

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI ROMA "LA SAPIENZA"
INTERATENEO "UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DELLA TUSCIA"

CULTURA GASTRONOMICA E SOSTENIBILITÀ NEL LAZIO

**DALLA ROTTA DELLA TRANSUMANZA AL
BIODISTRETTO ETRUSCO-ROMANO: ITINERARIO
TURISTICO E ANALISI NUTRIZIONALE CON FOODCONS**

**ANNO ACCADEMICO
2025-2026**

PRESENTATO DA

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



Introduzione

Questo lavoro analizza il territorio del Biodistretto Etrusco -Romano attraverso la storia della Transumanza, un rito antico che l'UNESCO ha riconosciuto come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. L'obiettivo è dimostrare come la cucina tradizionale possa essere un modello attuale di benessere e sostenibilità ambientale.

Il Legame Storico: dai monti al litorale

Il progetto si concentra sul legame creato dalla famiglia Barberini, che nel XVII secolo univa i feudi montani di Castel San Pietro Romano ai pascoli costieri di **Torrimpietra** e **Maccarese**.

Questo spostamento stagionale di uomini e animali ha permesso uno scambio di prodotti e ricette: l'Acquacotta, nata come zuppa povera dei pastori, si è evoluta incontrando gli ingredienti d'eccellenza del litorale.

Metodologia e Soggetto di Studio

Per analizzare questo percorso, abbiamo ricostruito la giornata alimentare di una turista campione di nazionalità italiana.

Nome: Carlotta

Profilo: 33 anni, normopeso (IMC 21.3), con un fabbisogno di **1895 Kcal** al giorno.

Esperienza: Maria partecipa ad un weekend esperienziale "**Sulla Rotta della Transumanza**". Il sabato arriva nel **Borgo di Castel San Pietro Romano** partecipando ad un evento gastronomico al **Ristorante Gasbarri** mentre la domenica visita le aziende del **Biodistretto Etrusco -Romano** pernottando a **Maccarese** e degustando **L'acquacotta** presso la **Trattoria L'Elefante**.

Valutazione tramite Foodcons

L'intera giornata di Maria è stata analizzata tramite il software **Foodcons** per misurarne l'impatto s(condo tre parametri: il **Profilo Nutrizionale** (LARN), la **Sostenibilità Ambientale** (emissioni di CO2 e consumo di H2O) e l'**Aderenza alla Diete Mediterranea** (Indice MAI).



Tradizione Gastronomica del Litorale Nord e del Biodistretto

Il Bio distretto Etrusco Romano

Il Biodistretto non è solo una zona geografica, ma un patto tra agricoltori e natura per proteggere la biodiversità. Qui, tra le dune e le campagne di **Torrimpietra** e **Maccarese**, la terra racconta una storia che inizia molto lontano, sulle vette dei Monti Prenestini.

Un'antica via di scambio tra entroterra e litorale

Il legame tra i rilievi dei Monti Prenestini e le pianure del litorale nord non è nato per caso, ma è il frutto di un raffinato sistema economico e sociale gestito per secoli dalla famiglia **Barberini**. Questa potente casata, che governava il Principato di Palestrina e il **Borgo di Castel San Pietro Romano**, aveva la necessità di trovare pascoli invernali per le proprie greggi, poiché i terreni montani erano troppo rigidi durante i mesi freddi.

La rotta della Transumanza

Sotto il controllo della **Reverenda Camera Apostolica**, il Ministero Economico del Vaticano, i pastori prenestini compivano ogni anno la "**Demonticazione**": tra ottobre e maggio, scendevano verso il mare per raggiungere le tenute fertili di **Torrimpietra** e **Maccarese**. Il viaggio era studiato nei minimi dettagli dai **Mercanti di Campagna**: le greggi aggiravano Roma per evitare i dazi urbani e percorrevano la **Via Aurelia**, portando con sé non solo animali, ma un intero bagaglio di tradizioni e abitudini alimentari.

Memorie rurali nel cuore del Biodistretto

Ancora oggi, il territorio del Biodistretto conserva i segni di questo antico passaggio: I pastori dei Barberini non costruivano nuove strutture, ma colonizzavano le ville rustiche romane e le cisterne abbandonate, trasformandole in stazzi e laboratori per produrre il pecorino. Per dissetare le migliaia di capi di bestiame in viaggio, vennero riattivati gli antichi cunicoli idrici romani. Nacque così la rete dei fontanili, monumenti rurali che oggi sono il simbolo della memoria locale.



Alcune Eccellenze del Biodistretto

L'analisi delle materie prime del territorio evidenzia una stretta correlazione tra le caratteristiche pedoclimatiche del litorale nord e l'alto profilo nutrizionale dei prodotti ottenuti.

La Carota di Maccarese

Questo ortaggio rappresenta l'eccellenza della zona di bonifica, dove i terreni sabbiosi e sciolti favoriscono una crescita regolare e un accumulo ottimale di zuccheri semplici.

Profilo Nutrizionale:

È una fonte naturale di **Beta-Carotene** (precursore della Vitamina A) e sali minerali, fondamentali per la funzione antiossidante. È una fonte primaria di **Fibra Alimentare** essenziale per il raggiungimento del target giornaliero raccomandato dai LARN (>25g/die). La componente fibrosa agisce positivamente sul controllo dell'indice glicemico e favorisce il senso di sazietà.

Profilo gastronomico:

Grazie alla spiccata dolcezza naturale, dovuta ai terreni sabbiosi di bonifica, svolge un'azione correttiva nelle ricette. Bilancia le note amare di eventuali presenze di erbe spontanee e la sapidità delle note umami.

Carciofo Romanesco del Litorale

Il carciofo rappresenta uno dei pilastri della produzione agricola del litorale nord e un elemento identitario del Biodistretto Etrusco -Romano. La sua coltivazione in quest'area beneficia di un microclima temperato e di terreni fertili che ne esaltano le qualità organolettiche.

