

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

Laurea triennale in “*Scienze, Culture e Politiche Gastronomiche per il Benessere*”
Anno Accademico: 2025-2026

Tesina per il gruppo 3: Gricia con i carciofi

Partecipanti:

1. Lerro Valentina 2197307
2. Marcelli Giulia 2211507
3. Rossi Sofia 2200769
4. Zoccoli Ginevra 2201108

INTRODUZIONE

Il progetto di tirocinio previsto per gli studenti del Corso di Laurea in Scienze, Culture e Politiche Gastronomiche per il Benessere ha l'obiettivo di sviluppare la capacità di analizzare, comprendere e comunicare le informazioni nutrizionali relative ai piatti tipici e tradizionali della gastronomia laziale, con particolare attenzione al territorio del Biodistretto Etrusco-Romano. Lo studio nasce dalla volontà di valorizzare le tradizioni culinarie locali non solo dal punto di vista culturale e gastronomico, ma anche sotto l'aspetto nutrizionale, ambientale e turistico.

Attraverso l'analisi delle ricette tradizionali e delle materie prime utilizzate, il progetto mira a promuovere l'aderenza alla Dieta Mediterranea, riconosciuta a livello internazionale come uno dei modelli alimentari più salutari ed equilibrati. Essa si basa prevalentemente sul consumo di cereali, legumi, frutta, verdura fresca, olio extravergine di oliva e prodotti locali e stagionali, favorendo uno stile alimentare vario, equilibrato e benefico per la salute. La Dieta Mediterranea rappresenta inoltre un importante patrimonio culturale, in quanto racchiude usanze, tradizioni, sapori e conoscenze tramandate nel tempo dalle comunità locali.

Particolare rilievo viene attribuito al tema della sostenibilità ambientale delle scelte alimentari. Negli ultimi anni, infatti, l'alimentazione ha assunto un ruolo centrale nel dibattito sulla tutela dell'ambiente, poiché i sistemi produttivi intensivi e l'eccessivo consumo di prodotti di origine animale contribuiscono in modo significativo all'aumento delle emissioni di gas serra, allo sfruttamento delle risorse naturali e alla perdita di biodiversità. In questo contesto, la Dieta Mediterranea rappresenta un modello sostenibile, grazie alla prevalenza di alimenti vegetali, all'utilizzo di prodotti locali e stagionali e alla valorizzazione delle produzioni del territorio. Favorire il consumo di materie prime provenienti dal Biodistretto Etrusco-Romano significa sostenere le aziende agricole locali, ridurre l'impatto ambientale legato ai trasporti e preservare le tradizioni produttive e agricole tipiche della regione.

Un ulteriore elemento che collega alimentazione e sostenibilità ambientale è rappresentato dalla cosiddetta "Doppia Piramide Alimentare e Ambientale". Questo modello mette in relazione la piramide alimentare della Dieta Mediterranea con l'impatto ambientale degli alimenti, evidenziando come i cibi consigliati per la salute siano anche quelli che generalmente hanno un minore impatto sull'ambiente. Gli alimenti di origine vegetale, come cereali, legumi, frutta e verdura, posti alla base della piramide alimentare perché da consumare più frequentemente, risultano infatti associati a una minore produzione di emissioni di gas serra, a un ridotto consumo di acqua e a un minor sfruttamento delle risorse naturali. Al contrario, gli alimenti di origine animale, soprattutto le carni rosse e i prodotti altamente processati, presentano un impatto ambientale maggiore e dovrebbero essere consumati con moderazione. La Doppia Piramide dimostra quindi come una corretta alimentazione non rappresenti soltanto una scelta salutare per l'uomo, ma anche uno strumento fondamentale per la tutela dell'ambiente e per la promozione di modelli alimentari più sostenibili.

Il progetto si propone inoltre di promuovere il turismo eno-gastronomico regionale, valorizzando il legame tra cibo, territorio e cultura. Le ricette tradizionali del Biodistretto Etrusco-Romano rappresentano infatti un'importante espressione dell'identità storica e culturale locale, capace di attrarre visitatori interessati a conoscere i prodotti tipici, le tecniche di lavorazione tradizionali e le eccellenze agroalimentari del Lazio.

Lo studio svolto comprende diverse fasi: l'analisi dei prodotti tipici, delle ricette e delle tradizioni locali; l'approfondimento delle caratteristiche nutrizionali e ambientali dei piatti selezionati; il bilanciamento di una giornata alimentare ispirata ai principi della Dieta Mediterranea; e infine la

progettazione di un ipotetico percorso turistico enogastronomico finalizzato alla valorizzazione delle eccellenze del Biodistretto Etrusco-Romano.

ANALISI DELLA TRADIZIONE ENOGASTRONOMICA DEL TERRITORIO DEL BIO-DISTRETTO

Il **Biodistretto Etrusco Romano** è stato riconosciuto dalla Regione Lazio il 1° ottobre 2019, associazione senza scopo di lucro, è un Distretto della produzione e della comunità del biologico dei territori del Comune di Fiumicino, del Comune di Cerveteri e della Riserva Naturale Statale del Litorale Romano.

Un territorio unico e meraviglioso alle porte di Roma, tutto da vivere, conoscere e degustare. Con una superficie di circa 37.000 ettari, è protetto da norme ambientali per circa l'80% della sua estensione e utilizzato per agricoltura professionale specializzata in orticoltura e foraggio-zootecnico con un allevamento di bovini di circa 15.000 capi. Fanno parte del Biodistretto Etrusco Romano ben 17 aziende di agricoltura biologica, tra le migliori della Provincia di Roma.

Oltre alle aziende agricole, partecipano alle attività del Biodistretto anche aziende di servizi che si occupano di precision farming e altre tecnologie innovative di controllo e gestione agronomica.

Compresi gli enti pubblici, Comune di Fiumicino e Comune di Cerveteri, interessati alla valorizzazione dell'agricoltura biologica, della gestione e fruizione del territorio.

Il Biodistretto Etrusco Romano si propone di adottare *iniziative dirette alla valorizzazione della natura, del paesaggio e dell'agricoltura* con riguardo al suo perimetro territoriale. Per farlo svolge la propria attività, diretta e indiretta, nel settore della produzione biologica, dell'accoglienza, della valorizzazione dell'ambiente, del paesaggio e della natura, del turismo e nel settore dell'informazione, della formazione e della ricerca.

Il Biodistretto Etrusco Romano è molto più di una semplice rete di aziende agricole. È un progetto ambizioso che punta a valorizzare un territorio straordinario e a promuovere uno sviluppo sostenibile. Il Biodistretto promuove e partecipa a **progetti** sull'agricoltura di qualità, sulla economia sostenibile, la tutela dell'ambiente, la valorizzazione del territorio e il turismo storico archeologico ed enogastronomico.

