

Lexicon DOO-025II-036 | Acquapendente > Bolsena



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

Itinerario

La Tratta da **Acquapendente** a **Bolsena** si riferisce alla **trentacinquesima tratta** del **Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 38** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e “*Mansio*” (tappa) indicata da **Sigerico** e **Nikulás da Munkapverá**. Si abbandona l'ultimo baluardo della **Tuscia** laziale per immergersi completamente in uno dei paesaggi più singolari e maestosi d'Italia: la caldera del complesso vulcanico dei **Vulsini**.

Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~23 km | **Dislivello Totale:** Moderato ~(P+300m N-400m) | **Difficoltà:** Facile

↪Tappa Locale 1: San Lorenzo Nuovo (~12 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+150m N-50m) | **Terreno:** Strade Bianche, Asfalto | **Difficoltà:** Facile

Il percorso si stabilizza su una lunga e rettilinea strada bianca che taglia in due un paesaggio rurale e ordinato. Il cammino è semplice e non presenta difficoltà tecniche, offrendo un'opportunità di camminata meditativa. Dopo circa 10 chilometri, la strada bianca lascia il posto a un breve tratto di asfalto che conduce direttamente nel cuore di **San Lorenzo Nuovo**.

↪Tappa Locale 2: Bolsena (~11 KM)

Dislivello: Moderato ~(P+150m N-350m) | **Terreno:** Asfalto, Sterrato, Sentieri | **Difficoltà:** Facile

Questo è il segmento più spettacolare della tratta. Attraversata la singolare Piazza di **San Lorenzo Nuovo**, si viene ricompensati con la prima, indimenticabile vista panoramica del **Lago di Bolsena**. Il sentiero inizia quindi la sua discesa nel cratere. Il percorso si allontana dall'asfalto per trasformarsi in un piacevole itinerario su strade sterrate e sentieri che si snodano in un paesaggio che muta radicalmente: uliveti, macchie di bosco e prati si alternano in continui e dolci saliscendi, con il lago che si fa sempre più vicino e presente. Gli ultimi chilometri si avvicinano a **Bolsena**, costeggiando l'area archeologica dell'antica **Area archeologica Volsinii**, per poi entrare nel borgo medievale e concludere il cammino.

Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- CAI: **E**
- AEVF: **Medium**
- Stima soggettiva: **Facile**.
- **Impegno fisico: Basso**. Il percorso è prevalentemente pianeggiante/in discesa, non richiede sforzi intensi.
- **Difficoltà tecnica: Bassa**. Sentieri ben battuti e strade bianche senza passaggi tecnici.
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona.

Suggerimenti:

- **Preparazione:** La tratta è adatta a qualsiasi livello di allenamento.
- **Equipaggiamento:** Qualsiasi, meglio Trekking. È indispensabile partire con un'adeguata scorta d'acqua e cibo vista la mancanza quasi totale di fonti/punti di ristoro.
- **Controllo Meteo:** Verificare le condizioni meteo. Il percorso offre il meglio di sé in primavera e autunno, quando le temperature sono miti e i colori della campagna sono più vividi. L'estate può essere molto calda, specialmente nel tratto iniziale in campo aperto.

Percorso Spirituale

Acquapendente: ♣ Parrocchia del Santo SepolcroPunto di interesse Spirituale e [Storico](#)

Una meta spirituale di primaria importanza sulle Francigene. Il suo cuore pulsante è la suggestiva cripta romanica, un luogo di silenzio e preghiera che custodisce il Sacello, una riproduzione del Santo Sepolcro di Gerusalemme risalente al X secolo. La tradizione vuole che qui sia conservata una pietra macchiata del sangue di Cristo, portata dalla Terra Santa. Questo ha reso la basilica una tappa fondamentale per pellegrini e crociati, una sorta di "Gerusalemme d'Europa" dove era possibile lucrare le stesse indulgenze del pellegrinaggio in Terra Santa

Accesso: Generalmente aperta.

Indirizzo: Piazza del Duomo, 01021 Acquapendente (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo.

