



La Lenticchia di Onano

Piccola, tonda e saporitissima la lenticchia di Onano viene coltivata all'interno del Comune omonimo ed in una ristrettissima area limitrofa. Onano ha avuto sempre il vanto di produrre legumi apprezzatissimi sia per il sapore che per la facilità di cottura. Questa coltivazione vanta una antichissima tradizione:

se ne trova riscontro già negli "Ordini, statuti, leggi municipali della comunità e popolo di Onano" del 1561. **Giulio**

Andreotti, assiduo frequentatore di Onano negli anni '50, nel suo volume "**LA SCIARADA DI PAPA**

MASTAI" riporta un aneddoto su **PIO IX** e la lenticchia Onanese. Infatti alla vigilia del 1871, in seguito alla perdita del potere temporale, il Papa si consolava con il fatto che il giorno dopo avrebbe avuto a tavola un saporito piatto di

lenticchie Onanesi omaggio del cardinale **Prospero Caterini**. Ecco a cosa **PIO IX** poteva paragonare il potere perduto, dice Andreotti, ad un piatto di lenticchie. Numerosi sono stati i rico-

noscimenti tributati a questo prodotto nelle varie **esposizioni internazionali: Roma e Buenos Aires nel 1910, Londra nel 1911 e infine Parigi, ancora nel 1911, in occasione della 3° ESPOSIZIONE INTERNAZIONALE DEL PROGRESSO MODERNO.**

In quegli anni la lenticchia è conosciuta e commercializzata in molti paesi grazie all'azione di promo-

zione svolta da alcune aziende locali (**ALFONSI e BOCCHINI**) specializzate nella preparazione, pulitura e confezionamento del prodotto.

Per questo prodotto, la Comunità Montana Alta Tuscia Laziale, ha provveduto, di recente, alla registrazione del relativo marchio (Prodotti tipici dell'Alta Tuscia) presso la Camera di Commercio di Viterbo ed è in corso la procedura per il riconoscimento Europeo.

SAGRE E MANIFESTAZIONI:

Il pregiato legume, cucinato alla "**ANTIQUA MANIERA ETRUSCA**" viene servito durante la **Sagra della Lenticchia** che si svolge tutti gli anni ad Onano nella settimana di Ferragosto.



Ditta Alfonsi "la pulitura" 1910





La cucina dell'Alta Tuscia

L'Alta Tuscia offre tante bellezze inestimabili e la possibilità di scoprire l'arte dei sapori. La cucina di questa terra conserva ancora la sua genuinità: la gastronomia locale, considerata **"POVERA E MEDITERRANEA"** ha infatti alla base alimenti sani come l'olio extra vergine d'oliva, gli ortaggi, i legumi, i cereali.

Sa di Roma, profuma di Toscana ed ha la povertà dell'Umbria, queste le virtù della cucina dell'Alta Tuscia.

La visita a questo lembo di terra si conclude inevitabilmente con un invito a tavola. La cucina è **"POVERA"**, così si usa dire nel viterbese, ma sapiente nelle antiche ricette contadine a base di prodotti, malgrado tutto, ancora saporiti e genuini. La cucina viterbese si affida più ai primi piatti : i **"LOMBRICHELLI"** (pasta, acqua e farina) e le zuppe:

pasta e fagioli, pasta e ceci, riso e lenticchie, ceci e castagne.

L' **"ACQUACOTTA"** (cicoria, patate, pomodori, cipolla, mentuccia e peperoncino con l'aggiunta di baccalà o uovo) merita un asterisco a parte. Una rarità è la **"SBROSCIA"** (solo su prenotazione nelle trattorie che si affacciano sul lago di Bolsena) che è zuppa di pesce insaporita nel pignatto con i sapori dell'orto. Del tutto primaverile è la **"SCAFATA"** preparata con le fave fresche e la pancetta; quasi un piatto unico è la zuppa con l'agnello che non esclude la presenza di carciofi e patate. Ricordiamo anche il **"PANCOTTO"**, la minestra fatta con pane raffermo presente in tutta la cucina contadina del centro-sud del nostro paese con molte varianti.