Il Biodistretto Etrusco Romano ETS, nell'ambito del progetto TERSA, finanziato dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste, ha iniziato a proporre una serie di incontri pubblici per promuovere i suoi straordinari prodotti.

TERSA, acronimo del *Territorio del Biodistretto Etrusco Romano per la Sostenibilità Ambientale*, è stato uno progetti vincitori dell'Avviso per la selezione di proposte progettuali da parte di Distretti biologici per favorire le forme di produzione agricole a ridotto impatto ambientale e per la promozione di filiere e Distretti di agricoltura biologica.

Gli obiettivi del progetto sono numerosi, in particolare si rivolgono alla promozione, diffusione e valorizzazione di:

- *metodo di produzione biologico* nel campo agricolo, zootecnico e agro-alimentare;
- *filiera corte* di produzione, trasformazione e distribuzione;
- *nuovi metodi tecnologici* al fine di migliorare la qualità dei prodotti, di ridurre l'impatto ambientale e di gestire al meglio le risorse;

- integrazione con il *settore turistico* al fine di creare un virtuoso connubio fra agricoltura, cibo buono e sano, svago e riposo;
- *cura dell'ambiente* per la conservazione degli habitat naturali e seminaturali, nonché della flora e della fauna selvatica;
- creazione di *reti per la vendita diretta*.

Le prime iniziative hanno riguardato lo scambio di conoscenze e azioni di informazione sulla produzione biologica che richiedono interventi di formazione professionale, informazione e promozione dell'innovazione, nonché misure a favore dei prodotti biologici.

Nel progetto sono previsti anche una serie di ***incontri, mostre ed esposizioni*** con la ristorazione locale, per far conoscere tutto il grande potenziale del patrimonio del Biodistretto Etrusco Romano. Come sostiene **il sindaco di Fiumicino Mario Baccini**: “Il nostro territorio è un mosaico unico nel suo genere: dal paesaggio costiero alle aree agricole interne, dalle eccellenze enogastronomiche alle testimonianze storiche e archeologiche. Progetti come quello proposto dal Biodistretto, dimostrano quanto sia importante investire su un modello di sviluppo che unisce innovazione, qualità e sostenibilità. La nostra agricoltura biologica, le aziende del territorio e le filiere corte, sono un patrimonio che può diventare un motore economico e culturale di grande rilievo. Fiumicino e l'intero Biodistretto Etrusco Romano hanno molto da offrire: non solo prodotti agricoli di altissima qualità, ma anche percorsi culturali, paesaggi naturali intatti e una tradizione gastronomica che racconta la nostra identità.”

Per quanto riguarda la tradizione enogastronomica, le **materie prime tipiche** e di qualità dell'area includono:

- ***Carciofo romanesco***: tenero e poco spinoso, è uno dei simboli agricoli dell'Agro Romano. Viene coltivato soprattutto nelle aree costiere grazie al clima mite e ai terreni fertili. È molto usato nella cucina tradizionale romana, “alla giudia” o “alla romana”.
- ***Zucchina romanesca***: varietà chiara e rigata, apprezzata per il sapore delicato e i fiori commestibili. Nel biodistretto è spesso coltivata in biologico con filiere corte locali.
- ***Grani antichi***: comprendono varietà tradizionali come Senatore Cappelli o gentil rosso. Sono recuperati per produrre farine meno raffinate e pane artigianale con maggiore biodiversità agricola.
- ***Legumi tradizionali***: ceci, lenticchie e fagioli locali fanno parte della tradizione contadina etrusco-romana. Arricchiscono naturalmente il terreno grazie alla fissazione dell'azoto.
- ***Olio extravergine dei Colli Ceriti***: ottenuto da uliveti storici dell'area cerite, ha profumi erbacei e note leggermente piccanti. La coltivazione dell'olivo qui risale già all'epoca etrusca.
- ***Vino del litorale laziale***: il territorio produce vini bianchi freschi e rossi leggeri grazie all'influenza marina e ai suoli vulcanici. Molte aziende del biodistretto lavorano con pratiche biologiche.
- ***Carne bovina maremmana***: proveniente da bovini allevati spesso allo stato semi-brado. È una carne saporita e legata alla tradizione dei butteri della campagna romana.
- ***Formaggi artigianali ovini***: realizzati con latte di pecora locale, comprendono pecorini freschi e stagionati. La pastorizia è una delle attività storiche del territorio.
- ***Uova biologiche***: derivano da piccoli allevamenti all'aperto che privilegiano benessere animale e alimentazione naturale. Sono spesso vendute direttamente dai produttori locali.

Il Biodistretto Etrusco Romano conserva molte tradizioni rurali, pratiche agricole antiche e percorsi culturali legati all'eredità etrusca e alla campagna romana.

Le usanze e le tradizioni del Biodistretto Etrusco Romano rappresentano un patrimonio culturale profondamente legato alla storia del territorio, alla civiltà etrusca e alla vita rurale della campagna romana. In queste aree, antichi saperi agricoli, allevamento, feste popolari e rituali tramandati nel tempo continuano ancora oggi a caratterizzare la vita delle comunità locali. Le tradizioni nascono dal forte rapporto tra uomo e natura: dalla coltivazione della terra alla pastorizia, dalla produzione del vino e dell'olio fino alle celebrazioni stagionali legate ai raccolti. Accanto alle attività agricole sopravvivono figure simboliche come i butteri, antichi mandriani della Maremma laziale, e numerose manifestazioni che valorizzano la cultura, la gastronomia e le radici etrusco-romane del territorio.

Usanze tradizionali

- **Transumanza:** Antica pratica di spostamento stagionale delle mandrie tra pianura e montagna. Nelle zone dei Monti della Tolfa e della Maremma laziale è ancora parte dell'identità pastorale locale.
- **Butteri:** sono i tradizionali mandriani a cavallo della campagna romana e maremmana. Indossano cappello a tesa larga, gambali in cuoio e utilizzano tecniche tramandate da secoli.
- **Festa della vendemmia:** celebrazioni legate alla raccolta dell'uva, con vino novello, musica popolare e rievocazioni contadine.
- **Sagre agricole:** eventi dedicati a carciofi, olio, vino, formaggi e prodotti locali che valorizzano la filiera biologica e il rapporto diretto produttore-territorio.

Tradizioni gastronomiche

- **Pane cotto a legna:** preparato con farine di grani antichi e lievito madre secondo metodi artigianali.
- **Pecorino laziale:** formaggio simbolo della pastorizia etrusco-romana, spesso stagionato in grotte o ambienti naturali.
- **Acquacotta:** zuppa contadina nata dalla cucina povera dei pastori e dei butteri, preparata con erbe spontanee, pane raffermo e verdure.

