



SAPIENZA
UNIVERSITÀ DI ROMA



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI DELLA
TUSCIA

Università degli studi di Roma “La Sapienza” interateneo “Università degli studi della Tuscia”

Corso di laurea triennale “Scienze, culture, politiche gastronomiche per il benessere”

A.A. 2025/2026

Tesina regione Lazio

Gruppo REGIONE1

LA CODA ALLA VACCINARA

Partecipanti

Elisabet Massa 2218263

Costanza Maria Urizio 2101418

Damiano Fini 2194045

Giovanni Di Peso 2155426

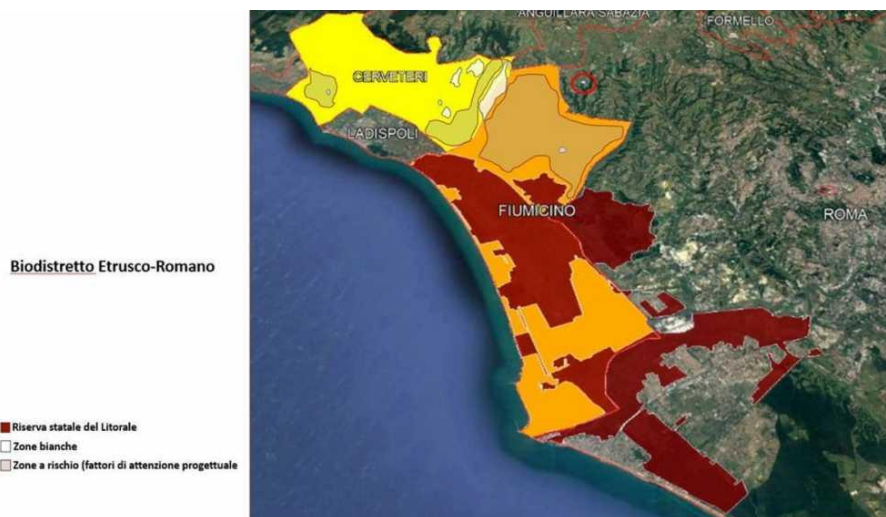
Valentino Piccolo 2141042

INTRODUZIONE

Il progetto di tirocinio prevede alla base la divulgazione dei principi della Dieta Mediterranea; un'alimentazione sana e sostenibile composta da alimenti caratteristici di tutti i paesi che affacciano sul Mar Mediterraneo, con una preponderanza vegetale rispetto ad una controparte animale, che vede una forte tendenza ai derivati, prodotti lattiero-caseari e uova, e alle carni dei pesci azzurri, tipici delle acque che ci circondano. Tra gli alimenti più iconici, che possono essere definiti i tre pilastri di questa dieta:

- Pane e cereali, molto spesso integrali;
- Olio d'oliva, la fonte di grassi principale;
- Frutta e verdura;

Questa dieta è molto di più di un semplice regime alimentare; infatti, porta con sé tutti gli usi e costumi dei popoli che fanno parte di questo bacino e degli altri che lo hanno attraversato. Ciò ha portato ad un rimescolamento, nei secoli, di diverse culture che ha dato vita ad un processo di caratterizzazione di popolazioni che tuttora sta andando avanti, sempre con il medesimo susseguirsi di azioni.



Con il nostro progetto puntiamo a valorizzare tutti questi capisaldi tramite la promozione del turismo enogastronomico regionale, concentrandoci sul Biodistretto Etrusco-Romano; valorizzare questo territorio significa riconnettersi profondamente con le proprie radici, ricercando quel legame tra la città e il suo entroterra rurale che si è andato perdendo nel corso degli anni. Per fare ciò eseguiremo uno studio che prevede di inserire una preparazione tipica del nostro entroterra bilanciandola all'interno di una giornata tipo, sia dal punto di vista nutrizionale che ambientale, sulla base degli outcome ottenuti dall'analisi del piatto tramite Foodcons. Infine, ideeremo un'iniziativa incentrata sul piatto che abbiamo scelto: la coda alla vaccinara, con il fine di promuovere il territorio e il turismo nel Biodistretto sopracitato. I due ingredienti principali del piatto, la coda, come tutto il quinto quarto, e il pomodoro, con il quale verrà prodotto il sugo della ricetta, sono dei pilastri tra gli ingredienti dei piatti del Biodistretto Etrusco-Romano.

CARATTERISTICHE DEL TERRITORIO DEL LITORALE NORD DI ROMA

La frazione del territorio del litorale nord di Roma affaccia sul Mar Tirreno da Civitavecchia fino a Fiumicino, confinando a nord con il tratto di costa del Viterbese (litorale viterbese) e a sud, in corrispondenza con la foce del fiume Tevere, con la costa di Ostia e il litorale romano meridionale.