Profilo Nutrizionale:

Si distingue per l'alto contenuto in **Fibre Prebiotiche (Inulina)** e composti fenolici come la **Cinarina**, che favoriscono la funzionalità epatica e i processi digestivi .

Profilo gastronomico:

Rappresenta un ingrediente di "struttura" nelle ricette e agisce da catalizzatore di sapori, assorbendo le componenti grasse e restituendo una persistenza aromatica .

Erbarelle Spontanee (il legame storico)



Sono un **misto di erbe di campo** raccolte manualmente nei prati collinari, lungo i muretti a secco o ai margini degli oliveti. Le specie più rilevanti includono :

Cicoria selvatica, dalle note amare distintive

Tarassaco, Grespino e Borragine, con note aromatiche strutturate

Altre varietà stagionali come **Caccialepri, Pimpinella, Senape selvatica, Finocchietto** e

Mentuccia Romana

Profilo Nutrizionale:

Contengono composti amari come **lattucina e lattucopicrina (terpeni)**, responsabili del gusto pungente e di un'azione **coleretica e depurativa**). Sono una fonte di **micronutrienti** come **Potassio , vitamina C e Beta-carotene**. Apportano inoltre circa il 2-3% di **fibra grezza**.

Profilo Gastronomico

L'uso delle erbarelle spontanee definisce la struttura di un piatto offrendo sfumature di note amare di varie intensità. La tecnica del lavaggio ripetuto in acqua fredda attenua l' amaro eccessivo.

Olio extravergine di Oliva del Litorale Nord



L'olio Evo rappresenta la principale fonte lipidica del territorio, con produzioni che si distinguono con certificazioni di qualità (**Biologico e IGP**) che ne garantiscono la tracciabilità e l' alto valore nutrizionale.

Profilo Nutrizionale:

L'olio extra vergine di oliva del territorio, dal punto di vista nutrizionale, vede il dominio dell' **acido oleico** (70-75%), un acido grasso monoinsaturo fondamentale per la salute cardiovascolare. Questa prevalenza lipidica si accompagna a un prezioso patrimonio di **Polifenoli e Vitamina E**, che agiscono come antiossidanti naturali contrastando lo stress ossidativo .

:

Per preservare i composti aromatici e i nutrienti termolabili dell' olio Evo è necessaria scegliere la **mantecatura a crudo**. Questa tecnica bilancia le note amare e la sapidità di una ricetta.

Uova a Km 0 (da filiera corta)



Simbolo della zootecnia minore dei **casali storici** del Biodistretto (come Torrimpietra e Maccarese) , l' uovo a km 0 testimonia l' eccellenza della filiera corta costiera . Mentre nelle zone montane questo ingrediente era raro e stagionale, nelle pianure fertili del litorale ha permesso l' evoluzione di alcune ricette povere in piatti unici nutrienti per i pastori della transumanza.

Profilo Nutrizionale:

Apporta **proteine ad alto valore biologico** (12,5% tra cui **ovalbumina**) e lipidi funzionali come la **lecitina** (**1,1%**), essenziali per il bilanciamento energetico della giornata .

Profilo Gastronomico:

Aggiunto a fine cottura , sfrutta la coagulazione lenta delle proteine (62-70°C) per conferire **cremosità e struttura** a ricette tipo zuppe .

Pecorino Romano DOP



È un prodotto identitario per eccellenza della **Transumanza**. Rappresenta il legame economico e storico tra i feudi montani dei Barberini e i pascoli invernali della Maremma laziale. I pastori prenestini utilizzavano spesso le antiche ville rustiche romane del litorale , come quelle di Torrimpietra e Maccarese , proprio come laboratori per la cagliata del Pecorino, rendendolo il cuore pulsante dell' economia rurale locale .

Profilo Nutrizionale:

Ingrediente ad alta densità nutritiva, vanta il 28-30% di **proteine** e il 32% di **lipidi**. La stagionatura minima di 5 mesi garantisce una naturale proteolisi che lo rende altamente digeribile e ricco di amminoacidi pronti all' assorbimento.

Profilo Gastronomico:

Apporta **glutammati liberi** (sapore umami) che danno profondità ai brodi vegetali e a tutte quelle ricette a base di verdure amare . La sua funzione è correttiva : bilancia le note amare dei componenti vegetali spontanei .

Il Pane Bio con lievito madre



Nel Biodistretto Etrusco -Romano, la tradizione del pane si è evoluta dai forni comunitari a legna verso una produzione certificata **Bio**. L' uso del **lievito madre** non è solo una scelta di gusto , ma un legame con le antiche tecniche di pianificazione che permettevano al pane di conservarsi a lungo, fattore vitale per i pastori durante la transumanza.

Profilo Nutrizionale:

È caratterizzato da una quota di **amido** (55-58%) e **proteine** (8-10%). Il processo di fermentazione naturale conferisce un **pH acido** (**4,2-4,5**) che ne migliora la digeribilità e la conservabilità.

Profilo Gastronomico:

il pane raffermo agisce come una spugna sensoriale una volta immerso in brodo caldo vegetale rattenendo le note aromatiche di ciascun ingrediente sostenendo l' intera struttura del piatto.

L' ACQUA COTTA : UN PIATTO DUE STORIE

Abbiamo scelto di mettere al centro del nostro studio l'acquacotta perché è il piatto che meglio rappresenta l'unione tra il recupero alimentare e la biodiversità del nostro territorio. Nata come zuppa di sussistenza dei pastori della transumanza e dei butteri, questa ricetta risponde ovunque alla stessa filosofia di antispreco: pane raffermo, olio Evo cio che la terra offriva spontaneamente lungo il cammino.

