



**SAPIENZA**  
UNIVERSITÀ DI ROMA



**MINISTERO DELL'AGRICOLTURA  
DELLA SOVRANITÀ ALIMENTARE  
E DELLE FORESTE**

Progetto TERSA finanziato dal MASAF con Decreto DG MASAF PQA  
n.642200 del 5 dicembre 2024 CUP: J15B24001450001



**TERSA**  
[www.biotersa.it](http://www.biotersa.it)



**UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI DELLA  
TUSCIA**

**Laurea Triennale in "Scienze Culture e Politiche Gastronomiche per il Benessere"**  
**Sapienza Università di Roma - Università degli Studi della Tuscia**



# **CULTURA GASTRONOMICA & SOSTENIBILITÀ NEL LAZIO**

**Dalla Rotta della Transumanza al  
Biodistretto Etrusco-Romano: itinerario  
turistico e analisi nutrizionale con  
FOODCONS**

**PRESENTATO DA:**

**MICHELA CARAVITA DI TORRITO, ELISABETH MORO, DANIELA SANGUIGNI,  
FEDERICA TORRACA, AURORA ZANGARO**

**Anno Accademico 2025-2026**

**Foro del Buon Cibo – Municipio Roma X - 19 settembre 2026**



# LE ECCELLENZE DEL BIODISTRETTO

PROFILO NUTRIZIONALE E GASTRONOMICO DELLE MATERIE  
PRIME

**Ortaggi del Litorale (Carota di Maccarese e Carciofo Romanesco):**  
Apportano fibra alimentare, beta-carotene e inulina. Bilanciano  
l'amaro delle erbe spontanee e donano struttura e persistenza al  
piatto.

**Matrice agro-pastorale: Pecorino Romano DOP e Uova a Km 0.**  
Fonti di proteine ad alto valore biologico e glutammato naturale.  
Conferiscono cremosità, corpo e profonda sapidità umami.

**Sostegno e condimento (Pane Bio a Lievito Madre e Olio EVO):**  
il pane a lunga conservazione funge da spugna sensoriale,  
mentre l'olio d'oliva apporta acido oleico e polifenoli  
antiossidanti mantecando a crudo.



# L'ACQUACOTTA: UN PIATTO, DUE STORIE

EVOLUZIONE GASTRONOMICA TRA I MONTI PRENESTINI E IL LITORALE

**Filosofia di sussistenza:** Una preparazione nata dall'esigenza di recupero dei pastori transumanti, basata sull'unione di pane raffermo, olio EVO e ingredienti raccolti lungo il percorso.

**Variante di Castel San Pietro Romano:** Identità arcaica e montana, caratterizzata dalle erbarelle selvatiche e amare d'alta quota, bilanciate dalla sapidità del pecorino romano e dalla cremosità dell'uovo.

**Variante del Biodistretto (Torrimpietra):** Evoluzione costiera in cui le erbe lasciano lo spazio ai prodotti della bonifica, come la Carota di Maccarese e il Carciofo Romanesco, per un profilo più dolce e strutturato.