Bolsena: ♣ Basilica di Santa CristinaPunto di interesse Spirituale, [Storico Religioso](#) e [Leggende](#)

Uno dei santuari più iconici delle Francigene. La sua potenza spirituale si fonda su due pilastri. Il primo è il culto antichissimo di **Santa Cristina**, una fanciulla martirizzata nel III secolo, la cui tomba si trova nelle catacombe paleocristiane (IV-V secolo) su cui sorge la basilica. Il secondo è il **Miracolo Eucaristico** del 1263 EC. Qui, un sacerdote boemo, **Pietro da Praga**, attanagliato dal dubbio sulla presenza reale di **Cristo** nell'Eucaristia, vide l'Ostia consacrata sanguinare tra le sue mani. L'evento, confermato da **Papa Urbano IV**, fu la causa diretta dell'istituzione della solennità del **Corpus Domini** per tutta la Chiesa Cattolica. La basilica è dunque un luogo di duplice pellegrinaggio: alla tomba della santa martire e alle sacre pietre dell'altare, ancora oggi macchiate dal sangue del miracolo.

S. Patrono Bolsena (24 Luglio)

Accesso: Generalmente aperta, con orari specifici per la Basilica e la visita guidata alle Catacombe.

Indirizzo: Piazza Santa Cristina, 01023 Bolsena (VT).

Diocesi: Diocesi di Viterbo.

Percorso Storico Culturale Religioso

Acquapendente: 9 Parrocchia del Santo SepolcroPunto di interesse Storico e [Spirituale](#)

La storia della **Concattedrale del Santo Sepolcro** è segnata da un evento che ne cambiò per sempre il destino. Nel 1649 EC, in seguito alla distruzione della città di **Castro**, capitale dell'omonimo ducato farnesiano, **Papa Innocenzo X** trasferì la sede della diocesi ad Acquapendente, elevando la chiesa del Santo Sepolcro al rango di Cattedrale. Questo atto trasformò il borgo in una città vescovile, con un nuovo prestigio politico e religioso. L'edificio stesso è un palinsesto storico: la sua cripta è un capolavoro romanico, mentre la struttura superiore e la facciata, il cui progetto originale fu affidato a **Nicola Salvi** (architetto della Fontana di Trevi), mostrano le trasformazioni barocche, seppur modificate dai danni della Seconda Guerra Mondiale.

9 Palazzo Del Drago: Una Dimora Rinascimentale tra Farnese e Papi

Punto di interesse Storico

Questo sontuoso palazzo è una delle più importanti residenze nobiliari rinascimentali della **Tuscia**. La sua costruzione, tra il 1533 e il 1561 EC, fu voluta dal Cardinale **Tiberio Crispo**, personaggio influente della corte papale e strettamente legato alla famiglia **Farnese**, essendo figlio naturale di **Silvia Ruffini**, amante del futuro **Papa Paolo III Farnese**. Il progetto, a cui lavorarono architetti del calibro di Simone Mosca e Raffaello da Montelupo, creò una dimora che fondeva l'imponenza di una fortezza con l'eleganza di una residenza di piacere, con sale affrescate da pittori di scuola manierista, una cappella privata e giardini pensili con una vista spettacolare sul lago. La sua storia è un intreccio di arte, potere e cultura, avendo ospitato nel tempo papi, nobili e artisti di fama internazionale. Oggi, ancora di proprietà dei Principi del Drago, è una testimonianza vivente del fasto del Rinascimento a **Bolsena**.

Bolsena: 9 Basilica di Santa CristinaPunto di interesse Storico Religioso, [Spirituale](#) e [Leggende](#)

Un vero e proprio palinsesto storico, un edificio in cui si leggono le stratificazioni di oltre 1500 anni di storia cristiana. Le sue fondamenta affondano nelle catacombe paleocristiane del IV-V secolo, luogo di sepoltura della comunità cristiana primitiva e della martire **Cristina**. La chiesa superiore fu consacrata nel 1077 EC da **Papa Gregorio VII**, in pieno periodo romanico. La sua storia subì una svolta epocale nel 1263 EC con il **Miracolo Eucaristico**. Questo evento non solo ne accrebbe enormemente il prestigio, ma ebbe conseguenze storiche di portata universale: **Papa Urbano IV**, che risiedeva nella vicina **9 Orvieto**, istituì la festa del **Corpus Domini** e, secondo la tradizione, incaricò uno dei più grandi teologi della storia, [San Tommaso d'Aquino](#), di comporre l'ufficio liturgico per la nuova solennità (**Sacerdos in Aeternum**). L'architettura stessa della basilica racconta questa storia complessa, con la sua navata romanica, i portali rinascimentali attribuiti alla bottega dei Buglioni e la sfarzosa Cappella del Miracolo in stile barocco.