Tuttavia, la ricetta si è evoluta in modo differente seguendo la **geografia del territorio** e i flussi della transumanza :

L'Acquacotta di **Castel San Pietro Romano** antiene una struttura arcaica e montana. È legata alla raccolta delle "erbarelle" spontanee selvatiche e amare, il cui gusto pungente viene tradizionalmente addolcito dal pecorino romano e dall'aggiunta finale dell'uovo, che arricchisce il piatto con una preziosa quota proteica.

L'Acquacotta della zona del **Biodistretto Eterusco- Romano** pur partendo dalla stessa base, rappresenta l' incontro tra la tradizione montana e le eccellenze coltivate in pianura: le erbe selvatiche lasciano il posto ai prodotti certificati della zona litoranea laziale come la Carota di Maccarese e il carciofo Romanesco.. la dolcezza della carota e la struttura del carciofo creano un nuovo equilibrio sensoriale.



L' ACQUACOTTA DI CASTEL SAN PIETRO ROMANO

La versione del **BORGIO PRENESTINO** che abbiamo scelto per la nostra giornata tipo rispetta rigorosamente la tradizione della raccolta e del recupero. È un piatto semplice, che unisce ingredienti poveri ma capaci di creare un pasto completo, sano e bilanciato.

PANE RAFFERMO CASERECCIO:

Base di carboidrati del piatto. Tradizionalmente si usa il pane di grano duro indurito dal tempo, che riprende vita e consistenza una volta bagnato con il brodo caldo.

LE ERBARELLE SELVATICHE:

un misto di erbe spontanee di campo (come cicoria selvatica, tarassaco e borragine) raccolte a mano nei prati d'alta quota. Apportano fibre, vitamine, sali minerali e preziosi antiossidanti.

L' UOVO:

Aggiunto intero a fine cottura direttamente nella zuppa bollente. Cuocendo in camicia, rappresenta la quota proteica ed energetica che trasforma la zuppa in un piatto unico.

PECORINO ROMNANO DOP:

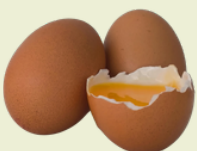
Grattugiato alla fine per dare sapidità e struttura, bilanciando con il suo gusto deciso la nota amara delle erbe selvatiche.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA:

Aggiunto rigorosamente a crudo alla fine, è la fonte primaria di grassi sani e un eccezionale esaltatore di sapori.

ACQUA E ODORI SEMPLICI:

Una base di cipolla o aglio per avviare la cottura, a dimostrazione di come non servissero brodi complessi o costosi per ottenere un piatto ricco e profumato.



L'ACQUACOTTA DEL BIODISTRETTO ETRUSCO ROMANO

La versione della zona di **TORRIMPIETRA** che abbiamo scelto per il nostro studio riflette l'evoluzione costiera della ricetta. Qui, la tradizione antispreco della transumanza incontra le eccellenze orticole del territorio, creando un piatto dal profilo nutrizionale bilanciato e sostenibile.

PANE RAFFERMO BIO A LIEVITO MADRE:

La base di carboidrati complessi. viene scelto pane da forni locali certificati bio, la cui fermentazione naturale garantisce alta digeribilità e una struttura porosa ideale per l'assorbimento del brodo.

CARCIOFO ROMANESCO DEL LITORALE:

Rappresenta l'ingrediente di struttura che sostituisce in parte la prevalenza delle erbarelle spontanee. Conferisce corpo al piatto e una nota amara raffinata data dalla Cinarina, che favorisce i processi digestivi.

CAROTA DI MACCARESE :

Apporta una fondamentale nota di dolcezza naturale e fibre. Svolge una funzione di correttore sensoriale, bilanciando la sapidità del pecorino e la nota amara del carciofo.

PECORINO ROMANO DOP:

Fondamentale per la struttura e la sapidità del piatto, apporta glutammati liberi.

OLIO EXTRAVERGINE DI OLIVA (BIO/IGP)

Condimento funzionale aggiunto rigorosamente a crudo. Contiene acidi oleico e polifenoli.

ORTAGGI DI PIANURA:

Il pomodoro e la patata sono alimenti distintivi dell'area litoranea.. la patata funziona da addensante naturale, il pomodoro bilancia il profilo organolettico con la sua acidità.

UOVO A KM 0 :

Proveniente dai casali storici del litorale, rappresenta la quota proteica ad alto valore biologico. La sua aggiunta finale crea cremosità al piatto.



L' ACQUA COTTA

La ricetta

UNA ZUPPA DI ERBE E TRANSUMANZA

Nel territorio dei Monti Prenestini, tra Castel San Pietro Romano, Palestrina e Capranica Prenestina, l'acquacotta nasce come alimento stagionale dei contadini e dei pastori. A differenza della Maremma, dove il piatto si evolve con l'introduzione del pomodoro tra il XVIII e XIX secolo, la versione prenestina conserva la più a lungo una struttura arcaica basata su tre elementi fondamentali:

- Acqua di cottura delle erbe spontanee
- Pane casareccio raffermo cotto a legna • Olio extravergine di oliva locale

L'ingrediente principale non è il pane, ma il cosiddetto brodo vegetale spontaneo, ottenuto dalla lunga cottura delle "erbarelle".

LE ERBARELLE PRENESTINE

La composizione varia in base alla stagione e la disponibilità locale:

cicoria selvatica
Grespino
Borragine
Caccialepri
Pimpinella
Senape selvatica
Finocchietto selvatico
Mentuccia romana

La prevalenza della cicoria conferiva alla zuppa una marcata componente amara, considerata tradizionalmente benefica per la digestione e la depurazione primaverile dell'organismo.