È stato snodo importante per i traffici commerciali via mare, ricordiamo i porti Imperiali di Claudio e Traiano che si trovano nell'odierna Fiumicino, rimanendo attivo anche dopo la caduta dell'impero di Occidente si spense del tutto tra il IX-X secolo d.C. Il litorale nord di Roma rappresenta un ecosistema gastronomico unico caratterizzato da una doppia anima, quella marinaia legata al Mar Tirreno e quella delle campagne fertili dell'entroterra; ciò conferisce una vasta gamma di materie prime tipiche, che spesso godono di insigni riconoscenze come IGP o Slow Food.

Tutto questo affonda le proprie radici nella civiltà etrusca, il primo popolo custode di questi territori.

Questo excursus non può che iniziare con il Carciofo romanesco di Ladispoli e Cerveteri, premiato con la riconoscenza IGP. Nonostante i fattori abiotici non favorevoli l'adattamento ci ha donato un prodotto, chiamato dai locali mammola o cimarolo, che viene raccolto tra gennaio e marzo, rispettivamente con una varietà più precoce, quella di Castellammare, e una più tardiva, quella di Campagnano. La natura dei terreni alluvionali ricchi di ferro e argillosi conferiscono al carciofo un colore verde cenerino con sfumature violacee, foglie esterne prive di spine e cuore molto tenero e morbido.

La sua essenza e il legame con il territorio però si esprimono a pieno nel mese di aprile dove le zone di principale produzione e dintorni si trasformano in una vera e propria messa in scena per celebrare l'ortaggio. Ricordiamo la Sagra del carciofo di Ladispoli, dove tra sculture composte da carciofi e preparazioni culinarie osserviamo non solo una promozione di un'eccellenza del territorio ma un vero e proprio simbolo identitario per i cittadini.

La vera essenza del litorale è un'altra, la troviamo nella cucina più povera, la cucina di recupero.

La "zuppa di pesce alla civitavecchiese" è ciò che rappresenta a pieno questa frazione di territorio. È una ricetta di recupero adottata dai pescatori: tutti gli avanzi della vendita venivano messi all'interno di una pentola assieme al pomodoro maturo e agli odori per creare questo piatto di brodo identitario.

Infine, non possiamo esimerci dal ritornare nell'entroterra, caratterizzata dalle altezze dei monti della Tolfa dove la robustezza e tenacità dei sapori si estendono alle pregiate carni dei bovini della Maremma, perfette per griglie e stufati, e ai piatti tipici dell'alimentazione dei pastori locali, chiamati anche butteri.

Uno di questi è sicuramente l'Acquacotta: una zuppa ricca di sapore composto da verdure, uova e, protagonista assoluto, il pane raffermo. Questa preparazione rappresenta un antico rituale, punto di contatto tra il passato e le nostre più veritiere tradizioni.

Di contorno a tutti questi piatti è forse una delle preparazioni più iconiche di questo territorio, il Pane di Allumiere. Caratterizzato dal colore dorato e il forte aroma di cereali, appena aperto si può notare la caratteristica mollica gialla molto compatta. Dalla forma squadrata, è il prodotto di un vero e proprio rituale che parte dalla panificazione, con lievito madre, acqua e semola di grano duro rimacinata e la rigorosa assenza di sale, fino alla cottura negli antichissimi forni a legna; tra questi, ad oggi, ne troviamo ancora uno in attività, che risale al 1870.

Un altro punto di riferimento per la storia millenaria di questo litorale è Cerveteri, dove si possono degustare vini DOC e IGT. Testimonianza della celebre cultura vitivinicola degli etruschi sono le Cantine ipogee scavate nel tufo: impianti ancora presenti e utilizzati, che creano un ecosistema perfetto per l'affinamento dei vini tipici; bere un vino all'interno di queste "grotte" è un rituale che lega direttamente con la vera essenza del territorio.

I visitatori possono immergersi nella reale anima dell'entroterra attraversando la Via degli Etruschi, un'esperienza che trova il connubio perfetto tra le degustazioni di prodotti enogastronomici tipici e la visita alle necropoli etrusche.

L'analisi di questo territorio rivela un connubio di tradizioni e rituali che si basano sempre sullo stesso concetto, sia che si parli di una frittura di paranza a Fiumicino nelle prime giornate di sole sia che ci si trovi nella campagna a degustare un carciofo cotto alla brace, il rispetto per la materia prima esaltandola nella sua massima semplicità.

Il piatto tradizionale della Regione Lazio

LA CODA ALLA VACCINARA



La scelta di questo piatto deriva dalla nostra volontà di rappresentare un piatto della tradizione romana che valorizza materie prime locali e metodi di preparazione degli ingredienti tipici del biodistretto.

Il piatto selezionato è la coda alla vaccinara che si è originata a Roma, precisamente nel rione Regola (vicino al Tevere) intorno al 1300-1400 tra i macellai soprannominati *vaccinari*, che consumavano le parti meno pregiate dell'animale, note come *quinto quarto*.