Quella laziale è fra le più semplici, ma non per questo meno saporita.





Le Ricette

Crema di Lenticchie

300 gr. di lenticchie, 2 cipolle, 2 spicchi d'aglio, 1 pomodoro, 1 costa di sedano, salvia, olio, sale, pepe, 1 litro di brodo.

Tenere a bagno, in acqua fredda, le lenticchie per circa 3 ore, poi scolarle e lessarle in acqua salata aggiungendo due foglie di salvia, una costa di sedano e uno spicchio d'aglio. Intanto preparare un battuto con uno spicchio d'aglio, una cipolla media e farlo soffriggere in una capace pentola con 5 cucchiaini di olio. Aggiungere poi il pomodoro sbucciato e a pezzetti, le lenticchie con un pò della loro acqua e 1 litro di brodo. Far cuocere per circa 15 minuti, aggiustare di sale e di pepe, poi passare al passa verdure. Si dovrà ottenere una crema di giusta consistenza, aggiungere, eventualmente, ancora un pò di brodo. Servire con crostini di pane fritti nel burro.

Risotto con lenticchie

300 gr. di riso, 150 gr. di lenticchie, 100 gr. di burro, 50 gr. di parmigiano, 1 cipolla tritata, 1 litro di brodo anche di dado, sale.

Lasciare a bagno le lenticchie per una notte, quindi metterle in acqua fredda e cuocerle per 30'. Scolarle e tenere da parte il liquido di cottura. Rosolare nel burro la cipolla, unire le lenticchie, sale, pepe e due mestoli di acqua di cottura e cuocere per 30' su fuoco vivace. Unire il riso e un poco alla volta il brodo sino a cottura completa. Servire con parmigiano grattugiato.

Minestra di riso e lenticchie

300 gr. di riso, carota, aglio, 300 gr. di lenticchie, sedano, prezzemolo, 100 gr. di pancetta, sale, pepe, 200 gr. di pomodori pelati, (pecorino).

Fare un battuto con 100 g di pancetta o grasso del prosciutto, mezza cipolla piccola, uno spicchio d'aglio, una costa di sedano, mezza carota, qualche rametto di prezzemolo, metterlo a soffriggere in un tegame e, appena imbiondito, aggiungere i pomodori passati, lasciando cuocere per 15 minuti prima di aggiungere il riso insieme a qualche ramaiolo di acqua o di brodo. A parte cuocere quasi completamente le lenticchie e aggiungerle alla minestra quando il riso è a metà di cottura. Servire spolverizzandovi, se gradito, del pecorino.

Pasta e lenticchie

350 gr. di tubetti piccoli, 200 gr. di lenticchie, 3 pomodori pelati, 2 spicchi d'aglio, olio, sale e prezzemolo.

Cuocere le lenticchie nell'acqua a fuoco lento. Quando saranno tenere aggiungere l'olio, l'aglio grattugiato, il sale e i pomodori. Cuocere ancora per 30'. Gettare la pasta nella minestra, portare a cottura e unire il prezzemolo tritato.

Quadrucci con lenticchie

300 gr. di lenticchie, farina q.b., 2 uova, 100 gr. di pancetta o guanciale, sedano, aglio, pomodori, olio, sale, pepe.

Far cuocere la lenticchia in una pentola con abbondante acqua. Fare un battuto con la pancetta o il guanciale, alcune foglie di sedano, 2 spicchi di aglio e mettere tutto a soffriggere in un tegame con 2 cucchiai d'olio d'oliva. Quando il grasso sarà sciolto, aggiungere un bicchiere d'acqua i pomodori passati al passatutto, 2 o 3 cucchiai di lenticchie. Lasciare insaporire per un quarto d'ora, quindi unire le lenticchie già cotte e i quadrucci di pasta fatti in casa insieme a qualche mestolo di acqua calda e continuare a fuoco lento fino a cottura completa. Servire la minestra ben calda..

Zuppa con lenticchie

400 gr. di lenticchie, 500 gr. di pomodori pelati, sedano, aglio, pane casereccio raffermo, sale, pepe, olio extravergine d'oliva.