Composizione nutrizionale

Componente

Carboidrati
Proteine
Lipidi
Fibre
Minerali
Antiossidanti

Fonte

Pane
Uovo e pecorino
Olio extravergine
Erbe spontanee
Vegetali selvatici

FoodCons — Scheda informativa

SCHEDA TECNICA

CODICE: ITA-LAZ-AQP-001
CATEGORIA: ZUPPA TRADIZIONALE
GRUPPO: CEREALI E VEGETALI
ORIGINE: TORRIMPIETRA MONTI PRENESTINI (IT)
STAGIONALITÀ: PRIMAVERA-AUTUNNO

VALORI NUTRIZIONALI (100G)

ENERGIA: 95 Kcal / 398 KJ
CARBOIDRATI: 12,3 G
PROTEINE: 3,8 G
GRASSI: 3,9 G (SATURI 0,9 G)
FIBRE: 2,1 G
SODIO: 0,42 G

INGREDIENTI & ALLERGENI

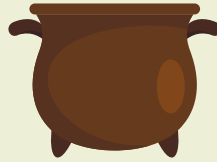
PANE RAFFERMO, ERBE SPONTANEE, OLIO EVO, UOVO, PECORINO
DOP ALLERGENI: GLUTINE, UOVA, LATTE TRACCE: SOLFITI, SEDANO
ADDITIVI: NESSUNO

FILIERA E TRACCIABILITÀ

Produttore: Castel SanPietroR.

FILIERA CORTA, RACCOLTA SPONTANEA
FORNO COMUNITARIO A LEGNA
CONSERVAZIONE: 24H A +4 °C
SOSTENIBILITÀ: KM 0

IL METODO DI COTTURA TRADIZIONALE



1 LA RACCOLTA DELLE ERBE

La preparazione iniziava nelle prime ore del mattino. Le donne raccoglievano le erbe nei terreni marginali: lungo i muretti a secco, ai margini degli oliveti, nei pascoli, nei terreni lasciati a maggese.

Le erbe venivano separate manualmente eliminando radici e parti lignificate. Questo passaggio era fondamentale perché la qualità dell'acquacotta dipendeva dall'equilibrio tra specie amare e aromatiche.

2 IL LAVAGGIO E LA REINVENTURA

Le erbe venivano immerse più volte nell'acqua fredda. Lo scopo non era soltanto eliminare terra e impurità ma: attenuare l'eccesso di amaro, reidratare le foglie appassite, eliminare piccoli insetti e residui vegetali.

In alcune famiglie le cicorie più amare venivano lasciate in ammollo per alcune ore.

3 LA BOLLITURA PRIMARIA

La prima fase di cottura avveniva in paioli di rame stagnato, pentole di ferro nero, recipienti in terracotta invetriata.

Le erbe venivano immerse direttamente in acqua fredda. L'acqua veniva portata lentamente a ebollizione sul focolare. La bollitura durava tra i 30 e i 60 minuti.

PERCHÉ PATIRE DA ACQUA FREDDA?

Dal punto di vista gastronomico e chimico, l'aumento graduale della temperatura favorisce l'estrazione dei sali minerali, vengono rilasciati composti aromatici idrosolubili. Si crea un liquido ricco di sostanze vegetali che costituisce il vero cuore dell'acquacotta. Questa è la ragione per cui il nome stesso della piatto è "acquacotta": il protagonista non è l'ingrediente solido ma l'acqua trasformata dalla cottura

FoodCons — Scheda informativa

SCHEDA TECNICA

CODICE: ITA-LAZ-AQP-001
CATEGORIA: ZUPPA TRADIZIONALE
GRUPPO: CEREALI E VEGETALI
ORIGINE: TORRIMPIETRA MONTI PRENESTINI (IT)
STAGIONALITÀ: PRIMAVERA-AUTUNNO

VALORI NUTRIZIONALI (100G)

ENERGIA: 95 KCAL / 398KJ
CARBOIDRATI: 12,3 G
PROTEINE: 3,8 G
GRASSI: 3,9 G (SATURI 0,9 G)
FIBRE: 2,1 G —
SODIO: 0,42 G

INGREDIENTI & ALLERGENI

PANE RAFFERMO, ERBESPONTANEE, OLIO EVO, UOVO, PECORINO
DOP ALLERGENI: GLUTINE, UOVA, LATTE
TRACCE: SOLFITI, SEDANO
ADDITIVI: NESSUNO

FILIERA E TRACCIABILITÀ

Produttore: Castel SanPietroR.

FILIERA CORTA, RACCOLTA SPONTANEA FORNO COMUNITARIO A LEGNA
CONSERVAZIONE: 24H A +4 °C
SOSTENIBILITÀ: KM 0

IL METODO DI COTTURA TRADIZIONALE



4 IL SOFFRITTO DI GOVERNO

Parallelamente si preparava un leggero soffritto con olio extravergine d'oliva, uno o due spicchi d'aglio schiacciati e occasionalmente cipolla.

Il soffritto non doveva colorire.

L'obiettivo era aromatizzare l'olio senza sviluppare note amare o bruciate. Una volta pronto veniva aggiunto al brodo delle erbe.

5 L' INCONTRO TRA PANE E BRODO

Il pane utilizzato era quello cotto nei forni comunitari con impasto a lievito madre, mollica compatta e cottura in forno a legna.

Le fette venivano disposte sul fondo della scodella in terracotta. Il brodo bollente veniva versato sopra in più riprese, trasformando il pane in una massa morbida ma non completamente disfatta.

6 L' AGGIUNTA DELL' UOVO

L'uovo rappresentava un arricchimento festivo o stagionale.

Uovo in camicia: L'uovo veniva rotto direttamente nel brodo ancora in ebollizione. La coagulazione delle proteine avveniva lentamente formando una struttura morbida.

Uovo stracciato: L'uovo veniva sbattuto e versato nel liquido caldo mescolando rapidamente, formando filamenti simili alla stracciatella romana.