PASTA ALLA GRICIA

La pasta alla Gricia nasce ad Amatrice, cittadina in provincia di Rieti al confine tra Lazio e Abruzzo. È considerata, ad oggi, da molti la versione “in bianco” dell'amatriciana. La sua origine è ancora oggi oggetto di discussione tra Grisciano e Amatrice. È ben noto però che la Gricia è l'antenata dell'Amatriciana, in quanto è stata inventata secoli prima della scoperta dell'America e quindi prima dell'importazione dei pomodori nel nostro territorio.

Ci sono varie teorie sull'origine del nome tra le principali abbiamo:

- L'ipotesi geografica: il nome deriverebbe da “Grisciano”, piccolo borgo vicino ad Amatrice, dove ogni 18 agosto si tiene una famosa sagra dedicata a questo piatto.
- L'ipotesi romana: secondo questa teoria, il termine “gricio” risalirebbe alla Roma del Quattrocento. Con questo appellativo venivano indicati i panettieri e i fornai. La parola derivava dunque da “*griscium*”, cioè il tipico spolverino o sacchetto grigio che costituiva una sorta di divisa da lavoro. Con il tempo però il termine “gricio” assunse anche un significato dispregiativo, simile a “burino”, usato per descrivere una persona vestita male e dai modi

maldestri. Questo perché i panettieri, soprattutto durante l'estate, si vestivano in modo piuttosto trascurato sotto il loro spolverino.

Ad oggi quello che conta è che la Gricia è una preparazione fondante della cucina regionale Italiana. Il piatto scelto per questo progetto è la GRICIA CON I CARCIOFI, che rappresenta un'ottima variante della ricetta classica della tradizione romana con un'aggiunta di innovazione, che crea una perfetta armonia di gusto e consistenze.

Gli ingredienti principali di questo piatto sono: il guanciale amatriciano, il Carciofo Romanesco del Lazio IGP ed il Cacio Romano DOP.



RICETTA DELLA GRICIA CON I CARCIOFI

Per 4 persone

- 360 g mezze maniche rigate
- 200 g guanciale amatriciano
- 100 g pecorino romano
- 3 carciofi Romaneschi del Lazio igp
- 1 bicchiere di vino bianco
- q.b.Olio extravergine d'oliva
- q.b.Sale
- q.b.Pepe nero

Procedimento

1. Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, le punte e la barba interna. Affettarli sottilmente e metterli in acqua e limone per evitare che anneriscano.
2. Tagliare il guanciale a listarelle e farlo rosolare in una padella ben calda fino a renderlo croccante. Togliarlo dalla padella e tenerlo da parte.

3. Nella stessa padella cuocere i carciofi per circa 5 minuti; se necessario aggiungere un filo d'olio. Sfumare con il vino bianco e lasciarlo evaporare. Aggiungere poco sale, un mestolo d'acqua e continuare la cottura per altri 5 minuti. Unire quindi il guanciale.
4. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata e scolarla al dente direttamente nella padella con il condimento. Aggiungere un paio di mestoli di acqua di cottura.
5. Fuori dal fuoco incorporare il pecorino romano e una generosa macinata di pepe, mescolando fino a ottenere una crema avvolgente.

Il guanciale morbido ed insieme croccante, il sapido e gustoso pecorino e i carciofi, carnosì e con un retrogusto dolce, si uniscono meravigliosamente conferendo al piatto un gusto eccezionale.

CARCIOFO ROMANESCO IGP

Il Carciofo Romanesco del Lazio è IGP dal 2002.

La zona di produzione dei carciofi è limitata ad alcune aree delle provincie di Viterbo, Roma e Latina, e comprende i comuni di Montalto di Castro, Canino, Tarquinia, Allumiere, Tolfa, Civitavecchia, Santa Marinella, Campagnano, Cerveteri, Ladispoli, Fiumicino, Roma, Lariano, Sezze, Priverno, Sermoneta, Pontinia.

La denominazione fa riferimento al Carciofo che presenta le seguenti caratteristiche morfologiche:

- *pianta*: taglia media o grande, altezza inserzione capolino principale intorno ai cm 30, portamento espanso, attitudine pollonifera media
- *foglia*: colore verde scuro, inerme, dimensioni grandi, eterofillia media
- *capolino principale*: sferico, compatto, con caratteristico foro all'apice, dimensioni grandi,
- brattee esterne di colore verde con sfumature viollette, ad apice arrotondato, inciso, inermi.
- peduncolo medio o lungo di grosso spessore

(Info prese dal disciplinare di produzione <https://share.google/E5viLpp96DN6Uuijx>)

Il carciofo romanesco si è adattato perfettamente alle condizioni climatiche laziali aiutato anche dalle caratteristiche ottimali dei terreni dove viene coltivato. Il prodotto si è radicato fortemente nella cultura gastronomica e ha assunto negli anni una rilevante importanza economica.

Il "Carciofo Romanesco del Lazio" viene allevato un solo con carduccio per pianta. Sono vietati i trattamenti con fitoregolatori.

La raccolta si effettua a mano, scalarmente e con modalità diversa in relazione al tipo di presentazione al mercato, il periodo di raccolta inizia in gennaio e può durare fino a maggio.

La permanenza della carciofaia in campo non deve superare i quattro anni, si dovrà inoltre effettuare un avvicendamento triennale.

Ulteriori caratteristiche qualitative del prodotto devono rispondere alle "Norme di qualità" previste dal regolamento CEE n. 58/62.

Per il consumo locale tradizionale e' consentita, esclusivamente all'interno della regione Lazio, la vendita dei cimaroli del "Carciofo Romanesco del Lazio" in mazzi da dieci, provvisti di foglie e con gambo anche superiore ai 10 cm di lunghezza (regolamento CEE n. 448/97 e successive modifiche ed integrazioni), oppure in mazzi di numero non definito a forma di pigna e senza foglie.

Ha riconosciute proprietà terapeutiche, come la ricchezza di fibre e proprietà antiossidanti. Si contraddistingue per la morbidezza del 'cuore', molto più tenero delle altre varietà, e l'amarrezza che si addolcisce in cottura.

ANALISI DEL FOODCONS

L'analisi effettuata tramite il software web FOODCONS (Food Consumption Database) ci consente di valutare la pietanza inserita "*La grida con i carciofi*" sotto tre aspetti fondamentali: l'apporto in nutrienti, la conformità alla Dieta Mediterranea- attraverso l'indice MAI- e il livello di impatto ambientale in termini di CO₂ emessa e H₂O utilizzata.