Non esiste un disciplinare ufficiale per la ricetta della coda alla vaccinara, essendo una ricetta popolare romana la preparazione e gli ingredienti vengono codificati oralmente dai ristoratori storici, questo ha portato allo sviluppo e al tramandarsi di diverse varianti della ricetta: tra quelle più diffuse troviamo l'utilizzo di ingredienti particolari come il cacao amaro in polvere, pinoli e uvetta mentre alcuni tradizionalisti puristi ritengono che la ricetta originale debba essere più focalizzata sull'acidità del pomodoro. La ricetta della coda alla vaccinara si basa su due elementi, la portata principale ovvero la coda di vitellone e la salsa di accompagnamento a base di sedano bianco, nello specifico la ricetta che analizzeremo oggi:

Ricetta per sei persone

- Coda di vitellone 1Kg
- Pomodori pelati 2.5Kg
- Grasso di prosciutto crudo o lardo 70g
- Cipolle 2
- Aglio 2 spicchi
- Chiodi di garofano q.b.
- Vino bianco 250g
- Sale fino q.b.
- Pepe nero q.b.
- Acqua q.b.
- Olio EVO q.b.

Per la salsa al sedano

- Sedano bianco 400g
- Pinoli 50g
- Uvetta 50g
- Cioccolato fondente o cacao amaro 30g

PREPARAZIONE

1. Soffriggere il grasso con un filo d'olio e aggiungere la coda.
2. Salare e aggiungere aglio e cipolla tritata.
3. Unire chiodi di garofano e sfumare con il vino.
4. Versare i pelati e cuocere a fuoco alto.
5. Aggiungere acqua per non fare restringere il sugo (2-3 ore di cottura).

Per la salsa di accompagnamento

1. Mettere in ammollo l'uvetta e sbollentare il sedano pulito
2. Frullare il sedano con poca acqua di cottura.

3. Aggiungere il cioccolato fondente grattugiato, l'uvetta, i pinoli e un mestolo di sugo.
4. Versare la salsa nella pentola di cottura della coda.
5. Portare a cottura.
6. Servire

LA CODA DI VITELLONE



La coda di vitellone (o manzo) è un taglio di carne bovina, parte del *quinto quarto* (frattaglie), è la coda dell'animale composta da vertebre caudali, muscoli e tessuto connettivo, nota per la sua consistenza morbida e gelatinosa dopo lunghe cotture. È un ingrediente povero della cucina popolare romana, valorizzato nel tempo grazie alla trasformazione che subisce durante la cottura che rende la carne delicata e saporita.

La produzione della coda di bovino nel Lazio, storicamente legata alla preparazione della coda alla vaccinara, trova le sue origini e il suo centro principale a Roma, in particolare nello storico rione Testaccio.

La produzione della coda di vitellone, si basa su tecniche tradizionali di macelleria e cucina povera mirate a nobilitare tagli di carne meno pregiati e a gestire la lunga cottura necessaria per rendere tenero il collagene. Tra queste tecniche sono presenti la roccatura della coda (Taglio "a rocchi"): La coda di bovino adulto o vitellone viene tagliata meticolosamente a mano nelle congiunzioni dell'osso, ottenendo pezzi singoli chiamati "rocchi" e la spurgatura in Acqua Corrente: Prima della cottura, i rocchi di coda vengono lavati e spesso lasciati a bagno in acqua fredda per rimuovere eventuali residui di sangue, tecnica necessaria per pulire adeguatamente il taglio. Questi metodi tradizionali consentono una cottura uniforme e facilitano il distacco della carne dall'osso, che risulterà molto tenera.

IL SEDANO BIANCO



Il Sedano Bianco di Sperlonga IGP è un pregiato ecotipo locale del Lazio, coltivato principalmente nei comuni di Fondi e Sperlonga, in provincia di Latina riconosciuto IGP dal 2010.

Il Sedano Bianco di Sperlonga IGP appartenente alla specie *Apium graveolens* L., ecotipo "Bianco di Sperlonga", con coste bianche o biancastre. Il caratteristico colore chiaro è un elemento intrinseco dell'ecotipo, che comunque può essere enfatizzato con densità di semina più fitta. La pianta di sedano presenta inoltre taglia media, forma compatta, recante 10-15 foglie di colore verde chiaro, piccioli fogliari di colore bianco con leggera sfumatura verde chiaro, poco fibrosi, caratterizzati da costolature poco evidenti.

Il sapore del Sedano Bianco di Sperlonga IGP è dolce e solo moderatamente aromatico che lo rende particolarmente indicato ad essere consumato fresco. La produzione del seme avviene direttamente in azienda da parte degli agricoltori mediante selezione fenotipica (ossia ottenimento del seme dalle piante migliori).

Introdotta nelle zone di Fondi e Sperlonga intorno agli anni '60, la coltura del sedano si rivelò fin da subito una valida forma di utilizzazione dell'area dei *Pantani*, compresa fra il Lago di Sperlonga ed il mar Tirreno, caratterizzate da falda affiorante, che oggi costituisce l'ambito di elezione della coltura. La presenza della coltura nell'areale di produzione è comprovata, inoltre, da una ricca documentazione fiscale risalente ai primi anni '60, fino ai giorni nostri, allorquando il Sedano Bianco di Sperlonga, dopo una prima fase di introduzione, trova rapida valorizzazione commerciale e consumo sui mercati di Roma.