7 LA MANTECATURA FINALE

L'ultima operazione comprendeva pecorino romano grattugiato, pepe nero macinato e olio extravergine a crudo.

L'olio non era soltanto un condimento, ma la principale fonte energetica del pasto.

L'acquacotta diventava così un piatto nutrizionalmente completo.

FoodCons — Scheda informativa

SCHEDA TECNICA

CODICE: ITA-LAZ-AQP-001
CATEGORIA: ZUPPA TRADIZIONALE GRUPPO: CEREALI E VEGETALI
ORIGINE: TORRIMPIETRA MONTI PRENESTINI (IT)
STAGIONALITÀ: PRIMAVERA-AUTUNNO

VALORI NUTRIZIONALI (100G)

ENERGIA: 95 Kcal / 398KJ
CARBOIDRATI: 12,3 G
PROTEINE: 3,8 G
GRASSI: 3,9 G (SATURI 0,9 G)
FIBRE: 2,1 G — SODIO: 0,42 G

INGREDIENTI & ALLERGENI

PANE RAFFERMO, ERBE SPONTANEE, OLIO EVO, UOVO, PECORINO DOP
ALLERGENI: GLUTINE, UOVA, LATTE
TRACCE: SOLFITI, SEDANO
ADDITIVI: NESSUNO

FILIERA E TRACCIABILITÀ

Produttore: Castel SanPietroR.

FILIERA CORTA, RACCOLTA SPONTANEA FORNO COMUNITARIO A LEGNA
CONSERVAZIONE: 24H A +4 °C
SOSTENIBILITÀ: KM 0

VALUTAZIONE NUTRIZIONALE & PROFILO DEL SOGGETTO CAMPIONE



SOGGETTO STUDIO

Carlotta Rossi

ETÀ

33

ALTEZZA

165 cm

PESO

58 kg

IMC

21,3 kg/m²

ATTIVITÀ FISICA

Moderata

TDEE

1895 Kcal/die

Analisi foodcons

L'inquadramento nutrizionale e l'analisi dei piatti esaminati nel corso della giornata — con un focus specifico sulla ricetta selezionata, l'acquacotta — sono stati condotti attraverso la piattaforma web Foodcons. Questo software consente di valutare le preparazioni gastronomiche sulla base di tre metriche fondamentali:

- **Profilo nutrizionale:** quantificazione e ripartizione dei macro e micronutrienti;
- **Sostenibilità:** stima del livello di impatto ambientale della pietanza;
- **Aderenza al modello mediterraneo:** calcolo del grado di conformità ai principi della Dieta Mediterranea.

L'integrazione di questi tre indicatori permette di evidenziare i punti di forza e le criticità di ciascun piatto, fornendo gli elementi scientifici necessari per strutturare un piano alimentare giornaliero bilanciato, personalizzato e consapevole.

L'elaborazione del piano e la relativa valutazione d'impatto sono state calcolate su un profilo assegnato: **Carlotta Rossi**, una donna di 33 anni. I suoi dati antropometrici e lo stile di vita evidenziano le seguenti caratteristiche: un'altezza di 165 cm, un peso di 58 kg, un livello di attività fisica moderata, stimato in 3 ore settimanali e d'altra parte un grado di sedentarietà elevato, con circa 8 ore giornaliere trascorse sedute per ragioni occupazionali.

L'inserimento di questi parametri all'interno del software Foodcons ha permesso di determinare l'Indice di Massa Corporea (IMC ¹) del soggetto, pari a **21.3** (fascia di normopeso), e di stimare il suo fabbisogno energetico giornaliero, quantificato in **1976 kcal**.

"Il pasto oggetto dello studio è l'**Acquacotta**, ricetta simbolo e custode della tradizione gastronomica del territorio bio distretto etrusco romano e monti Prenestini. Il piatto è stato analizzato prendendo in considerazione le preparazioni tipiche offerte nei due snodi territoriali chiave del nostro tour della transumanza: il Ristorante Gasbarri a Castel San Pietro Romano e l'Osteria Elefante a Torrimpietra. L'analisi condotta tramite il software Foodcons mette in risalto il valore di questa ricetta tipica, evidenziando come — a fronte di lievi variazioni stagionali o locali negli ingredienti orticoli — il profilo nutrizionale, l'impatto ecologico e l'indice MAI rimangano sostanzialmente sovrapponibili e coerenti con la struttura classica del piatto."

Analisi dell'acquacotta

Dall'analisi condotta tramite il software FoodCons dell'Acquacotta, si ottiene una panoramica dettagliata e completa sia sotto il profilo nutrizionale sia dal punto di vista della sostenibilità ecologica.

La ricetta del piatto del distretto è composta da: 360 grammi di acqua, 350 grammi di verdure miste di stagione (nello specifico broccolo romanesco, carciofi e cicoria), 120 grammi di uova, 33 grammi di pane tostato di segale, 9 grammi di olio e 2 grammi di sale.

Inoltre, gli ingredienti scelti dal biodistretto sono le verdure miste di stagione.

Dall'elaborazione dei dati generata dal software emerge un apporto significativo di grassi totali, grassi saturi e colesterolo (legato principalmente all'impiego delle uova e dell'olio) e proteine.

Contestualmente, si osserva anche che sia l'apporto energetico complessivo sia il contenuto di fibra si discostano dai valori di riferimento giornalieri.