Questo mette in luce i punti di forza e di debolezza di ogni piatto, così da definire in maniera equilibrata e ponderata i pasti consumati da una determinata persona nel corso della giornata.

Il profilo assegnatoci è quello di Leonardo Proietti, un uomo di 33 anni nato il 02/04/1993.

Dalle rilevazioni effettuate risulta alto 180 cm e con un peso di 72 kg; pertanto presenta un IMC di 22,22 (normopeso). Inoltre, ha dichiarato di praticare durante la settimana 3 ore di attività fisica moderata e di trascorrere 8 ore al giorno in posizione seduta per via della propria attività lavorativa. Inserendo tali dati su FOODCONS è stato possibile determinare il suo fabbisogno energetico, pari a 2500 kcal/die.

Leonardo racconta di aver partecipato ad un evento tradizionale in data 19 aprile 2026 e di aver consumato alle ore 13.00 una porzione di "*Pasta alla Gricia con Carciofi romaneschi*", un piatto su base tipica ma modificato con l'aggiunta del Carciofo Romanesco IGP nel progetto di valorizzazione del Biodistretto Etrusco-Romano, accompagnato da un piccolo bicchiere (120 gr) di vino Costa Etrusco Roma IGT Rosso.

Informazioni nutrizionali sull'apporto di nutrienti

Gli ingredienti da cui è composta la singola porzione assunta da Leonardo sono:

- 90 grammi di Mezze Maniche rigate
- 50 grammi di Guanciale Romano
- 25 grammi di Pecorino Romano fresco
- 1 Carciofo Romanesco IGP
- 4,5 grammi di Olio Extravergine di Oliva (q.b)
- 35 ml di Vino Bianco
- Una spruzzata di pepe nero
- Sale

Dall'analisi dei consumi relativi al pranzo, durante il quale Leonardo ha consumato un piatto di pasta alla gricia con carciofo Romanesco IGP e un piccolo bicchiere di vino rosso, emerge che l'apporto energetico complessivo di questo singolo pasto è stato pari a **769 kcal**.

Per quanto riguarda i macronutrienti, si osserva che i valori relativi ai carboidrati totali, alla fibra alimentare totale, ai lipidi totali e agli acidi grassi saturi risultano non conformi ai valori di riferimento dei LARN (2014), alcuni

	Valutazione	Apporti medi giornalieri da analisi dei tuoi consumi	Riferimento LARN (2014)
Energia (Kcal/giorno)		769	
Proteine Tot. (% Energia)		14.8	12.0 - 18.0
Carboidrati totali (% Energia)		36.4	45.0 - 60.0
Carboidrati solubili (% Energia)		3.2	< 15.0
Fibra totale (g/giorno)		6.9	>25.0
Grassi/Lipidi totali (% Energia)		34.6	< 30.0
Ac.Grassi sat. - SFA (% Energia)		13.9	< 10.0
Ac.Grassi polinsat. - PUFA (% Energia)		4.5	5.0 - 10.0
Colesterolo (mg/giorno)		131.3	< 300.0

essendo in difetto - i carboidrati totali, la fibra totale e gli acidi grassi polinsaturi - e altri in eccesso - come i lipidi totali e gli acidi grassi saturi- rispetto alle raccomandazioni.

Al contrario, l'analisi delle proteine totali, dei carboidrati solubili e del colesterolo evidenzia una situazione positiva, con valori pienamente rientranti nei limiti dei LARN (2014).

Adeguatezza alla Dieta Mediterranea (MAI)

L'Indice di Adeguatezza alla Dieta Mediterranea (MAI) è pari a **2,2**, nettamente inferiore al valore di riferimento (**7,5**), associato al modello tradizionale della Dieta Mediterranea.

Questo risultato evidenzia una limitata aderenza al modello mediterraneo ed è coerente con l'eccesso di lipidi totali e di acidi grassi saturi, dovuto principalmente alla presenza di guanciale e pecorino.

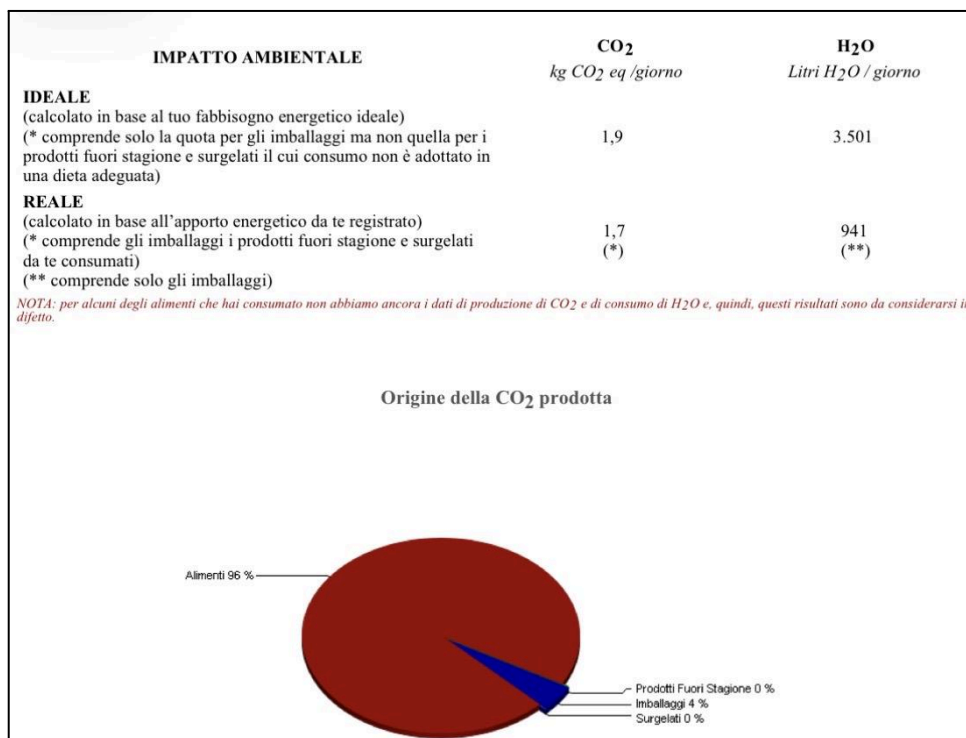
Nonostante il pasto includa alimenti tipici della tradizione mediterranea come il carciofo Romanesco IGP e l'olio extravergine di oliva, la sua composizione complessiva si discosta dal modello alimentare mediterraneo.

