pomezia – Torvaianica. Wsiąść na przystanku Piazza Italia.

Jeśli macie już nieco starsze dziecko to oprócz typowo rzymskich spacerów dysponujecie możliwością spędzenia czasu w dwóch wielkich parkach rozrywki. Pierwszy z nich to **Rainbow MagicLand**.

To Park o powierzchni aż 600 000 m², na terenie którego znajduje się 38 atrakcji, w tym Rollercoaster osiągający prędkość 100 km/h w 2,5 sekundy! W parku jest dużo atrakcji wodnych. Spokojnie można pojechać nawet w gorące dni. Dzieciaki mają dostęp do wody, więc jedyne o czym musicie pamiętać to zapasowe buty i ubranie na powrót do domu. Położony jest około 52 kilometry od centrum Rzymu (od stacji Termini), jednak zdecydowanie warto tam pojechać, aby uszczęśliwić nasze dzieci.



Najłatwiej dojechać autobusem Parku Rozrywki, przystanek z boku stacji Termini, via Marsala 71/75, jeździ codziennie w dni otwarcia parku. Bilet w obie strony u kierowcy kosztuje 10 euro. Dzieci poniżej 100 cm płacą 5 euro. Odjeżdża o 9.20. Powrotny z parku odjeżdża około 20 minut po zamknięciu parku. Innym sposobem, również łatwym, jest dojazd pociągiem ze stacji Termini do stacji Valmontone. Spod stacji

odjeżdża podstawiany autobus do parku. Godziny odjazdu zależą od dnia i miesiąca. Strona parku jest dwujęzyczna także można rezerwować bilety online.

Drugim z dużych parków rozrywki jest **Cinecittà World**.

Wielbicielom kina nazwa „Cinecitta” może kojarzyć się ze słynnym filmowym studiem, założonym w Rzymie w 1937 roku. To największe tego typu miejsce we Włoszech, a w latach świetności produkowano w nim ok. 350 filmów rocznie. Park nie jest aż tak pełny ludzi, przez co czas oczekiwania na atrakcje nie jest zbyt długi. Zabawa jest fantastyczna, ale pamiętajcie to nie są parki w stylu Disneya czy polskiej Energylandii. Atmosfera jest inna, inne atrakcje.



Zdecydowanie polecamy MotoShow, zjeżdżalnię wodną oraz Rollercoaster Inferno, pierwszy jaki odwiedziliśmy, zabudowany, z zapadnią wagoników. Jak zwykle całe szczęście, że mieliśmy dla dziecka rzeczy na przebranie. Ilość atrakcji wodnych jest naprawdę imponująca. W związku z odległością od Rzymu jest też opcja bilet plus hotel.

Podsumowując: mały człowiek to nadal człowiek i ma potrzeby. Co czyni go szczęśliwym? Pamiętajcie: nawet największe trudności w chodzeniu ukoi dobra włoska pizza i pyszne włoskie lody.

Ale to już zupełnie inna historia.....

Czekamy na Ciebie w Rzymie z dziećmi. Naprawdę warto! Jeśli nadal masz obawy, że się nie uda napisz do nas - pomożemy.

Rodzina Zagubieni w Rzymie ☺

Witryna: <https://zagubieniwrzymie.pl>

E-mail: info@zagubieniwrzymie.pl