¹ L'indice di Massa Corporea (IMC) è un indicatore che mette in relazione il peso, espresso in kg, e la statura, espressa in metri al quadrato, secondo la formula: $\text{peso}/\text{statura}^2$. I risultati vengono poi confrontati con una tabella di riferimento, ritenuta estremamente affidabile in età adulta e consigliata dall'Organizzazione mondiale della sanità per valutare il livello di grasso corporeo e stabilire la condizione di: sottopeso, normopeso, sovrappeso e infine obeso

Valutazione dell'Acquacotta nell'ambito del consumo giornaliero

Prendendo in considerazione la ricetta dell'Acquacotta inserita all'interno dell'intero piano alimentare giornaliero, l'analisi condotta fornisce un quadro completo sull'introito nutrizionale, sull'aderenza al modello mediterraneo e sull'impatto ambientale della giornata complessiva.

	Valutazione	Apporti medi giornalieri da analisi dei tuoi consumi	Riferimento LARN (2014)
Energia (Kcal/giorno)		1895	LARN (2014)
Proteine Tot. (% Energia)		17.0	12.0 - 18.0
Carboidrati totali (% Energia)		48.9	45.0 - 60.0
Carboidrati solubili (% Energia)		22.6	< 15.0
Fibra totale (g/giorno)		29.5	>25.0
Grassi/Lipidi totali (% Energia)		34.3	< 30.0
Ac.Grassi sat. - SFA (% Energia)		7.3	< 10.0
Ac.Grassi polinsat. - PUFA (% Energia)		8.2	5.0 - 10.0
Colesterolo (mg/giorno)		606.5	< 300.0

La valutazione dell'introito alimentare giornaliero, comprensivo della ricetta oggetto di studio (l'Acquacotta), evidenzia un sostanziale equilibrio per la maggior parte dei parametri stimati. Le sole criticità riscontrate si riferiscono ai carboidrati solubili, i grassi totali e al colesterolo, il cui livello eccede i range raccomandati a causa del consumo di prodotti di origine animale. Di contro, l'apporto di proteine, carboidrati totali e fibra totale, nonché la ripartizione dei grassi saturi e polinsaturi, risultano perfettamente in linea con i fabbisogni target.

Al fine di compensare l'esubero di colesterolo, si raccomanda al soggetto in esame di privilegiare, nei giorni successivi, alimenti a basso contenuto di colesterolo. A tal proposito, è consigliabile orientare le scelte alimentari verso fonti di origine vegetale prive di colesterolo.

L'Indice MAI ("Mediterranean Adequacy Index") è un indice elaborato per misurare quanto i consumi alimentari siano vicini al suddetto modello alimentare, con valori più alti per regimi alimentari maggiormente conformi alla dieta mediterranea. Nonostante pochi squilibri nell'apporto di nutrienti dei pasti consumati, l'indice MAI è pari a 2,6, evidenziando una bassa correlazione tra i prodotti che compongono la dieta del soggetto e quelli presenti nella dieta mediterranea.

Alla luce della prevalenza di alimenti a ridotta aderenza a tale modello registrata in questa giornata, si raccomanda al soggetto in esame di privilegiare, nei giorni successivi, il consumo di prodotti tradizionali della dieta mediterranea, così da incrementare il valore dell'indice MAI e riallineare il profilo alimentare agli standard di riferimento.

Livello di impatto ambientale

La crescente sensibilità collettiva verso la sostenibilità ha reso imprescindibile la valutazione dell'impronta ecologica legata ai consumi alimentari. Ogni alimento possiede un ciclo di vita proprio (dalla produzione agricola alla tavola) che comporta l'impiego di risorse naturali, la generazione di rifiuti e l'emissione di gas serra nelle fasi di trasformazione, distribuzione e logistica.

In ambito agroalimentare, i fattori di pressione ambientale più critici sono rappresentati dalle emissioni di anidride carbonica (CO₂) e dal consumo idrico. Risulta quindi fondamentale orientare le scelte di consumo verso filiere a basso impatto — privilegiando prodotti freschi, stagionali, a filiera corta e con imballaggi ridotti — riducendo al contempo gli sprechi e l'impatto logistico legato ai trasporti.

Nel caso specifico, l'analisi dell'intero piano alimentare giornaliero ha registrato i seguenti indicatori d'impatto:

- Impronta carbonica: 1 kg CO₂ eq/giorno
- Impronta idrica: 1.101 litri H₂O/giorno

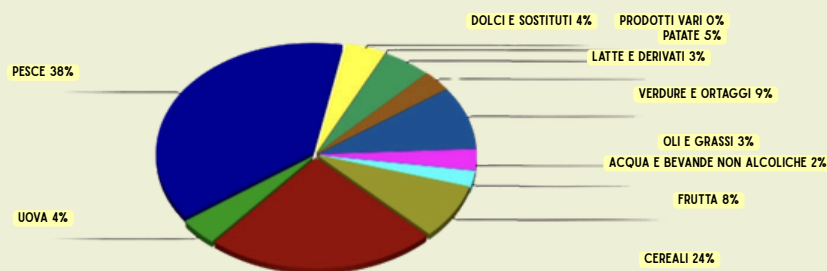
ORIGINE DELLA CO₂ PRODOTTA



Questi risultati risultano ampiamente virtuosi se confrontati con le stime ideali di riferimento — calcolate su base statistica in relazione al fabbisogno energetico del soggetto — che prevedono rispettivamente un target di 1,5 kg CO₂ e 2.714 litri H₂O al giorno.

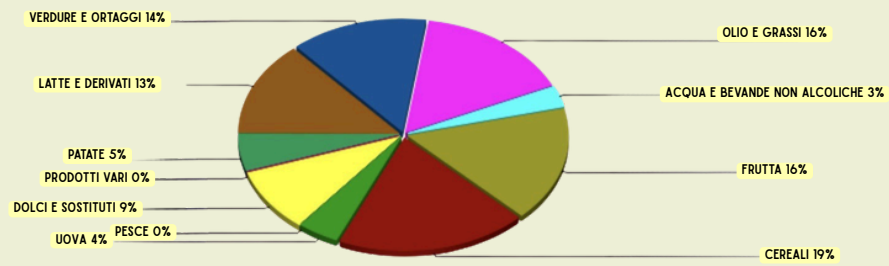
Per quanto riguarda l'origine della CO₂ prodotta, il contributo preponderante è dato dagli alimenti, con una percentuale pari al 94%. In quest'ambito assumono rilevanza maggioritaria: il pesce (38%), cereali (24%), oli e grassi (13%), verdure ed ortaggi (9%), frutta (8%), patate (5%), dolci e sostituti (4%), latte e derivati (3%) e infine acqua e bevande non alcoliche (2%).