Fare un soffritto in olio di oliva con due spicchi di aglio e i pomodori passati, lasciare insaporire per qualche minuto, quindi aggiungere alcune foglie di sedano tagliate a pezzi, le lenticchie, sale, pepe e acqua calda o brodo di dado. Durante la cottura aggiungere, se necessario, sale e acqua quanto basta a conservare una quantità di liquido appena sufficiente ad inzuppare le fette di pane, che saranno state disposte nella zuppiera. Versare la zuppa sul pane e lasciare riposare prima di servire.

Salsicce con lenticchie

400 gr. di lenticchie, 12 salsicce, 500 gr. di pomodoro, 2 carote, 2 teste di sedano, 3 spicchi d'aglio, 1 bicchiere d'olio d'oliva, pepe, sale e peperoncino.

Lessare le lenticchie con il sedano, l'aglio e la carota. Preparare nel frattempo anche un soffritto con olio e carote. Unire a questo le salsicce, rosolare ed aggiungere i pomodori. Dopo aver fatto asciugare per un poco aggiungere le lenticchie con il loro liquido e condire con sale, pepe e peperoncino. Cuocere per una ventina di minuti e servire caldo.

Starne con lenticchie

2 starne, 300 gr. di lenticchie, carota, aglio, cipolla, persia, sedano, 2 fettine di prosciutto, 2 salsicce, pepe, 200 gr. di pomodori pelati, vino rosso asciutto.

Spiumare le starne, fiammeggiarle, eliminare la testa e le zampe, sventrarle privandole delle interiora e tagliarle a pezzi. In un tegame soffriggere in olio d'oliva un battuto fatto con le interiora, le salsicce, il prosciutto, l'aglio, la maggiorana, mezza carota, qualche fogliolina di sedano e mezza cipolla. Aggiungervi i pezzi di starna lasciandola rosolare, poi versarci un bicchiere di vino lasciandolo evaporare. Unirvi alla fine il passato di pomodoro, insieme con un ramaiolo di brodo o d'acqua di cottura delle lenticchie, e completare il piatto con l'aggiunta delle lenticchie, lessate precedentemente in acqua salata con sedano e carota. Continuare la cottura, lasciando insaporire per bene il tutto. Servire ben caldo.

Beccacce con lenticchie

2 beccacce, carota, sedano, cipolla, 600 gr. di lenticchie, maggiorana, aglio, 700 gr. di pancetta di maiale, vino rosso asciutto. 200 gr. di pomodori passati, pepe, sale.

Spiumare le beccacce dopo averle fatte frollare, fiammeggiarle, sventrarle privandole delle interiora e tagliarle a pezzi, quindi lavarle in acqua corrente. Pulire poi le lenticchie, lavarle e metterle a cuocere in una pentola, contenente acqua salata, insieme con uno spicchio di aglio e una costa di sedano. Sul tagliere fare un battuto con le interiora della beccaccia, la pancetta, qualche foglia di maggiorana, qualche fettina di cipolla e mezza carota. Mettete il tutto a soffriggere in un tegame di coccio con olio di oliva e quando il grasso sarà sciolto unirvi i pezzi della beccaccia lasciandoli rosolare per qualche minuto, poi unirvi un bicchiere di vino e quando questo sarà evaporato aggiungere il passato di pomodori, sale e pepe quanto basta, un bicchiere di brodo o di acqua calda e le lenticchie lessate a parte precedentemente. Lasciare insaporire fino a cottura completa della beccaccia e servire caldo.

Lenticchie piccanti

300 gr. di lenticchie, 200 gr. di salsiccia, 4 pomodori, aglio, 1 cipolla, prezzemolo, sale, pepe. Dopo aver tenuto le lenticchie a bagno per una notte porle in pentola con acqua fredda e un cucchiaio d'olio e lasciarle bollire per mezza ora. Nel frattempo rosolare l'aglio e la cipolla nell'olio e quindi aggiungere i pomodori, il peperoncino ed il sale. In questa salsa mettere le lenticchie a fare cuocere ancora una mezza ora aggiungendo alla minestra le salsicce tagliate a fette.

