

COMUNE DI ONANO



La Lenticchia dei Papi

Storia, aspetti gastronomici e curiosità
della Lenticchia di Onano



2018

CALENDARIO DEL COMUNE DI ONANO



COMUNE DI ONANO

Quest'anno l'Amministrazione Comunale ha voluto dedicare il calendario al legume per eccellenza che caratterizza particolarmente il nostro territorio ed in special modo il nostro paese ed è appunto "La Lenticchia Onanese".

E' un atto dovuto verso questo legume che ha reso il nostro Comune famoso in tutto il mondo.

Certamente non vi sono scorci di Onano, che fanno tanto piacere agli onanesi residenti e non, ma semplicemente un condensato di notizie che riguardano la Lenticchia di Onano. Si va dalle notizie storiche, ai personaggi famosi che hanno trattato questo legume onanese, dalle ricette culinarie ai produttori e per finire la famosa "Lode alla Lenticchia Onanese".

E' un calendario che sicuramente interesserà gli agricoltori e che ha come fine quello di spronare ulteriormente gli interessati alla semina di questo legume e nel contempo, con l'affissione dello stesso in determinati luoghi, coadiuvare la vendita della Lenticchia Onanese.

Artefice di questo calendario, con la collaborazione del Prof. Bonafede Mancini, è stato Giuseppe Pacelli. Ad entrambi va il ringraziamento mio e di tutta l'Amministrazione Comunale.

*Auguri a tutti di
Buon Natale ed un Felice Anno Nuovo*

*Il Sindaco
Giovanni Giuliani*



1	Lunedì SS. Maria Madre di Dio	1a sett.	1 -364
2	Martedì S. Basilio, S. Defendente	○	2 -363
3	Mercoledì Santa Genoveffa		3 -362
4	Giovedì Sant'Emeto, S. Tito		4 -361
5	Venerdì Sant'Amelia		5 -360
6	Sabato Epifania del Signore		6 -359
7	Domenica SS. Nome del Signore		7 -358
8	Lunedì S. Severino, S. Massimo	2a sett. ●	8 -357
9	Martedì S. Giuliano martire		9 -356
10	Mercoledì S. Agatone, S. Aldo		10 -355
11	Giovedì Sant'Igino Papa		11 -354
12	Venerdì S. Modesto		12 -353
13	Sabato Sant'Illario		13 -352
14	Domenica S. Felice		14 -351
15	Lunedì S. Mauro	3a sett.	15 -350
16	Martedì S. Marcello Papa		16 -349
17	Mercoledì Sant'Antonio abate	●	17 -348
18	Giovedì Santa Liberata, Santa Piscià		18 -347
19	Venerdì S. Mario, S. Canuto		19 -346
20	Sabato S. Sebastiano, S. Fabiano		20 -345
21	Domenica Sant'Agnese		21 -344
22	Lunedì S. Vincenzo, Sant'Anastasio	4a sett.	22 -343
23	Martedì Santa Emerenziana		23 -342
24	Mercoledì S. Francesco di Sales	☾	24 -341
25	Giovedì Conversione di S. Paolo		25 -340
26	Venerdì S. Tito, S. Timoteo		26 -339
27	Sabato Sant'Angela Merici		27 -338
28	Domenica S. Tommaso d'Aquino		28 -337
29	Lunedì S. Costanzo	5a sett.	29 -336
30	Martedì Santa Martina		30 -335
31	Mercoledì S. Giovanni Bosco	○	31 -334

LENTICCHIA DI ONANO (A.D. 1561)

La Lenticchia di Onano è prodotta all'interno del Comune omonimo e vanta un'antichissima tradizione che trova riscontro già negli *"Ordini, statuti, leggi municipali della comunità e popolo d'Onano"* del 1561, pubblicazione curata da Bonafede Mancini, dove al capitolo 63 viene prevista la sanzione per colui che fosse stato colto a rubare o danneggiare le altrui colture di leguminose. Ammenda fissata in dieci baiocci, da pagare non solo in caso di flagranza, ma anche quando il sospettato sotto forzato giuramento avesse ammesso la provenienza furtiva dei vegetali.

A riprova di quanto fosse ritenuta preziosa la Lenticchia di Onano, *nel 1616 il Duca Sforza* scriveva, al Consiglio della Comunità di Onano, per rilasciare l'autorizzazione al mercato settimanale, di controllare la quantità di legumi esportabile dal Ducato che consisteva in *"uno staio" (18 Kg circa)* come limite massimo a persona.