📍 Area archeologica Volsinii

Punto di interesse Storico

Poco prima di raggiungere **Bolsena** si svela un sito archeologico di straordinaria importanza e suggestione: le rovine di **Volsinii Novi**. Questo luogo rappresenta un capitolo della storia dell'antica **Etruria** e della sua complessa relazione con **Roma**.

È cruciale sottolineare la distinzione tra **Volsinii Novi** e la più antica **Velzna** etrusca, l'odierna **Orvieto**. Sebbene i nomi possano generare confusione, si tratta di due entità urbane ben separate e cronologicamente distinte. **Volsinii Novi** non è la diretta continuazione della città etrusca, bensì una nuova fondazione romana. La sua nascita è strettamente legata a un evento traumatico: la distruzione di **Velzna** da parte dei Romani nel 264 AEC. In seguito a questa conquista, i Romani, con la loro pragmatica visione strategica, decisero di reinsediare la popolazione etrusca superstita in una nuova posizione. Le sponde del lago di **Bolsena** offrivano una duplice vantaggio: una difesa naturale e, soprattutto, una posizione privilegiata lungo la **Via Cassia**, una delle arterie vitali dell'Impero Romano. Questo riposizionamento non solo servì a controllare la popolazione vinta, ma anche a integrare progressivamente l'area nel sistema romano, sfruttandone le risorse e la manodopera.

Sotto l'egida romana, **Volsinii Novi** fiorì in modo inaspettato, superando forse anche lo splendore dell'antica **Velzna**. Divenne rapidamente un prospero centro agricolo, beneficiando della fertilità del terreno vulcanico e della vicinanza al lago. L'artigianato locale, che già vantava una lunga tradizione etrusca, si sviluppò ulteriormente, producendo ceramiche, metalli e altri manufatti di pregevole fattura che venivano commercializzati lungo la **Via Cassia** e oltre. La sua prosperità e la sua importanza strategica erano tali che **Strabone**, il celebre geografo greco, la lodò come la "**capitale dell'Etruria**", un'affermazione che ne sottolinea il ruolo preminente nel contesto regionale dell'epoca romana.

Oggi, camminando tra i resti di **Volsinii Novi**, si può ancora percepire l'eco di quella civiltà passata. Il sito archeologico offre un'opportunità per immergersi nella quotidianità di una città romana ben organizzata. L'impianto delle vie urbane, con il loro reticolo regolare, testimonia l'ingegneria romana e la meticolosa pianificazione urbana. Si possono distinguere i resti di abitazioni private, che offrono uno spaccato della vita domestica dei suoi abitanti, dai più umili alle famiglie più agiate. Il foro, cuore pulsante della vita pubblica romana, con i suoi edifici civici e religiosi, evoca le assemblee, i mercati e le cerimonie che animavano la piazza. Infine, i complessi termali, con le loro piscine e i loro ambienti riscaldati, ricordano l'importanza del benessere fisico e dell'igiene nella cultura romana, ma anche il loro ruolo come luoghi di socializzazione e di otium. Tutte queste vestigia, sebbene frammentarie, sono testimonianze concrete e tangibili di una cultura che ha lasciato un'impronta sul territorio.

Percorso Avventura

📍 **Monte Rufeno: Notte all'Osservatorio Astronomico**

Punto di interesse Avventura e Curiosità

Un'avventura che unisce cielo e terra. Situato sulla vetta del **Monte Rufeno**, all'interno della riserva e lontano dall'inquinamento luminoso, l'osservatorio offre un'esperienza unica. L'avventura inizia con il percorso per raggiungerlo, che include un tratto finale a piedi di circa 800 metri nel bosco. Culmina con la possibilità di "imparare il cielo", osservando pianeti, nebulose e galassie attraverso il potente telescopio da 60 cm di diametro. È un'avventura notturna e intellettuale, un modo per concludere una giornata di cammino terreno con uno sguardo verso l'infinito.