# PROPOSTA TURISTICA LA VIA DELLA TRANSUMANZA

## FORMAT E TARGET:

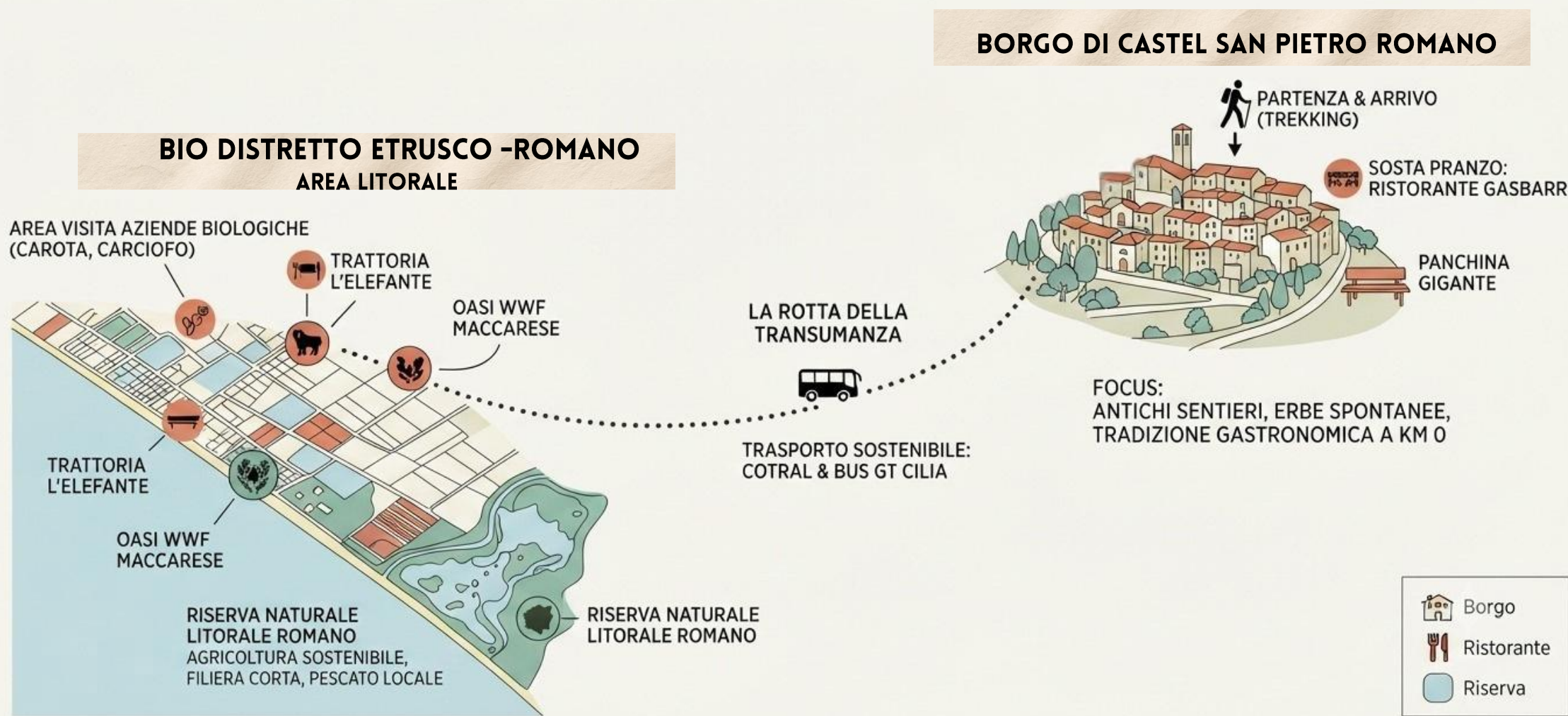
UN PERCORSO DI 2 GIORNI E 1 NOTTE  
PENSATO PER GRUPPI DI 24-35 PERSONE,  
IDEALE PER CHI CERCA UN TURISMO LENTO,  
AUTENTICO E LEGATO ALLA STORIA  
GASTRONOMICA LOCALE.

## LE TAPPE DELL'ITINERARIO:

GIORNO 1 SUI MONTI PRENESTINI CON  
FORAGING DI ERBE SPONTANEE E PRANZO  
TIPICO; GIORNO 2 NEL BIODISTRETTO TRA  
AZIENDE AGRICOLE BIO, RISERVE NATURALI  
E DEGUSTAZIONI SUL LITORALE.

# ITINERARIO ESPERIENZIALE TRA MONTI E LITORALE

## LA VIA DELLA TRANSUMANZA: ITINERARIO ESPERIENZIALE & VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO



## SOSTENIBILITÀ E BUDGET:

QUOTA DI 180 € A PERSONA. GLI SPOSTAMENTI AVVENGONO CON  
BUS GT PER OTTIMIZZARE I TRASFERIMENTI E RIDURRE L'IMPATTO  
AMBIENTALE COMPLESSIVO DEL GRUPPO.