Nel 1802, *Epifanio Giuliani* in *"Memorie storiche"*, ipotizza una maggiore produzione dei richiestissimi legumi di Onano da vendere nei paesi vicini ed in Toscana come soluzione per migliorare le condizioni economiche e di vita delle popolazioni locali grazie al "commercio con l'industria in specie dei legumi che il territorio di Onano produce in ottima qualità ed indurre nel paese l'abbondanza di ogni genere necessario alla vita".



Altre testimonianze dell'apprezzamento e della diffusione di questo prodotto sono fornite da *Giulio Andreotti* che nel suo volume *"La sciarada di Papa Mastai"* scrive: "domani alla sua mensa avrebbe avuto sempre le buone lenticchie onanesi del *Cardinale Prospero Caterini*. Ecco a che cosa poteva paragonare il potere perduto, ad un piatto di lenticchie", facendo riferimento al fatto che *Pio IX*, alla vigilia del 1871, perse il potere temporale. Il Cardinale P. Caterini era originario di Onano.

Anche *Diamondo Scalabrella* ne *"La chiesina del Piano nella storia di Onano"*, 1969, narra della coltivazione e del commercio della lenticchia di Onano.



Oggi la lenticchia di Onano è tutelata *dal Piano di Sviluppo Rurale della regione Lazio per la biodiversità vegetale (ai sensi della L.R. n. 15/2000 "Tutela delle risorse genetiche autoctone di interesse agrario")*.



Ricevuta di acquisto della lenticchia di Onano del 1881





FEBBRAIO 2018

1	Giovedì S. Severo, Santa Verdiana	32 - 333
2	Venerdì Presentazione del Signore (Candelora)	33 - 332
3	Sabato S. Biagio	34 - 331
4	Domenica S. Gilberto	35 - 330
5	Lunedì Sant'Agata	6a sett. 36 - 329
6	Martedì S. Paolo Miki	37 - 328
7	Mercoledì S. Romualdo	☾ 38 - 327
8	Giovedì S. Girolamo Emiliani	39 - 326
9	Venerdì Santa Apollonia	40 - 325
10	Sabato Santa Scolastica	41 - 324
11	Domenica Nostra Signora di Lourdes	42 - 323
12	Lunedì Santa Eulalia	7a sett. 43 - 322
13	Martedì Santa Fosca, Santa Maura	44 - 321
14	Mercoledì Mercoledì delle Ceneri	45 - 320
15	Giovedì SS. Faustino e Giovita	● 46 - 319
16	Venerdì Santa Giuliana	47 - 318
17	Sabato S. Donato martire	48 - 317
18	Domenica I Domenica di Quaresima	49 - 316
19	Lunedì San'Alvaro, S. Mansueto	8a sett. 50 - 315
20	Martedì San'Eleuterio, S. Zenobio	51 - 314
21	Mercoledì Santa Eleonora, S. Pier Damiani	52 - 313
22	Giovedì Santa Margherita	53 - 312
23	Venerdì S. Policarpo	☾ 54 - 311
24	Sabato S. Edilberto re, S. Sergio	55 - 310
25	Domenica II Domenica di Quaresima	56 - 309
26	Lunedì S. Nestore	9a sett. 57 - 308
27	Martedì S. Leandro	58 - 307
28	Mercoledì S. Romano abate	59 - 306

GUSTO E SALUTE

Piccola, di forma appiattita, lenticolare o tondeggiate, la Lenticchia di Onano è una delle specie più pregiate tra le lenticchie d'Italia. Le sue proprietà sono note fin dai tempi antichi e gode tutt'ora di un'ottima reputazione tra i più raffinati intenditori di cucina.

Si presentano di colore marrone chiaro, con ***sfumature variabili dal verde al piombo scuro, fino al cinereo rosato, al verdastro, marmorizzate in superficie; si caratterizzano per la pasta vellutata, fine e cremosa, per una buccia sottile a tal punto da non rendere necessario l'ammollo prima della cottura.***

Le Lenticchie sono costituite da:

- 51% di carboidrati
- 23% di proteine
- 14% di fibre
- 11% di acqua
- 1% di acqua



Le lenticchie sono molto nutrienti ed energetiche; ***100 grammi di prodotto apportano infatti 291 Kcal.***

Componenti chimici:

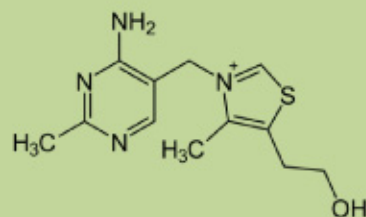
Isoflavoni, Tiamina,

Vitamina PP,

Sono ricche di **fibre,**

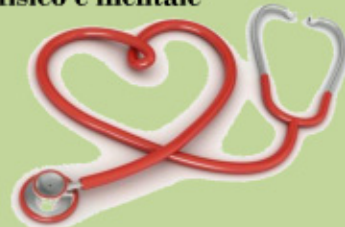
proteine, ferro,

magnesio e potassio.