Ubicazione: Casale Monte Rufeno, Riserva Naturale Monte Rufeno, Acquapendente (VT)

📍 **Lago di Bolsena Esplorazione in Canoa, Kayak e Vela**

Zona di interesse Avventura

La vasta e tranquilla superficie del più grande lago vulcanico d'Europa invita a un'esplorazione da una prospettiva radicalmente diversa. Noleggiare una canoa, un kayak o una piccola barca a vela permette di percepire l'immensa scala della caldera vulcanica dal suo centro, una sensazione impossibile da cogliere dalla riva. Pagaiare in silenzio verso le isole 📍 **Martana** e 📍 **Bisentina**, ammirando i borghi arroccati sui bordi del cratere, offre un'esperienza di pace profonda. Numerosi servizi di noleggio sono disponibili nei porti turistici e sulle spiagge di **Bolsena**, **Capodimonte** e **Marta**, offrendo attrezzature per ogni livello di esperienza.

Ubicazione: Porti turistici e stabilimenti balneari di Bolsena, Capodimonte e Marta.

📍 **Lago di Bolsena Panorami in Sella - Itinerari a Cavallo sulle Rive del Lago**

Zona di interesse Avventura

Diversi maneggi locali propongono escursioni guidate a cavallo lungo le rive del lago e attraverso le campagne circostanti, su percorsi che spesso si sovrappongono ai tratti delle **Francigene**. Queste passeggiate, adatte sia a principianti (con una breve lezione introduttiva) sia a cavalieri esperti, regalano percorsi spettacolari, come raggiungere una spiaggia appartata per fare il bagno insieme ai cavalli nelle limpide acque del lago.

Ubicazione: Maneggi nei dintorni di Bolsena e San Lorenzo Nuovo.

📍 **Lago di Bolsena Birdwatching - L'Avifauna Stanziale e Migratoria del lago**

Zona di interesse Avventura

Il **Lago di Bolsena** è un'area di eccezionale importanza naturalistica, designata come **Zona di Protezione Speciale** (ZPS IT6010055) e **Sito di Interesse Comunitario** (SIC IT6010007), in particolare per la sua ricca avifauna. Il lago è una tappa fondamentale lungo le rotte migratorie tra **Africa** ed **Europa**. Un'avventura di birdwatching, magari accompagnati da una guida naturalistica, può rivelare la presenza di numerose specie: svassi, cormorani, aironi, folaghe, germani reali e diversi rapaci. Le rive del lago, i canneti e soprattutto l'Isola Bisentina (visitabile con tour specifici) sono punti di osservazione privilegiati.

Ubicazione: Rive del lago (in particolare zona "Borghetto" a Grotte di Castro) e Isola Bisentina (con partenza da Capodimonte).

Percorso Leggende

Leggende e Folklore regione Toscana

Il **Lazio** è un territorio intriso di leggende e folklore, dove le narrazioni popolari fondono storia e soprannaturale. Queste storie si snodano tra foreste un tempo subissate da briganti, figure ambivalenti tra criminali ed eroi popolari; attraversano borghi dimora di streghe e mazzamurelli; e giungono a rovine antiche e palazzi nobiliari, infestati da fantasmi di imperatori, papi e popolane ([Compendium ITLA-024XII-000](#)). Tramandate da secoli, esse costituiscono la memoria storica, un veicolo per decifrare eventi inspiegabili, rendere omaggio a personaggi storici ed esorcizzare timori atavici.