La semina avviene solitamente a fine estate, mentre le piantine vengono trapiantate nei campi a novembre. La raccolta avviene a mano e si concentra nel periodo primaverile, in particolare tra marzo e giugno.

Il disciplinare di produzione¹, in vigore dal 2010, garantisce la qualità e l'origine del prodotto.

ANALISI FOODCONS

L'analisi attraverso il web software Foodcons ci permette di studiare una pietanza sotto tre aspetti fondamentali: l'apporto in nutrienti, l'adeguatezza alla dieta mediterranea e il livello d'impatto ambientale. Questo permette di evidenziare i punti di forza e di debolezza di ogni piatto, così da

¹ <https://share.google/G9d4r4n6tErJjyRLH>

determinare in maniera equilibrata i pasti consumati da una determinata persona nell'arco di una giornata.

Il profilo assegnatoci è quello di Alessandro Bologna, un uomo di 33 anni. Dalle misurazioni effettuate risulta alto 180.0 cm e con un peso di 72.0 chili, presentando pertanto un IMC di 22.22 (normopeso). Riguardo lo stile di vita, ha dichiarato di svolgere 1 ora di attività fisica moderata suddivisa in 3 giorni a settimana, e di trascorrere mediamente 8 ore al giorno seduto nei giorni feriali. Inserendo questi dati, il software ha stimato un dispendio energetico da IPAQ di 2548 Kcal, a fronte di un altissimo fabbisogno energetico di riferimento pari a 2718 Kcal.

In data 03 ottobre 2026, Alessandro ha consumato alle ore 13:30 un pranzo tipico comprendente la Coda alla Vaccinara.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI CIRCA L'APPORTO IN NUTRIENTI

Il pranzo si compone di una porzione di Coda alla Vaccinara (che include 100 g di vitellone semigrasso, 250 g di pomodori pelati in scatola, lardo e aromi vari), accompagnata da una salsa al sedano, ben 150 g di pane integrale e un contorno di 200 g di cicoria ripassata in padella.

Come fatto notare in fase di analisi, il fabbisogno energetico del soggetto è molto alto (2718 Kcal di riferimento). Per raggiungere una quota calorica così elevata senza sforare il limite percentuale dei grassi, si è resa necessaria l'introduzione di un'abbondantissima quantità di cereali e pane nell'arco di tutta la giornata. Solo a pranzo, i 150 g di pane integrale e le fibre della cicoria risultano fondamentali per bilanciare l'impatto proteico e lipidico derivante dalla matrice strutturale del taglio di carne bovina, smorzando l'eccesso lipidico della portata principale.

I risultati dell'analisi nutrizionale validano le scelte effettuate, con la maggior parte dei parametri posizionata nei corretti range di riferimento (semaforo verde):

- **Proteine (14%):** Perfettamente centrate nel range 12.0 - 18.0.
- **Carboidrati totali (55%) e Solubili (14%):** Un apporto solido garantito dai cereali, che sostiene l'elevata richiesta di energia mantenendo gli zuccheri sotto la soglia di sicurezza del 15.0.
- **Fibra totale:** Straordinaria quota di 63 g/giorno (contro il >25.0 suggerito), assicurata dalle massicce porzioni di verdura e cereali.
- **Lipidi (30%) e Acidi Grassi:** Come rileva il software stesso, l'alimentazione risulta al limite (30%) a causa della ricchezza intrinseca della ricetta della sagra. Tuttavia, l'assenza di ulteriori grassi animali nel resto della giornata ha permesso di contenere magistralmente i Grassi Saturi (SFA) al 7% (ben sotto il limite del 10.0), garantendo un corretto apporto di polinsaturi (5%) e un ottimo controllo del colesterolo (122 mg/giorno su 300.0).

	Valutazione	Apporti giornalieri da analisi dei tuoi consumi	Riferimento LARN (2014)
Energia (Kcal/giorno)		2781	
Proteine Tot. (% Energia)		14	12.0 - 18.0
Carboidrati totali (% Energia)		55	45.0 - 60.0
Carboidrati solubili (% Energia)		14	< 15.0
Fibra totale (g/giorno)		63	>25.0
Grassi/Lipidi totali (% Energia)		30	< 30.0
Ac.Grassi sat. - SFA (% Energia)		7	< 10.0
Ac.Grassi polinsat. - PUFA (% Energia)		5	5.0 - 10.0
Colesterolo (mg/giorno)		122	< 300.0

ADEGUATEZZA ALLA DIETA MEDITERRANEA (MAI)

L'Indice di Adeguatezza alla Dieta Mediterranea (MAI) è l'indicatore principe per valutare la qualità delle scelte alimentari. Nonostante l'impatto gravoso della Coda alla Vaccinara (la cui carne rossa si posiziona al denominatore della formula, spingendo il valore verso il basso), l'indice MAI della giornata ha raggiunto l'eccellente valore di 6.3. Considerando la presenza di un piatto tipico a base di carne così ricco, avvicinarsi al valore di riferimento ottimale (7.5) rappresenta un autentico capolavoro di bilanciamento. È stato ottenuto massimizzando il numeratore della formula (alimenti MAI+): l'enorme inserimento di verdure, cereali e frutta necessari a coprire le quasi 2800 kcal di fabbisogno ha agito da contrappeso perfetto, arginando l'effetto "non-mediterraneo" della carne.