Impatto ambientale

La gricia con i carciofi, accompagnata dal vino, è un piatto della tradizione rivisitato, che unisce ingredienti semplici ma caratterizzati da differenti provenienze e modalità di produzione. Il guanciale, il pecorino romano, i carciofi romaneschi e il vino rosso - che accompagna il piatto- richiedono risorse naturali diverse e presentano un impatto sulla sostenibilità ambientale variabile lungo tutto il loro ciclo di vita (*"farm to fork"*).

Analizzare questo piatto dal punto di vista ambientale permette di riflettere su come le scelte alimentari quotidiane influenzino il consumo di acqua, le emissioni di CO₂ e l'utilizzo delle risorse del pianeta. Ogni alimento, dalla produzione alla tavola, contribuisce infatti in modo diverso all'impronta ecologica complessiva.

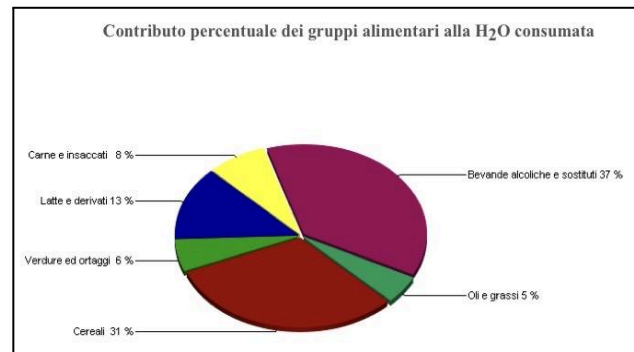
Per questo motivo, di seguito viene riportata una valutazione dell'impatto ambientale degli ingredienti utilizzati nella preparazione della gricia con carciofi e vino.



Il pasto composto da gricia con carciofo romanesco IGP e un bicchiere di vino rosso produce **1,7 kg di CO₂ equivalente**, un valore vicino a quello considerato ideale per un singolo pasto (**1,9 kg di CO₂ equivalente**). Del totale delle emissioni, il **96%** è attribuibile agli alimenti, mentre il restante **4%** deriva dagli imballaggi.

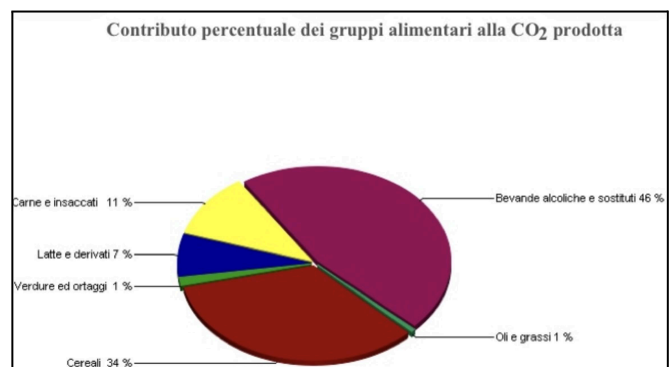
Il **consumo idrico complessivo** è pari a **941 litri di acqua**, un valore inferiore al limite giornaliero di riferimento di **3.501 litri**. La distribuzione del consumo d'acqua tra le diverse categorie alimentari è la seguente:

- **Bevande alcoliche e sostituti (vino): 37%**
- **Cereali (pasta): 31%**
- **Latte e derivati (pecorino romano): 13%**
- **Insaccati (guanciale): 8%**
- **Verdure e ortaggi (carciofo romanesco): 6%**
- **Oli e grassi: 5%**



Per quanto riguarda le **emissioni di CO₂**, i contributi delle diverse categorie sono:

- **Bevande alcoliche e sostituti (vino): 46%**
- **Cereali (pasta): 34%**
- **Carne e insaccati (guanciale): 11%**
- **Latte e derivati (pecorino romano): 7%**
- **Verdure e ortaggi (carciofo romanesco): 1%**
- **Oli e grassi: 1%**

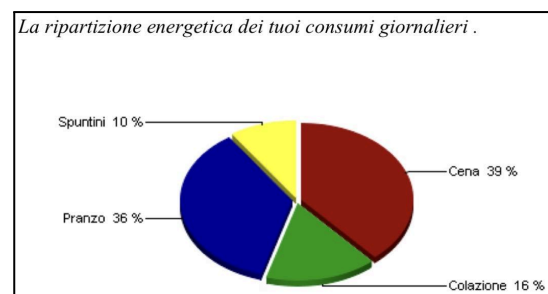


Dai dati emerge che il vino rappresenta la componente con il maggiore impatto sia in termini di consumo di acqua sia di emissioni di CO₂, seguito dai cereali utilizzati per la produzione della pasta. Al contrario, il carciofo romanesco e gli oli incidono in misura minima sull'impatto ambientale complessivo del pasto.

BILANCIAMENTO DELLA GIORNATA FOODCONS

Nel rispetto di un'alimentazione equilibrata e con richiamo alla tradizione mediterranea, la giornata alimentare di Leonardo presenta una distribuzione dei pasti articolata in colazione, spuntino mattutino, pranzo, spuntino pomeridiano e cena.

La colazione fornisce una quota energetica moderata ed è composta da *caffè, pane integrale tostato con marmellata*



di visciole, nespola e latte di avena. Questo pasto rappresenta una buona fonte di carboidrati complessi, fibra e zuccheri naturalmente presenti nella frutta e contribuisce in maniera adeguata all'apporto energetico giornaliero, coprendo circa il 16% dell'energia totale assunta.

Lo spuntino mattutino è composto da nespole e nocciole della Tuscia, fornendo un apporto equilibrato di *frutta fresca e grassi insaturi*. Contribuisce in modo positivo al controllo del senso della fame e alla stabilità glicemica.

Il pranzo, consumato in un contesto conviviale al ristorante tipico del suo paese, rappresenta il pasto principale della giornata. È costituito da *pasta alla gricia con carciofi, guanciale, pecorino e pepe e una moderata quantità di vino rosso*. A questo piatto, abbiamo aggiunto un *carciofo alla romana*, del *pane* e una porzione di *fragole di Nemi*, elementi necessari per arricchire il pasto ed aumentare l'apporto energetico complessivo (36%). Questo pasto apporta una quota significativa di energia, proteine e grassi, ma risulta anche il principale responsabile dell'elevato apporto lipidico giornaliero.

Lo spuntino pomeridiano è leggero ed è a base di *fragole e pane*, contribuendo principalmente a carboidrati semplici e fibra.

La cena è ben strutturata e comprende una *zuppa di lenticchie e farro, una cicoria ripassata e pane integrale*. Questo rappresenta un buon esempio di Dieta Mediterranea, che controbilancia il pranzo ricco di lipidi. Tuttavia, la ripartizione energetica della giornata mostra una lieve sovraincidenza (39%) della cena rispetto al valore di riferimento (30-35%).