📍 Monte Rufeno: La Battaglia del Diavolo del Felceto

Zona di interesse Leggende & Folklore

Si racconta che... nei fitti boschi del Felceto, uno degli ingressi alla **Riserva di Monte Rufeno**, si combatté un'epica battaglia non tra eserciti, ma tra la fede e il male. Le antiche storie dell'**Alta Tuscia** narrano di come il Diavolo, invidioso della santità di quei luoghi e della devozione dei pellegrini, avesse scelto proprio quei boschi per tendere le sue trappole, spaventando i viandanti con apparizioni mostruose e suoni terrificanti. Ma il coraggio di un pio eremita sfidò il demonio. Dopo una notte di lotta spirituale, tra preghiere e tentazioni, la luce dell'alba costrinse il maligno alla fuga, lasciando i boschi nuovamente sicuri per i viaggiatori.

📍 Basilica di Santa Cristina Il Dubbio di un Prete (Miracolo Eucaristico)

Punto di interesse Leggende [Storico Religioso](#) e [Spirituale](#)

Si racconta che... nell'estate del 1263 EC, un sacerdote boemo di nome **Pietro da Praga**, fosse profondamente tormentato dal dubbio sulla reale presenza di **Cristo** nell'Eucaristia. Celebrando la Messa nella Grotta di Santa Cristina. Al momento della consacrazione, mentre teneva l'Ostia tra le mani, questa iniziò a sanguinare, bagnando il corporale di lino e le pietre dell'altare. Sconvolto ma rinvigorito nella fede, il sacerdote si recò immediatamente a **Orvieto**, dove risiedeva **Papa Urbano IV**. Il pontefice, dopo aver accertato il prodigio, l'anno seguente (1264 EC) estese a tutta la Chiesa la solennità del **Corpus Domini** con la Bolla "*Transiturus de hoc mundo*", affidando, secondo una consolidata tradizione, a [San Tommaso d'Aquino](#) il compito di redigerne i testi liturgici. Questa leggenda fonda non solo una delle più importanti festività cattoliche, ma anche la fama imperitura di **Bolsena** come luogo di manifestazione della sacralità.

📍 Basilica di Santa Cristina La Fanciulla, il Lago e la Pietra (Martirio S. Cristina)

Punto di interesse Leggende [Storico Religioso](#) e [Spirituale](#)

Cristina, una fanciulla di soli undici anni figlia del prefetto romano di **Bolsena**, si convertì al cristianesimo, scatenando l'ira del padre pagano. Questi la sottopose a una serie di torture spaventose, ma da ognuna di esse la giovane uscì miracolosamente illesa. Nel supplizio più celebre, le fu legata al collo una pesante macina di pietra e fu gettata nelle profondità del lago. Per intervento divino, la pietra non solo non affondò, ma galleggiò, sostenendo **Cristina** e riportandola a riva. La leggenda vuole che le impronte dei suoi piedi rimasero impresse sulla roccia, oggi conservata come reliquia e altare nella grotta della basilica. Nonostante i continui miracoli, tra cui sopravvivere a un calderone bollente e ammansire serpenti velenosi, il suo destino di martire si compì quando fu trafitta mortalmente da due frecce, diventando per sempre la santa patrona della città e la protettrice delle acque del lago.

* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)

Percorso Saporì

Il percorso Sapori

Si propone di menzionare prodotti, preparati e i piatti tipici di un comune, una zona o una regione in base al **tratto** di percorrenza, questo per fare in modo da essere preparati sui sapori più consoni passando attraverso questi luoghi.

NB: Le preparazioni hanno uno scopo informativo e sono descritte in modo approssimativo.

L'Italia, si sa, è il paese da mangiare, non ha pari in quanto arte del cibo. Ogni angolo del bel paese è un tesoro di sapori, tradizioni, ingredienti e piatti unici. Vediamo quali sono i piatti tipici legati a questo percorso e in che zona cercarli.