Indice di Adeguatezza alla Dieta Mediterranea (MAI)

Descrizione

La Dieta Mediterranea rappresenta uno stile alimentare protettivo dello stato di salute, in particolare per le malattie cardiovascolari. L'Indice di adeguatezza alla Dieta Mediterranea (MAI) [Alberti-Fidanza A & Fidanza F (2004) Mediterranean adequacy index of Italian diets. Public Health Nutr 7, 937-941] serve per misurare quanto i consumi alimentari siano vicini al modello alimentare della Dieta Mediterranea. Più alto è l'indice e più i consumi alimentari sono conformi alla Dieta Mediterranea.

Il MAI è calcolato dividendo l'energia fornita da olio di oliva, olive, cereali, radici e tuberi, erbe e spezie, frutta (tranne uva da vino), verdura, noci, pesce, legumi e il vino per l'energia fornita da tutti i grassi (ad eccezione dell'olio d'oliva), zucchero, dolci e dolcificanti, bevande alcoliche (tranne vino), carne, birra, colture oleaginose, frattaglie, stimolanti (caffè, cacao, tè), grassi animali, Uova, latte e prodotti lattiero-caseari.

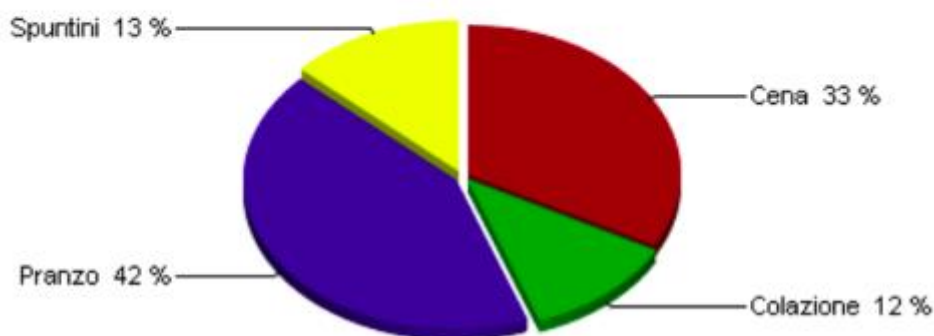
L'Indice di Adeguatezza alla Dieta Mediterranea dei tuoi consumi è : **6.3**

BILANCIAMENTO NUTRIZIONALE DELLA GIORNATA

La giornata alimentare è stata finemente strutturata per far fronte sia alla richiesta energetica del soggetto, sia al peso della ricetta del pranzo.

- **Colazione (12% dell'energia):** Costituita da un porridge preparato con 80 g di fiocchi d'avena in acqua e 100 g di frutti di bosco, un pasto ricco di fibre e carboidrati complessi.
- **Spuntini (13% dell'energia):** Al mattino il soggetto consuma 150 g di uva e gallette di mais; nel pomeriggio, 300 g di pera e ulteriori gallette di mais. Questa strategia garantisce idratazione e zuccheri naturali senza appesantire il carico lipidico.
- **Pranzo (42% dell'energia):** Il pasto principale ruota attorno alla Coda alla Vaccinara, supportata da verdure (cicoria) e pane.
- **Cena (33% dell'energia):** Un abbondante pasto di recupero 100% vegetale a base di pasta di semola (80 g), ceci (80 g), zucca (200 g), patate (150 g) e pane integrale tostato, condito con olio EVO a crudo.

La ripartizione energetica dei tuoi consumi giornalieri .