Lenticchie in umido

400 gr. di lenticchie, 1 sedano, carota, persia, una salsiccia, cipolla, sale, pepe, pomodori pelati (o freschi più conserva), olio, vino bianco.

Pulire le lenticchie e lavarle in acqua corrente, quindi metterle a lessare in una pentola portandole a cottura quasi completa. In un tegame fare un soffritto in olio di oliva con un battuto di odori vari (carota, sedano, cipolla, persia) ed una salsiccia, privata della pelle esterna. Quando il grasso della salsiccia sarà sciolto in parte, aggiungerci mezzo bicchiere di vino bianco e subito dopo un barattolo di pomodori pelati (una volta si usavano i pomodori freschi e un cucchiaio di conserva di pomodoro). Continuare la cottura per una mezz'ora, aggiungendo il sale, il pepe e se necessario, dell'acqua di cottura delle lenticchie. Unirvi infine le lenticchie già lessate, lasciandole insaporire per una mezz'ora circa e servirle a tavola calde.



Documenti Storici

I diplomi e le medaglie conferiti alla Ditta Alfonsi. Stand espositivo del 1966



1966 1° sagra della Lenticchia: il Sindaco G. Cannucciari premia i produttori A. Alfonsi e D. Bocchini



Documenti Storici



1966 - Volantino della 1° Sagra della Lenticchia



Le immagini raccontano...



Nevicata del 1996 - Panorama est



Monumento ai caduti fine anni'50



1962 - La gelata in Via Marconi con ancora l'edicola della Madonna



1962 - La grande gelata - Via Marconi



1970 - P.zza Umberto I sotto la neve



Nevicata del 1996 - P.zza Umberto I



Le immagini raccontano...



1938 - Saggio ginnico in P.zza Umberto I



1938 - Saggio ginnico in P.zza Umberto I



Onano 1938 - P.zza Umberto I



Scena di vita contadina anni'40



La classe del 1897 in partenza
per la 1° guerra Mondiale



1939: la trebbia



Le immagini raccontano...



1970 - Festa di Sant'Antonio Abate
"La padella"



1974 - Festa di S. Antonio Abate.
"Carri Allegorici"



Palazzo Monaldeschi della Cervara:
soffitto a cassettoni



Palazzo Monaldeschi della Cervara:
soffitto a cassettoni



Fontanile di Scardi anni'30



La trebbiatura: 1940



Le immagini raccontano...



1959 - La visita di G. Andreotti in occasione dell'inaugurazione del monumento ai caduti di Via Marconi



1959 - Piazza Umberto I - Picchetto armato in occasione della visita di G. Andreotti



Le immagini raccontano...



Madonna del Piano - Affresco (1500 ca.)



Madonna delle Grazie - Affresco (1450 ca.)



Rappresentazione del Venerdì Santo 1970



Rappresentazione del Venerdì Santo 1985



Rappresentazione del Venerdì Santo 1974



Rappresentazione del Venerdì Santo 1975



Le immagini raccontano...



Via Cavour all'inizio del XX secolo
già Via del Convento



1956 - Via Marconi



Via Marconi anni'50



Chiesina della Madonna delle Grazie
prima dei restauri degli anni sessanta



Via Indipendenza anni'50



Via Cavour con ancora la "Sala Orfeo"



Le immagini raccontano...



L'arco di Piazza Umberto I



Panorama di Levante: 1870 ca (acquerello - prop. di I. Guerriero)



Panorama di sinistra con "la chiesa vecchia"



Monumento ai caduti della I Guerra Mondiale
realizzato dallo scultore L. Luporini (anni '20)



Altare della Chiesa di S. Maria inizi anni '60



Via Nazionale (oggi Via Caterini) anni '20



La tradizione musicale Onanese



La nuova banda del maestro T. Cannucciari - 1966



Corpo bandistico anni'70



Formazione della banda cittadina negli anni'70



Corpo bandistico anni'50



Corpo bandistico degli anni'30



L'orchestra "Osvaldo e gli Atomi" con l'indimenticabile batterista Gegè (anni'70)



Un carnevale d'altri tempi: 1957