Lazio:

La cucina laziale è una gastronomia di popolo, dai sapori decisi, diretti e senza compromessi. È una cucina "povera" che ha saputo nobilitare ingredienti umili, creando piatti oggi famosi in tutto il mondo. Pilastri di questa tradizione sono il [Guanciale Amatriciano](#), il [Pecorino Romano](#), l'[olio d'oliva della Sabina](#) e le verdure dell'Agro Pontino, come il celebre [carciofo romanesco](#). Questa cucina è un trionfo di primi piatti, conosciuti in tutto il mondo: la [Carbonara](#), l'[Amatriciana](#), la [Gricia](#) e la [Cacio e Pepe](#) rappresentano i quattro pilastri della pasta di questa regione. Tra i secondi, dominano i sapori forti dell'[abbacchio](#), cucinato "a **scottadito**" o alla cacciatora, e classici romani come i [Saltimbocca](#) e la [Coda alla Vaccinara](#). Contorni simbolo sono i [Carciofi alla romana](#) e alla [giudia](#), e le **puntarelle** condite con aglio e alici e molti altri. Il patrimonio vinicolo regionale vanta i bianchi dei Castelli romani come il [Frascati Superiore](#), e rossi corposi come il [Cesanese del Piglio](#).

Lazio - Tratta: Acquapendente > Bolsena

Il viaggio gastronomico di questa tratta è un'immersione totale nella cucina del vulcano. Abbandonata Acquapendente, si entra nel dominio del Lago di Bolsena, e il menù si trasforma. La geologia unica di questo territorio è la vera protagonista a tavola. Il suolo di origine vulcanica, sciolto e ricchissimo di potassio, conferisce una sapidità e una consistenza ineguagliabili ai prodotti. Il lago stesso, un immenso cratere riempito d'acqua dolce e pulita, funge da dispensa ittica, offrendo pesci dalle carni delicate.

Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Patata dell'Alto Viterbese IGP

Nocciole dei Monti Cimini

Castagna del Monte Amiata IGP

Prodotti e Preparati Locali:

Fagiolo del Purgatorio di Gradoli (PAT): Fagiolo piccolo - **Gradoli, Acquapendente e zone limitrofe**

Farro del Pungolo di Acquapendente (PAT): Cereale - **Acquapendente e zone limitrofe**

Est! Est!! Est!!! di Montefiascone DOC: Vino - **Bolsena e zone del lago**

Piatti tradizionali:

Minestra di Tinca con Tagliolini

Tipico di: Comunità di pescatori del Lago di Bolsena, in particolare Marta.

Reperibile in: Lago di Bolsena e paesi circostanti.

La **Minestra di Tinca con Tagliolini** è un primo piatto robusto e saporitissimo, considerato una vera prelibatezza. Si tratta di un brodo di pesce molto ristretto e saporito, ottenuto dalla lunga cottura della tinca, usato per condire pasta fresca all'uovo.

Composizione: Una o più tinche, soffritto di sedano, carota e cipolla, aglio, prezzemolo, peperoncino, passata di pomodoro, vino bianco secco e pasta fresca tipo tagliolini o spaghetti.

Preparazione: La tinca viene cotta a lungo in acqua con odori. La polpa e il brodo vengono poi passati al setaccio per eliminare le lisce e creare una base cremosa. Questa base viene unita a un soffritto e insaporita con pomodoro e vino. Infine, la pasta viene cotta direttamente in questo sugo denso.

Luccio alla Bolsenese

Tipico di: Bolsena e comuni limitrofi.

Reperibile in: Bolsena e zone intorno al lago.

Il **Luccio alla Bolsenese** è una ricetta tradizionale per cucinare il luccio in umido, rendendo le sue carni sode e saporite ancora più gustose grazie a una cottura lenta in un sugo ricco.

Composizione: Tranci di luccio, olio extravergine d'oliva, uno spicchio d'aglio, peperoncino fresco, capperi dissalati, passata di pomodoro e un bicchiere di vino bianco secco, preferibilmente Est! Est!! Est!!!.

Preparazione: Si fanno rosolare i tranci di luccio in un tegame con olio, aglio e peperoncino. Si sfuma con il vino bianco e, una volta evaporato, si aggiungono la passata di pomodoro e i capperi. Si copre e si lascia cuocere a fuoco basso fino a che il sugo non si è ristretto e il pesce è tenero.

Coregone alla Brace

Tipico di: Tutta l'area del Lago di Bolsena.

Reperibile in: L'intera zona intorno al lago di Bolsena e zone circostanti.

È il modo più semplice e diffuso per gustare il **Coregone**, una preparazione che esalta al massimo la delicatezza e il sapore delle sue carni bianche.