LIVELLO DI IMPATTO AMBIENTALE

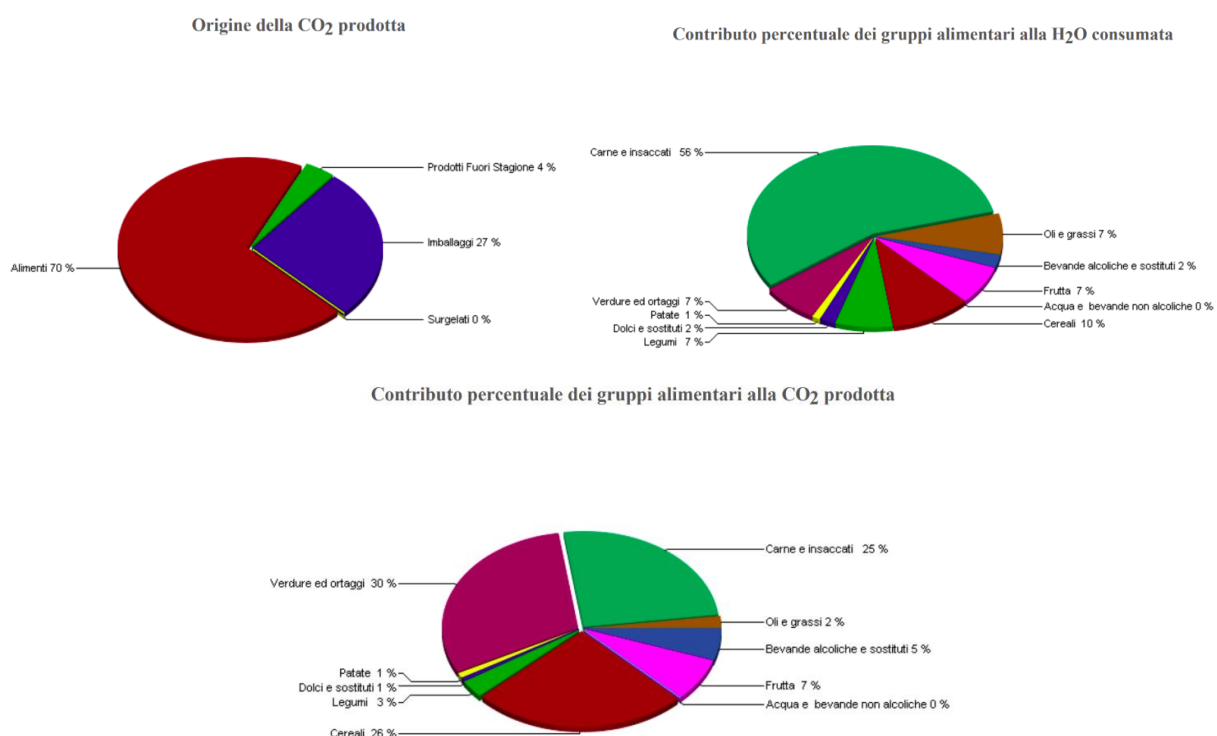
La crescente sensibilità dei consumatori nei confronti delle tematiche ambientali impone un'analisi rigorosa delle ricadute dei processi di consumo sull'ecosistema, specialmente in termini di anidride carbonica (CO₂) e consumo di acqua (H₂O).

A fronte di un impatto ideale stimato in 1,9 kg di CO₂ eq/giorno e 3.501 Litri di H₂O/giorno per il soggetto, i consumi reali della giornata registrano uno scostamento: **5,6 kg di CO₂ eq/giorno e 4.449 Litri di H₂O/giorno.**

IMPATTO AMBIENTALE	CO ₂ kg CO ₂ eq /giorno	H ₂ O Litri H ₂ O / giorno
IDEALE (calcolato in base al tuo fabbisogno energetico ideale) (* comprende solo la quota per gli imballaggi ma non quella per i prodotti fuori stagione e surgelati il cui consumo non è adottato in una dieta adeguata)	1,9	3.501
REALE (calcolato in base all'apporto energetico da te registrato) (* comprende gli imballaggi i prodotti fuori stagione e surgelati da te consumati) (** comprende solo gli imballaggi)	5,6 (*)	4.449 (**)
NOTA: per alcuni degli alimenti che hai consumato non abbiamo ancora i dati di produzione di CO ₂ e di consumo di H ₂ O e, quindi, questi risultati sono da considerarsi in difetto.		

L'origine della CO₂ prodotta deriva per il 70% dagli alimenti e per il 27% dagli imballaggi. Isolando i singoli gruppi alimentari per la produzione di CO₂, notiamo che le verdure incidono per il 30% e i cereali per il 26%. Questo dato elevato per cibi vegetali non deve sorprendere: come spiegato in precedenza, l'altissimo fabbisogno energetico del soggetto ha richiesto volumi enormi di cereali e verdure, che inevitabilmente sommano le loro (ppur basse) emissioni di filiera. La carne e gli insaccati incidono sul totale della CO₂ per il 25%.

Tuttavia, è l'impronta idrica a mostrare la vera criticità della ricetta: **la carne fagocita il budget giornaliero assorbendo da sola ben il 56% dell'acqua totale consumata**, relegando cereali (10%) e verdure (7%) a un ruolo marginale nonostante le massicce quantità ingerite.



Analisi Critica e Giustificazione del Dato Ambientale (Il paradosso del "Quinto Quarto")

L'esame dei dati di FoodCons evidenzia chiaramente che l'eccesso di emissioni carboniche e, soprattutto, l'esorbitante consumo idrico, sono una diretta e univoca conseguenza dell'ingrediente principale del pranzo: il vitellone. Il software calcola questo impatto processando

la ricetta con i rigidi e standardizzati parametri LCA (Life Cycle Assessment) dell'allevamento bovino convenzionale.

È tuttavia fondamentale analizzare la ricetta nel suo contesto storico e concettuale. La "Coda" fa parte del cosiddetto "quinto quarto", ovvero l'insieme degli scarti e delle frattaglie dell'animale. In un'ottica moderna di economia circolare e sostenibilità alimentare, consumare il quinto quarto rappresenta una pratica virtuosa di lotta allo spreco. Secondo il principio dell'allocazione economica dell'analisi LCA, a questi tagli di recupero dovrebbe essere assegnato un carico ambientale nullo o fortemente ridimensionato, poiché l'impatto ecologico dell'animale è già stato ammortizzato dai tagli primari (filetti, bistecche). Il calcolatore standardizzato non possiede purtroppo la flessibilità per riconoscere questo "sconto ecologico" per i piatti di recupero. Se si ponderasse il reale valore ecologico di questa pratica anti-spreco, l'impatto ambientale della giornata rientrerebbe in parametri nettamente più virtuosi e sostenibili, molto più vicini a quelli ideali.