	Valutazione	Apporti medi giornalieri da analisi dei tuoi consumi	Riferimento LARN (2014)
Energia (Kcal/giorno)		2497	
Proteine Tot. (% Energia)		14.1	12.0 - 18.0
Carboidrati totali (% Energia)		50.0	45.0 - 60.0
Carboidrati solubili (% Energia)		14.7	< 15.0
Fibra totale (g/giorno)		81.5	>25.0
Grassi/Lipidi totali (% Energia)		31.0	< 30.0
Ac.Grassi sat. - SFA (% Energia)		7.2	< 10.0
Ac.Grassi polinsat. - PUFA (% Energia)		5.0	5.0 - 10.0
Colesterolo (mg/giorno)		43.2	< 300.0

L'apporto energetico giornaliero è di circa **2497 kcal**, adeguato a un'attività fisica moderata.

I **macronutrienti** risultano complessivamente equilibrati: le **proteine** forniscono il **14.1 %** dell'energia totale e rientrano nei valori di riferimento dei LARN; i **carboidrati** rappresentano il **50%** dell'energia giornaliera,

collocandosi all'interno dell'intervallo raccomandato; i **grassi totali** contribuiscono per il **31%** dell'energia, risultando solo lievemente superiori al valore consigliato, principalmente a causa della presenza di guanciale e pecorino nel pranzo.

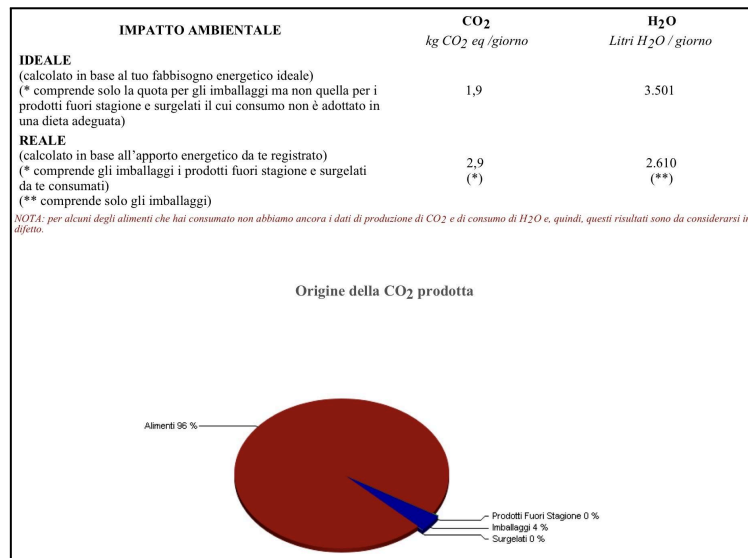
La qualità dei lipidi è complessivamente buona: gli **acidi grassi saturi** rappresentano il **7.2%** dell'energia totale e gli **acidi grassi polinsaturi** il **5%**, entrambi in linea con le raccomandazioni nutrizionali. Anche il **colesterolo alimentare** risulta contenuto (**43,2 mg/die**), nettamente inferiore al limite massimo raccomandato.

L'apporto di **fibra** è particolarmente elevato (81,5 g/die) grazie all'abbondante consumo di frutta, verdura, legumi e cereali integrali. Anche gli **zuccheri semplici** si mantengono entro i limiti raccomandati, rappresentando il **14,7%** dell'energia totale giornaliera, grazie alla prevalenza di zuccheri naturalmente presenti nella frutta e all'assenza di alimenti ad elevato contenuto zuccherino

Indice di adeguatezza alla Dieta Mediterranea (MAI): Il valore del MAI è pari a **5.2**, inferiore rispetto alla media di riferimento ottimale (7.5). Questo indica una *buona adesione alla Dieta Mediterranea*, ma con aspetti migliorabili, dovuti soprattutto al consumo relativamente elevato di alimenti ricchi di grassi animali e prodotti trasformati.

Se si confronta il valore complessivo con quello del solo pranzo (MAI= 2.2), si osserva un significativo miglioramento nell'equilibrio della giornata, che evidenzia l'effetto positivo dei pasti successivi nel riequilibrare il profilo nutrizionale complessivo.

Impatto ambientale della giornata



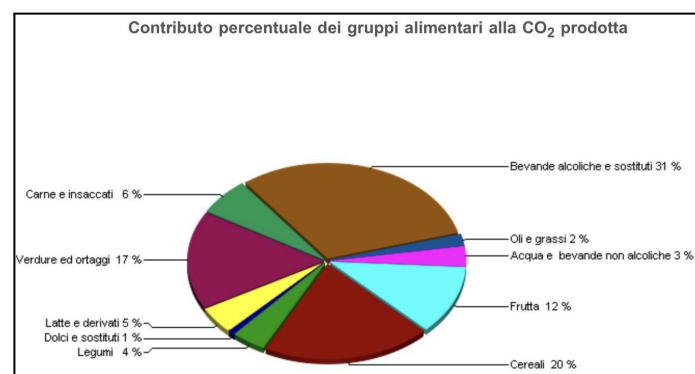
Valutando l'impatto ambientale attraverso i due indicatori principali, ovvero le emissioni di CO₂ equivalente e il consumo di acqua (H₂O) emerge che la CO₂ equivalente prodotta è pari a **2,9**, valore superiore al limite di riferimento di 1,9, indicando quindi un impatto ambientale più elevato rispetto alla soglia considerata sostenibile.

Il consumo di acqua è invece pari a **2610 litri**, rientrando nel limite massimo previsto di 3501 litri, risultando quindi un dato positivo dal punto di vista dell'utilizzo delle risorse idriche.

La maggior parte delle emissioni di CO₂ deriva dagli alimenti (**96%**), mentre solo il **4%** è legato agli imballaggi. Questo evidenzia come la scelta dei cibi abbia un ruolo determinante nell'impronta ecologica complessiva, molto più significativa rispetto al packaging. L'elevata incidenza degli alimenti è in parte legata alla tipologia di prodotti consumati, che includono diverse categorie con impatti differenti, come bevande alcoliche, cereali, frutta e verdure. Inoltre, la provenienza degli alimenti influisce sul risultato: molti prodotti provengono da un negozio locale che vende prodotti sfusi, riducendo così l'impatto degli imballaggi, ma non necessariamente quello legato alla produzione stessa dei cibi.

Un ulteriore elemento da considerare è la stagionalità: alcuni alimenti consumati, come nespole, fragole, carciofi e cicoria sono di stagione e generalmente associati a un minore impatto ambientale rispetto ai prodotti fuori stagione.