Sono un ottimo rimedio per :

- Anemia
- Affaticamento fisico e mentale
- Denutrizione
- Stipsi
- Radicali liberi
- Diabete



Vantano anche ***proprietà galattofore.***





MARZO 2018

1	Giovedì S. Giusto		60 -305
2	Venerdì Sant'Eraclio, S. Basilio martire	☉	61 -304
3	Sabato Santa Cunegonda, S. Tiziano		62 -303
4	Domenica III Domenica di Quaresima		63 -302
5	Lunedì S. Adriano	10a sett.	64 -301
6	Martedì S. Marciano		65 -300
7	Mercoledì Santa Perpetua e Felicità		66 -299
8	Giovedì S. Giovanni di Dio		67 -298
9	Venerdì Santa Francesca Romana	☾	68 -297
10	Sabato S. Semplicio Papa		69 -296
11	Domenica IV Domenica di Quaresima		70 -295
12	Lunedì S. Massimiliano	11a sett.	71 -294
13	Martedì Sant'Attilio, Santa Eufasia		72 -293
14	Mercoledì Santa Matilde regina		73 -292
15	Giovedì Santa Luisa		74 -291
16	Venerdì Sant'Albergo		75 -290
17	Sabato S. Patrizio	●	76 -289
18	Domenica V Domenica di Quaresima		77 -288
19	Lunedì S. Giuseppe	12a sett.	78 -287
20	Martedì Santa Claudia, S. Alessandria martire		79 -286
21	Mercoledì S. Benedetto da Norcia		80 -285
22	Giovedì S. Lea, S. Benvenuto		81 -284
23	Venerdì S. Turibio de Mogrovejo		82 -283
24	Sabato S. Romolo, S. Caterina di Svezia	☾	83 -282
25	Domenica Le Palme		84 -281
26	Lunedì S. Emanuele, S. Teodoro	13a sett.	85 -280
27	Martedì S. Augusto		86 -279
28	Mercoledì S. Sisto III Papa		87 -278
29	Giovedì S. Secondo martire		88 -277
30	Venerdì S. Amedeo		89 -276
31	Sabato S. Beniamino martire	☉	90 -275

PRODUZIONE DELLA LENTICCHIA DI ONANO

Le caratteristiche qualitative che rendono peculiare la lenticchia di Onano derivano dalla tipologia dei terreni di origine vulcanica – situati tra la Toscana e il Lago di Bolsena, a 400/600m sopra il livello del mare – che sono sciolti, dotati di ottima permeabilità e prive di zone con ristagni idrici.



1) PREPARAZIONE DEL TERRENO:

prevede un lavoro di aratura a profondità di circa 30 cm, con successivi interventi di affinamento per consentire l'ottenimento di un letto di semina ben livellato e libero da erbe infestanti ed un limitatissimo apporto di fertilizzanti, pena l'allettamento della coltura con conseguente perdita del prodotto.

2) SEMINA:

viene effettuata nei mesi invernali (da Dicembre a Marzo) a macchina, o raramente a mano, e sono impiegati da 80 a 100 Kg/ha di seme. Si tratta di ecotipi locali e varietà di più recente produzione.

3) RACCOLTA:

viene effettuata nel mese di Luglio con la mietitrebbia per cereali, debitamente adattata, o più raramente a mano.

4) BATTITURA:

è una tecnica antica quella della battitura delle lenticchie e dei legumi in generale. Si procedeva a battere il prodotto raccolto attraverso il "correato", uno strumento agricolo costruito artigianalmente, costituito da un lungo e robusto bastone al quale era legato, con dei legacci, un altro bastone più corto ma ugualmente robusto, per separare la semente dalla pula.



5) PULITURA E CONFEZIONAMENTO:

La pulitura veniva eseguita a mano, attraverso l'uso prima di un setaccio (il "corvelluzzo"), nel quale veniva passato il prodotto che si otteneva dalla battitura, per togliere le impurità e i granelli più consistenti. Poi la lenticchia ripulita grossolanamente veniva disposta un po' per volta in dei vassoi di legno (i "Capestei") ed è qui che le sapienti mani delle donne onanesi andavano a "capare" i residui ed i granelli (sassolini, terriccio) e sementi di altro genere, separandoli dal prodotto buono. Oggi la pulitura ed il confezionamento avvengono mediante dei macchinari in mano alla cooperativa onanese, o dei produttori locali.