ANALISI SCIENTIFICA DELLA COTTURA DELLA CODA ALLA VACCINARA

La coda di vitellone è un taglio del *quinto quarto* caratterizzato da un'elevata presenza di tessuto connettivo, vertebre caudali e muscoli fibrosi. Trattandosi di una materia prima strutturalmente dura, la ricetta tradizionale codificata oralmente prevede un processo termico diviso in due fasi critiche:

-La Sigillatura (Alta temperatura): La prima fase prevede di soffriggere la coda nel lardo (o grasso di prosciutto) e olio EVO. Questa operazione espone la superficie della carne a temperature superiori ai 140°C, innescando la **reazione di Maillard**. L'interazione tra amminoacidi e zuccheri crea una caratteristica crosta superficiale e genera centinaia di nuove molecole sapide. La successiva aggiunta di vino bianco serve a "sfumare": l'alcol e l'acidità del vino avviano la *deglassatura*, sciogliendo e recuperando i composti aromatici caramellati rimasti sul fondo della pentola per incorporarli nel sugo.

-La Stufatura (Cottura prolungata in umido): Dopo la rosolatura, l'aggiunta dei pelati e di acqua sposta l'ambiente di cottura su una dinamica umida a fuoco lento per circa 2-3 ore. In questa fase, la temperatura interna si stabilizza intorno ai 70-80°C. Questo calore prolungato in ambiente acquoso permette la denaturazione e l'idrolisi del collagene (proteina insolubile del connettivo), che si trasforma in **gelatina**. Questo passaggio è l'unico in grado di rendere la carne tenera, succosa e facilmente distaccabile dall'osso.

IMPLICAZIONI SULLA QUALITÀ ORGANOLETTICA

Le scelte tecniche modificano radicalmente il profilo sensoriale del piatto:

Consistenza: La transizione del collagene in gelatina converte la consistenza da tenace a estremamente morbida. La gelatina rilasciata nel liquido funge da addensante naturale, conferendo al sugo una texture vellutata e avvolgente.

Sapore e Odore: La reazione di Maillard iniziale traccia il profilo aromatico principale del piatto (sentori di carne arrostita). Tuttavia, la coda rilascia un sapore ematico molto "rude", grasso e

persistente. Per mitigare questa componente lipidica, la tradizione ha introdotto ingredienti in netto contrasto organolettico:

Acidità: Il pomodoro taglia la grassezza del fondo di cottura.

Astringenza e Amarezza: L'aggiunta finale di **cacao amaro o cioccolato fondente** introduce tannini che puliscono il palato dall'untuosità.

Dolcezza e aromaticità: L'uvetta, i pinoli e il sedano bianco (dal sapore dolce e moderatamente aromatico) creano una nota agrodolce che ingentilisce il piatto.

PROPRIETÀ NUTRITIVE E DIGERIBILITÀ

La cottura prolungata riduce la presenza di vitamine termolabili (gruppo B della carne e vitamina C dei vegetali). Di contro, la sinergia tra la cottura del pomodoro e la presenza dei grassi aumenta significativamente la biodisponibilità del licopene, un potentissimo antiossidante.

La denaturazione proteica e la gelatinizzazione del connettivo facilitano l'attacco degli enzimi gastrici, rendendo la carne molto più digeribile. Tuttavia, l'elevata quota di grassi saturi cotti (lardo e grasso intramuscolare della coda) rallenta lo svuotamento dello stomaco, prolungando i tempi digestivi complessivi.

IMPLICAZIONI IGIENICO SANITARIE

Sotto il profilo della sicurezza alimentare, il mantenimento di una temperatura di stufatura vicina ai 100°C per 2-3 ore garantisce una bonifica termica totale contro i microrganismi patogeni in forma vegetativa (es. *Salmonella*). Inoltre, la ricetta beneficia della tecnica tradizionale della spurgatura in acqua corrente: lasciare i "rocchi" di coda a bagno prima della cottura elimina i residui di sangue. Questo riduce drasticamente la carica microbica di partenza e sottrae substrati biologici ideali per la proliferazione batterica prima del trattamento termico.

PROGETTO APPLICATIVO:

"LA VIA DELLA VACCINARA"

Questa iniziativa punta alla promozione del turismo enogastronomico del Biodistretto attraverso uno dei suoi piatti tradizionali più iconici: la coda alla vaccinara. L'itinerario è concepito come un vero e proprio passaporto del gusto che attraversa il litorale etrusco-romano da nord a sud. L'evento si terrà nelle giornate di sabato 3 e domenica 4 ottobre 2026, a partire dalle ore 12:00, nella cornice di Piazza Mazzini a Ladispoli.