Il maggiore contributo alle emissioni di CO₂ è dato dalla bevanda alcolica, in questo caso dal bicchiere di vino Costa Etrusco Roma IGT Rosso, che incide in modo significativo sul totale (31%). Seguono poi i cereali (20%), le verdure ed ortaggi (17%), la frutta (12%) e gli



insaccati (6%). Al contrario, gli alimenti tipici della piramide alimentare della Dieta Mediterranea, come legumi, frutta e olio extravergine di oliva, presentano un impatto molto più contenuto, inferiore al 4% ciascuno.

In conclusione, nonostante alcune scelte più sostenibili, come l'acquisto di prodotti sfusi e di alimenti stagionali, il valore complessivo della CO₂ equivalente risulta comunque superiore al limite di riferimento. Questo indica la presenza di margini di miglioramento nelle abitudini alimentari, soprattutto nella riduzione degli alimenti a maggiore impatto ambientale e nella preferenza di scelte più equilibrate e sostenibili.

ANALISI DEL METODO DI COTTURA

La gricia con carciofi rappresenta una variante della tradizionale pasta alla gricia romana, arricchita dall'utilizzo del carciofo romanesco, uno dei prodotti simbolo del territorio del Biodistretto Etrusco-Romano. La preparazione prevede principalmente la rosolatura del guanciale, la cottura dei carciofi in padella e la successiva mantecatura con pecorino romano e pasta, generalmente tonnarelli o rigatoni.

La tecnica di cottura principale è quella della rosolatura in padella, che permette al guanciale di liberare gradualmente il proprio grasso. Durante questo processo avviene la cosiddetta **reazione di Maillard**, fenomeno chimico che si verifica ad alte temperature tra zuccheri e proteine, responsabile della formazione della tipica crosticina dorata e degli aromi intensi e tostati del guanciale. Questo contribuisce in modo significativo alla qualità organolettica del piatto, conferendo sapidità, croccantezza e un aroma caratteristico molto apprezzato nella tradizione gastronomica romana. Anche i carciofi vengono generalmente saltati in padella con olio extravergine di oliva e aromi come aglio o mentuccia. La cottura consente di ammorbidire le fibre vegetali migliorando la consistenza e rendendo il vegetale più digeribile.

Dal punto di vista organolettico, i carciofi apportano note erbacee e leggermente amarognole che bilanciano la componente grassa del guanciale e del cacio, creando un equilibrio di sapori tipico della cucina mediterranea.

Dal punto di vista nutrizionale, la preparazione presenta aspetti sia positivi sia critici. I carciofi sono ricchi di fibre, vitamine del gruppo B, sali minerali e composti antiossidanti come la cinarina, sostanza utile per la funzionalità epatica e digestiva. Tuttavia, alcune vitamine possono ridursi durante la cottura prolungata. La presenza dell'olio extravergine di oliva contribuisce invece all'apporto di grassi monoinsaturi benefici per il sistema cardiovascolare.

La rosolatura eccessiva del guanciale potrebbe inoltre favorire la formazione di sostanze potenzialmente dannose, come composti ossidati o idrocarburi policiclici aromatici, soprattutto se la temperatura supera livelli troppo elevati o se il grasso viene bruciato. Per questo motivo è importante controllare attentamente tempi e temperature di cottura.

La mantecatura finale con il cacio richiede particolare attenzione tecnica: il formaggio deve sciogliersi grazie all'amido rilasciato dalla pasta senza raggiungere temperature eccessive, evitando così la separazione dei grassi e il deterioramento della consistenza cremosa del piatto.

Dal punto di vista della digeribilità, la presenza combinata di grassi animali e formaggio rende la preparazione piuttosto calorica e impegnativa sul piano digestivo, soprattutto se consumata in porzioni abbondanti. L'aggiunta dei carciofi migliora però il profilo nutrizionale grazie all'apporto di fibre che favoriscono il senso di sazietà e la funzionalità intestinale.

Per quanto riguarda gli aspetti igienico-sanitari, è fondamentale utilizzare ingredienti freschi e conservati correttamente, anche i carciofi devono essere puliti accuratamente per eliminare eventuali residui di terra o contaminazioni. Una corretta manipolazione e il rispetto delle temperature di conservazione consentono di garantire la sicurezza alimentare del piatto.

PERCORSI, EVENTI ED INIZIATIVE PER VALORIZZARE IL TURISMO ENOGASTRONOMICO DEL BIODISTRETTO

La gricia con carciofi rappresenta un piatto fortemente identitario del territorio del Biodistretto Etrusco-Romano, poiché unisce alcuni degli ingredienti più rappresentativi della tradizione agricola laziale: il carciofo romanesco, il cacio, l'olio extravergine locale e le produzioni zootecniche della campagna romana. Questo piatto può quindi diventare uno strumento strategico per promuovere il turismo enogastronomico sostenibile e valorizzare le eccellenze del territorio.

Una prima iniziativa potrebbe essere la creazione di un "Percorso della Gricia e del Carciofo Romanesco", un itinerario turistico che coinvolga aziende agricole biologiche, agriturismi, ristoranti tipici e frantoi del Biodistretto. Il percorso potrebbe svilupparsi tra Cerveteri, Fiumicino e il litorale romano, consentendo ai visitatori di conoscere direttamente i luoghi di produzione delle materie prime utilizzate nella ricetta. Le aziende agricole potrebbero organizzare visite guidate ai campi di carciofi e agli allevamenti locali, mostrando le tecniche di coltivazione biologica e le pratiche sostenibili adottate nel territorio.

Un altro elemento importante potrebbe essere l'organizzazione di eventi gastronomici stagionali dedicati al carciofo romanesco. Durante il periodo della raccolta, si potrebbero promuovere sagre, festival culinari e showcooking con chef del territorio specializzati nella cucina tradizionale romana. In tali occasioni, la gricia con carciofi potrebbe diventare il piatto simbolo dell'evento, accompagnata da degustazioni di vini biologici locali e olio extravergine dei Colli Ceriti.

Molto interessante sarebbe anche lo sviluppo di esperienze di turismo esperienziale e didattico. I visitatori potrebbero partecipare a laboratori di cucina tradizionale imparando a preparare la gricia con carciofi secondo le ricette storiche locali. Queste attività permetterebbero non solo di trasmettere competenze gastronomiche, ma anche di raccontare la storia culturale del territorio, il ruolo della Dieta Mediterranea e l'importanza della filiera corta.

Un'ulteriore proposta riguarda la valorizzazione del patrimonio storico-archeologico etrusco in collegamento con la gastronomia locale.