CONTRIBUTO PERCENTUALE DEI GRUPPI ALIMENTARI ALLA CO₂ PRODOTTA



Riguardo invece il consumo di acqua dei vari gruppi alimentari, risultano maggioritari: cereali (19%), oli e grassi (16%), verdure, ortaggi e frutta (14%), latte e derivati (13%), dolci e sostituti (9%), patate (5%), uova (4%) e infine acqua e bevande non alcoliche (3%).

CONTRIBUTO PERCENTUALE DEI GRUPPI ALIMENTARI ALLA H2O CONSUMATA



Osteria dell' Elefante



Ristorante Gasbarri

Proposta Turistica la via della Transumanza

"Dalla Saggezza dei Monti all'Eccellenza del Litorale"

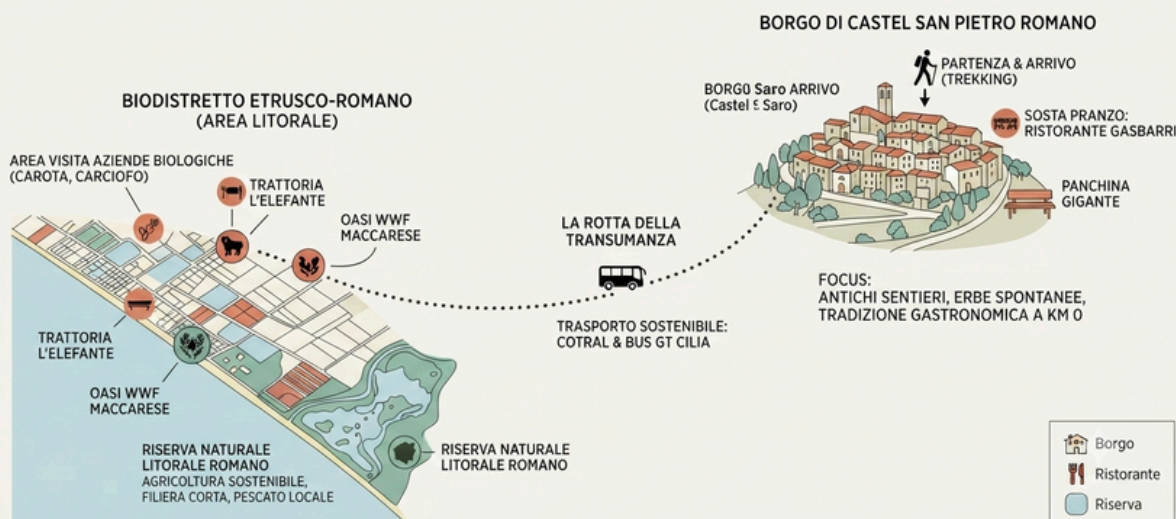


L'ITINERARIO E LA SCELTA DI UNA MOBILITÀ SOSTENIBILE

L'itinerario enogastronomico proposto, denominato "La Via della Transumanza – Dalla Saggezza dei Monti all'Eccellenza del Litorale", è stato ideato con l'obiettivo di valorizzare le risorse paesaggistiche, culturali, agricole ed enogastronomiche che caratterizzano il territorio compreso tra i Monti Prenestini e il litorale romano. L'esperienza è concepita come un percorso di due giorni e una notte rivolto a gruppi composti indicativamente da 24 a 35 partecipanti e si sviluppa attraverso una successione di attività escursionistiche, esperienze gastronomiche, visite al territorio e momenti di conoscenza delle produzioni locali. Il filo conduttore dell'intero itinerario è rappresentato dalla transumanza, intesa non soltanto come antica pratica pastorale, ma come metafora del passaggio tra ambienti, tradizioni e produzioni differenti, dalla montagna fino alla costa.

L'itinerario prevede l'utilizzo di trasporto pubblico e collettivo, attraverso il collegamento con i mezzi Cotral e successivamente con un bus GT Cilia. L'utilizzo del bus condiviso permette di gestire gli spostamenti di un gruppo numeroso in maniera più efficiente e contribuisce alla riduzione delle emissioni di CO₂ pro capite. L'esperienza viene pertanto costruita secondo una logica di mobilità sostenibile, nella quale anche il trasferimento tra le diverse aree del territorio assume un valore educativo.

LA VIA DELLA TRANSUMANZA: ITINERARIO ESPERIENZIALE & VALORIZZAZIONE DEL TERRITORIO



L'arrivo nell'area del Biodistretto conclude la prima giornata. Il pernottamento è previsto presso un Casale Biologico, struttura coerente con il tema della sostenibilità e della valorizzazione delle produzioni locali. La scelta di una struttura inserita in un contesto rurale consente di mantenere il legame tra ospitalità, agricoltura e territorio, trasformando anche il pernottamento in parte integrante dell'esperienza.

SECONDA GIORNATA: IL BIODISTRETTO E IL LITORALE.



La seconda giornata è dedicata alla scoperta del patrimonio agricolo e biologico dell'area del litorale romano. Dopo il pernottamento, il gruppo partecipa a un tour in autobus tra alcune aziende biologiche del territorio, con particolare attenzione alle produzioni di Carota di Maccarese e carciofo. La visita alle aziende permette di conoscere direttamente le modalità di coltivazione, la stagionalità dei prodotti e il ruolo che l'agricoltura riveste nell'identità economica e culturale del territorio.