La scelta autunnale sfrutta le temperature più fresche, perfette per apprezzare una preparazione così ricca e complessa, e coincide con il periodo di massima qualità per la raccolta del sedano bianco e la produzione artigianale delle passate. L'accesso all'area per la passeggiata culturale è

completamente gratuito, mentre l'esperienza gastronomica completa è accessibile tramite ticket al costo di 40 euro a persona, comprensivo di cinque tappe e kit finale. Inoltre, presso la seconda tappa sarà possibile acquistare la formula add-on kit Cucina a Casa al prezzo di 15 euro, che include il grembiule ufficiale dell'evento e un cucchiaino brandizzato in legno d'ulivo locale.

1. Accoglienza e degustazione di vini

Il viaggio enogastronomico prende il via dalla porzione settentrionale del litorale. In questa prima postazione i visitatori ricevono il kit di degustazione composto da calice e sacchetta per poi iniziare il percorso con i vini tipici del territorio. La proposta include due DOC locali fondamentali: il Cerveteri Bianco DOC, a base di Trebbiano toscano per almeno il 50% e Malvasia di Candia, caratterizzato da note floreali e una spiccata sapidità minerale perfetta per bilanciare la grassezza del piatto; e il Cerveteri Rosso DOC, ottenuto da uve Sangiovese e Montepulciano, un vino strutturato con profumi di frutti rossi e spezie che dona grande armonia e persistenza al palato.

2. Il passaporto e l'attività

In questa sezione viene consegnato il Passaporto del Biodistretto, un documento personale da far timbrare e validare a ogni tappa del percorso. Accanto a un grande tabellone che illustra la mappa del territorio Etrusco-Romano, ciascun turista riceve un adesivo raffigurante simboli locali come la vacca Maremmana, i butteri o i boschi di Tolfa. Posizionando il proprio adesivo sulla mappa, ogni partecipante contribuisce visivamente alla rinascita dell'identità territoriale insieme a tutti gli altri visitatori. In questo stesso punto è inoltre possibile acquistare il kit Cucina a Casa.

3. Anatomia della carne e sostenibilità

La preparazione della coda alla vaccinara incarna storicamente la filosofia dello zero spreco, che oggi trova nuova forza nei concetti di allevamento sostenibile ed economia circolare orientati alla valorizzazione di ogni parte dell'animale. La cura e la didattica di questo stand sono affidate a storiche aziende zootecniche radicate nell'area collinare del litorale. Di fronte a un banco refrigerato, i visitatori, guidati dagli esperti e dotati di guanti monouso professionali, possono osservare e toccare con mano la differenza di consistenza tra un taglio di carne fresco di macellazione e uno che ha completato il corretto periodo di frollatura. Inoltre, i partecipanti possono toccare direttamente il pezzo di coda per analizzarne e comprenderne le specifiche caratteristiche di nervatura, presenza e distribuzione del grasso e struttura anatomica.

4. Masterclass sul pomodoro

La quarta stazione è dedicata all'ingrediente chiave per la legatura e la riuscita della ricetta: il pomodoro. La presentazione nasce dalla collaborazione con i produttori e le cooperative agricole del litorale nord di Roma. In questa fase i partecipanti sono invitati ad analizzare la consistenza di diverse tipologie di passata servite su piatti di prova. Tramite l'uso di un cucchiaino usa e getta si valuta visivamente la tenuta della salsa, osservandone la granularità, la densità complessiva e l'assenza di siero liquido separato.

5. Il Sedano e il segreto dell'Equilibrio Gustativo

Il percorso giunge alla sua ultima tappa dove le campagne di Ladispoli si affacciano sul Tirreno, area d'eccellenza per la coltivazione del sedano bianco locale. Questa varietà si distingue per il colore chiaro, merito delle tradizionali tecniche di imbianchimento per rinalzatura e delle caratteristiche dei terreni litoranei, ricchi di minerali vulcanici e influssi salini. Gli esperti del consorzio mostrano dal vivo le fasi di raccolta e mondatura, invitando i visitatori alla spezzatura manuale della costa: un gesto semplice che consente di verificare visivamente e tramite il tipico suono secco la freschezza del prodotto e la completa assenza di filamenti legnosi. A conclusione della tappa viene offerto un assaggio del sedano in purezza.

STAND FINALE: "La Tavola del Vaccinaro"

Questo è il culmine del viaggio geografico e gastronomico, il turista si siede per il consumo.

Ai clienti viene, infine, consegnata una box in cartone riciclato contenente i prodotti esatti delle aziende visitate durante il percorso per replicare la ricetta a casa:

- Un pezzo di coda selezionata e confezionata sottovuoto
- Una bottiglia di passata di pomodoro del litorale etrusco
- Un cespo di Sedano bianco fresco
- Una mezza bottiglia di Cerveteri DOC per sfumare e accompagnare il piatto
- La ricetta ufficiale del Biodistretto stampata su carta piantabile contenente semi di sedano, da interrare dopo l'uso.