Composizione: Coregone fresco di lago, olio extravergine d'oliva della Toscana, sale, pepe, e un trito di erbe aromatiche come prezzemolo, aglio, salvia e alloro.

Preparazione: Il pesce viene pulito, squamato ed eviscerato. L'interno viene salato e farcito con il trito di erbe. Viene spennellato d'olio e cotto sulla griglia ben calda per pochi minuti per lato, girandolo una sola volta per non rompere le carni delicate. Si serve immediatamente, irrorato con un filo d'olio extravergine a crudo.

Riferimenti

Bibliografia e Sitografia

Associazioni e Portali Ufficiali della Via Francigena:

1. Associazione Europea Vie Francigene (AEVF), accesso 2025. <https://www.viefrancigene.org/>
2. Associazione Camminando sulla Via Francigena (CVF), accesso 2025. <https://viefrancigene.com/>
3. Francigena Lazio (Visit Lazio), accesso 2025. <https://www.visitlazio.com/>

Enti Ecclesiastici:

4. Diocesi di Viterbo - Regione ecclesiastica: Lazio, Piazza San Lorenzo, 9a, 01100 Viterbo (VT). Accesso 2025. <https://www.diocesiviterbo.it/>
5. Vaticano.com (Portale Turistico-Religioso), accesso 2025. <https://www.vaticano.com/>
6. Cathopedia, l'enciclopedia cattolica, accesso 2025. <https://it.cathopedia.org/>
7. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, Conferenza Episcopale Italiana, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>

Enti Locali e Turistici:

8. Comune di Acquapendente, Portale Ufficiale, Piazza G. Fabrizio, 17, 01021 Acquapendente (VT), accesso 2025. <http://www.comuneacquapendente.it/>
9. Comune di San Lorenzo Nuovo, Portale Ufficiale, Piazza Europa, 32, 01020 San Lorenzo Nuovo (VT), accesso 2025. <http://www.comunesanlorenzonuovo.it>
10. Lazio Nascosto (Portale di promozione territoriale), accesso 2025. <https://www.lazionascosto.it/>
11. Comune di Bolsena, Portale Ufficiale, Piazza Matteotti, 9, 01023 Bolsena (VT), accesso 2025. <https://www.comune.bolsena.vt.it>
12. Visit Bolsena (Portale Turistico di Bolsena), accesso 2025. <https://www.visitbolsena.it/>
13. Visit Tuscia (Portale Turistico della Tuscia), accesso 2025. <https://www.visittuscia.eu>

Musei, Fondazioni Culturali e Consorzi di tutela:

14. Museo della Città di Acquapendente (Sito Ufficiale), accesso 2025. <https://www.museodellacitta.eu/>
15. Sistema Museale del Lago di Bolsena (SIMULABO), accesso 2025. <https://www.simulabo.it/>
16. Qualigeo, Atlante dei prodotti DOP e IGP, accesso 2025. <https://www.qualigeo.eu>
17. Fondo Ambiente Italiano (FAI), accesso 2025. <https://fondoambiente.it/>

Blog, Guide e Portali Specializzati:

18. Acquapendente Online, accesso 2025. <https://www.acquapendente.online/>
19. MyTuscia.com (Blog), accesso 2025. <https://www.mytuscia.com/>
20. Ecobnb (Blog di viaggi sostenibili), accesso 2025. <https://ecobnb.com/>
21. Radio Tuscia Events (Portale di informazione locale), accesso 2025. <https://radiotusciaevents.com/>

Fonti Storiche e Accademiche:

22. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
23. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
24. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.
25. Lazzarini, Andrea. *Il miracolo di Bolsena. Testimonianze e documenti dei secc. XIII e XIV*. Edizioni di Storia e Letteratura, 1952.

Riferimenti Generali e Crediti:

26. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
27. Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati <https://www.wikipedia.org/>
28. Altre origini digitali e cartacee (ricettari, cartografie, diari di viaggio, blog)

N.B. Nella maggior parte dei casi la veridicità delle informazioni sono verificate attraverso la tecnica di controlli incrociati multifonte (specifica ARCA CF).