La presenza di aziende biologiche consente inoltre di approfondire il tema della sostenibilità agroalimentare. Il rapporto diretto tra produttore, territorio e consumatore rappresenta infatti uno degli elementi centrali dell'esperienza, poiché permette ai partecipanti di comprendere il percorso compiuto dagli alimenti prima di arrivare sulla tavola. La visita diventa quindi un momento di educazione al consumo consapevole e di valorizzazione delle filiere corte.

Tra i prodotti protagonisti della giornata assumono particolare importanza la carota di Maccarese e il carciofo, due elementi capaci di rappresentare la vocazione agricola dell'area. La degustazione e la conoscenza delle produzioni locali permettono di evidenziare il ruolo della stagionalità e delle caratteristiche ambientali nella definizione dei prodotti. Il terreno, il clima e la vicinanza al mare contribuiscono infatti a determinare le peculiarità delle produzioni agricole del territorio.

Dopo la visita alle aziende è previsto il pranzo gourmet con "Acquacotta del Biodistretto" presso la Trattoria L'Elefante. Il ritorno dell'acquacotta nella seconda giornata assume un significato particolare: lo stesso elemento gastronomico che nella prima parte del viaggio rappresentava la cucina tradizionale della montagna viene reinterpretato nel contesto agricolo del Biodistretto. Il piatto diventa quindi un collegamento tra le due aree geografiche attraversate e rappresenta il filo gastronomico che unisce la prima e la seconda giornata.

Dopo la visita alle aziende è previsto il pranzo gourmet con "Acquacotta del Biodistretto" presso la Trattoria L'Elefante. Il ritorno dell'acquacotta nella seconda giornata assume un significato particolare: lo stesso elemento gastronomico che nella prima parte del viaggio rappresentava la cucina tradizionale della montagna viene reinterpretato nel contesto agricolo del Biodistretto. Il piatto diventa quindi un collegamento tra le due aree geografiche attraversate e rappresenta il filo gastronomico che unisce la prima e la seconda giornata.

La proposta gastronomica può essere arricchita dall'utilizzo delle verdure biologiche e dei prodotti conosciuti durante il tour, creando una relazione diretta tra la visita alle aziende e il pranzo. In questo modo il partecipante non si limita ad assaggiare un prodotto, ma può riconoscerne l'origine, comprenderne le caratteristiche e ritrovarlo successivamente all'interno di una preparazione gastronomica.

Nel pomeriggio l'itinerario prosegue con una passeggiata nella Riserva Naturale del Litorale Romano. Il passaggio dall'ambiente agricolo a quello naturale costiero completa il percorso paesaggistico iniziato sui Monti Prenestini. La riserva rappresenta un'importante area di interesse naturalistico e consente ai partecipanti di conoscere un ambiente caratterizzato da una forte biodiversità e dalla presenza di ecosistemi differenti.

La giornata si conclude con una cena sul mare a base di pesce locale, che rappresenta l'ultima tappa del viaggio gastronomico. Dopo aver incontrato le produzioni montane, le erbe spontanee, le coltivazioni biologiche e i prodotti dell'agricoltura di Maccarese, il percorso arriva al mare e introduce il pesce come elemento conclusivo dell'esperienza. La degustazione del pesce locale rappresenta pertanto il punto conclusivo della "Via della Transumanza", intesa come esperienza di attraversamento e connessione tra territori.

Al termine della cena è previsto il rientro di gruppo verso Roma, concludendo un'esperienza della durata complessiva di due giorni e una notte. La quota individuale indicata nel progetto è pari a 180 euro, comprensiva dei principali servizi previsti: trasporti GT, pernottamento con prima colazione, tre pasti con degustazioni, accompagnamento di guide escursionistiche, assicurazione RCT e quota organizzativa.

Nel complesso, l'itinerario "La Via della Transumanza" si configura come una proposta di turismo esperienziale capace di integrare escursionismo, cultura, agricoltura e gastronomia. La successione delle tappe permette di raccontare il territorio attraverso i suoi prodotti e i suoi paesaggi, passando dalla cucina povera e dalle erbe spontanee della montagna alle produzioni biologiche del Biodistretto, fino ad arrivare al pesce del litorale romano.

Il principale elemento distintivo dell'esperienza risiede quindi nella capacità di trasformare il percorso geografico in un vero e proprio percorso del gusto. Ogni tappa rappresenta infatti una fase della narrazione: la montagna racconta la tradizione, le erbe spontanee raccontano la conoscenza della natura, l'acquacotta racconta la cucina contadina, il Biodistretto racconta l'agricoltura sostenibile e il litorale racconta il rapporto con il mare.



Quadro Sintetico dell'Offerta



Parametro/Servizio	Dettaglio dell' offerta
DURATA	2 giorni / 1 notte
TARGET	Gruppi da 24 a 35 partecipanti
QUOTA INDIVIDUALE	€ 180,00
SERVIZI INCLUSI	Trasporti GT, pernottamento con prima colazione, 3 pasti con degustazioni (inclusa la degustazione di Acquacotta e del Presidio Slow Food Giglietto), guide escursionistiche, assicurazione RCT e quota organizzativa
FILOSOFIA DELL'ESPERIENZA	Turismo lento, filiera corta, educazione al consumo consapevole e valorizzazione della biodiversità e dei prodotti identitari

In questa prospettiva, la “Via della Transumanza” non rappresenta semplicemente un weekend gastronomico, ma un'esperienza immersiva nella quale il cibo diventa il principale strumento per raccontare il territorio: dalla saggezza dei monti all'eccellenza del litorale, attraverso paesaggi, persone, tradizioni e sapori.