Si potrebbero creare percorsi integrati tra siti archeologici, aziende agricole biologiche e ristorazione tipica, offrendo ai turisti un'esperienza completa che unisca cultura, paesaggio e tradizione culinaria. La visita alle necropoli etrusche di Cerveteri potrebbe essere accompagnata da degustazioni di prodotti locali e da menù tematici ispirati alla cucina contadina romana.

Anche il cicloturismo e il turismo lento rappresentano strumenti efficaci di promozione territoriale. Il Biodistretto potrebbe sviluppare itinerari eco-sostenibili tra campagne, uliveti e aziende agricole, incentivando spostamenti a basso impatto ambientale e favorendo il contatto diretto con la natura e le produzioni locali. In questo contesto, gli agriturismi potrebbero offrire menù basati sui prodotti biologici del territorio, con particolare attenzione ai piatti della tradizione come la gricia con carciofi.

Dal punto di vista della comunicazione, sarebbe utile promuovere il piatto attraverso campagne social, contenuti multimediali e collaborazioni con istituti alberghieri, università e associazioni culturali. La creazione di un marchio territoriale legato alle produzioni del Biodistretto Etrusco-Romano potrebbe rafforzare l'identità locale e aumentare la riconoscibilità delle eccellenze gastronomiche del territorio. Infine, la promozione della gricia con carciofi potrebbe contribuire a sensibilizzare cittadini e turisti sui temi della sostenibilità alimentare e ambientale. L'utilizzo di ingredienti locali, biologici e stagionali rappresenta infatti un modello coerente con i principi della Dieta Mediterranea e della Doppia Piramide Alimentare e Ambientale, favorendo un'alimentazione salutare e rispettosa dell'ambiente. In questo modo, la gastronomia diventerebbe non solo un elemento culturale e turistico, ma anche uno strumento di educazione alla sostenibilità e di valorizzazione del patrimonio agricolo locale.

Itinerario "Dagli Etruschi alla Tavola: il Carciofo Romanesco IGP"

Accoglienza e introduzione al territorio: Durata: 30 minuti

La giornata ha inizio con l'accoglienza dei partecipanti presso un museo archeologico e una guida introduce le peculiarità storiche, paesaggistiche e culturali del territorio, evidenziando il ruolo che l'agricoltura ha avuto nello sviluppo delle comunità locali sin dall'epoca etrusca. Per poi seguire una presentazione del Carciofo Romanesco IGP e del suo valore economico e culturale. L'obiettivo è stato fornire ai visitatori una visione d'insieme del legame tra patrimonio storico, paesaggio agricolo e tradizioni gastronomiche.

La giornata si è evoluta con una **visita culturale al patrimonio archeologico etrusco della durata: 2 ore.**

Una Visita guidata presso un sito archeologico etrusco dedicato alla civiltà etrusca. Durante il percorso verranno illustrati gli aspetti religiosi, sociali e agricoli di questa popolazione che ha contribuito in modo significativo alla formazione dell'identità culturale dell'Italia centrale.

- Visita delle necropoli e delle strutture archeologiche
- Osservazione di reperti, ceramiche e strumenti agricoli.
- Racconto delle tecniche di coltivazione utilizzate dagli Etruschi
- Approfondimento sul rapporto tra uomo, territorio e risorse naturali.

Elementi educativi:

- Evoluzione delle pratiche agricole nel corso dei secoli
- Importanza della conservazione del patrimonio archeologico.
- Relazioni tra cultura materiale e alimentazione.

Con lo scopo di valorizzare il patrimonio storico-archeologico e far comprendere l'origine delle tradizioni agricole del territorio.

È seguito il **Trasferimento e visita presso un'azienda agricola produttrice di Carciofo Romanesco IGP.**

Durata: 1 ora e 30 minuti

I partecipanti raggiungono un'azienda agricola specializzata nella coltivazione del Carciofo Romanesco IGP, eccellenza agroalimentare riconosciuta a livello nazionale.

Attività:

- Presentazione della storia dell'azienda.
- Incontro con i produttori.
- Visita ai campi di coltivazione.
- Illustrazione delle tecniche di produzione e raccolta.
- Dimostrazione delle pratiche agricole sostenibili adottate.

Obiettivo: Promuovere la conoscenza delle produzioni locali e sensibilizzare i visitatori sull'importanza delle filiere agroalimentari di qualità.

È stato organizzato, al fine di coinvolgere ancor meglio i partecipanti, un **Laboratorio esperienziale sul Carciofo Romanesco, dedicato alla lavorazione e preparazione del carciofo secondo la tradizione gastronomica locale.**

Durata: 1 ora

- Spiegazione delle tecniche di pulizia del carciofo.
- Preparazione guidata di ricette tradizionali.
- Dimostrazione culinaria da parte di uno chef o di operatori locali.
- Approfondimento sulle proprietà nutrizionali del prodotto.

Piatti proposti:

- Carciofo alla romana.
- Carciofo alla giudia.
- Gricia con carciofi.
- Contorni e antipasti tradizionali.

Al fine di coinvolgere attivamente i visitatori nella scoperta della cultura gastronomica locale.

Infine si è concluso con una:

Degustazione dei prodotti tipici del territorio

Durata: 1 ora e 30 minuti

Menù suggerito:

- Antipasti a base di carciofo romanesco
- Gricia con carciofi.
- Pane tradizionale locale.
- Formaggi e salumi del territorio.
- Vini DOC dei Castelli Romani.
- Dolci tipici.

Si è svolta con la Presentazione dei prodotti da parte dei produttori, per poi seguire un racconto delle tradizioni culinarie locali e concludere con una degustazione guidata e abbinamento di vino.

Organizzato con l'obiettivo di valorizzare le produzioni tipiche attraverso un'esperienza sensoriale completa.

Conclusioni e valorizzazione del territorio

Durata: 30 minuti

Momento finale dedicato alla riflessione sul rapporto tra cultura, ambiente e sviluppo sostenibile.

È iniziata con la Condivisione dell'esperienza da parte dei partecipanti; successivamente è stata fornita una Presentazione di ulteriori itinerari turistici locali; Distribuzione di materiale promozionale e data la Possibilità di acquisto diretto dei prodotti aziendali.

Risultati attesi:

- Maggiore conoscenza del patrimonio archeologico etrusco
- Promozione del Carciofo Romanesco IGP.
- Sostegno alle imprese agricole locali.
- Incentivazione del turismo culturale ed enogastronomico sostenibile.
- Rafforzamento dell'identità territoriale.

Bibliografia

<https://share.google/SsBm6OCzwR99uBu3J>
<https://share.google/f1uzoWf8FgwNcKwYP>
<https://share.google/Bwd05ODfAYGnTKv2R>
<https://share.google/qxQy8GNGyTCicoRFI>
<https://share.google/hXHe9ZpQDaltyHmWi>