APRILE 2018

1	Domenica Pasqua	91 - 274
2	Lunedì Lunedì dell'Angelo	14a sett. 92 - 273
3	Martedì S. Riccardo vescovo	93 - 272
4	Mercoledì SanfIsidoro	94 - 271
5	Giovedì S. Vincenzo Ferreri	95 - 270
6	Venerdì S. Celestino, S. Diogene	96 - 269
7	Sabato SanfErmanno, S. Giovanni B. de La Salle	97 - 268
8	Domenica SanfAlberto Dionigi	☾ 98 - 267
9	Lunedì S. Guaffero, Santa Maria Cleofe	15a sett. 99 - 266
10	Martedì S. Terenzio martire	100 - 265
11	Mercoledì Santo Stanislao vescovo	101 - 264
12	Giovedì S. Zenone, S. Giulio I Papa	102 - 263
13	Venerdì SanfErmenegildo, S. Martino I Papa	103 - 262
14	Sabato S. Abbondio	104 - 261
15	Domenica SanfAnnibale martire	105 - 260
16	Lunedì Santa Bernadetta, S. Lamberto	16a sett. ● 106 - 259
17	Martedì SanfAniceto Papa, S. Roberto	107 - 258
18	Mercoledì S. Galdino vescovo	108 - 257
19	Giovedì Santa Emma, S. Timone	109 - 256
20	Venerdì Santa Adalgisa, S. Teotimo	110 - 255
21	Sabato SanfAnselmo	111 - 254
22	Domenica Ss. Sofero e Caio	☾ 112 - 253
23	Lunedì SanfAdalberto, S. Giorgio martire	17a sett. 113 - 252
24	Martedì S. Fedele da Sigmaringa	114 - 251
25	Mercoledì S. Marco Evang. / Festa della Liberazione	115 - 250
26	Giovedì Ss. Cleto e Marcellino	116 - 249
27	Venerdì Ss. Ida e Zita	117 - 248
28	Sabato Santa Valeria	118 - 247
29	Domenica Santa Caterina da Siena	119 - 246
30	Lunedì S. Pio VPapa	18a sett. ○ 120 - 245

PERSONAGGI ILLUSTRI LEGATI ALLA NOSTRA LENTICCHIA DI ONANO

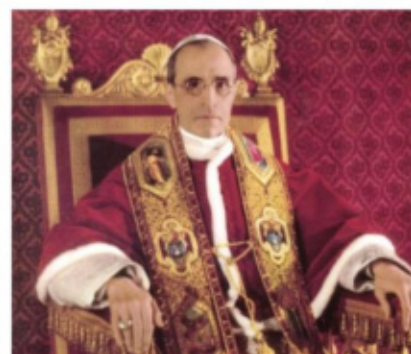


Il Cardinale Prospero Caterini, nato ad Onano nel 1795, è stato da sempre un grande estimatore della nostra lenticchia, e rimase molto legato ad essa e in particolare al suo popolo onanese. E' legato alla vicenda di Papa Pio IX per avergli regalato le lenticchie di Onano.

Giovanni Maria Mastai Ferretti (Papa Pio IX), è noto l'aneddoto che racconta di quando, per consolarsi del fatto di aver perso il suo potere temporale, pensava che aveva sempre le buonissime lenticchie, regalategli dal Card. Prospero Caterini, alla sua mensa.



Giulio Andreotti, politico, scrittore e giornalista italiano, è legato alla nostra lenticchia per averla citata nel suo libro "Sciarada di Papa Mastai" con l'aneddoto di Papa Pio IX.



Eugenio Maria Giuseppe Pacelli (Papa Pio XII), nipote di Marcantonio Pacelli (nato ad Onano), trascorse la sua fanciullezza nel nostro paese, avendo modo di gustare le nostre rinomate lenticchie.



1	Martedì	S. Giuseppe artigiano / Festa dei Lavoratori	121 -244
2	Mercoledì	Sant'Atanasio	122 -243
3	Giovedì	Ss. Filippo e Giacomo apostoli.	123 -242
4	Venerdì	S. Silvano	124 -241
5	Sabato	S. Gottardo, S. Pio V	125 -240
6	Domenica	Santa Giuditta	126 -239
7	Lunedì	Santa Flavia	19a seff. 127 -238
8	Martedì	S. Vittore	128 -237
9	Mercoledì	S. Gregorio	129 -236
10	Giovedì	Sant'Antonino	130 -235
11	Venerdì	S. Fabio martire	131 -234
12	Sabato	Ss. Nereo e Achilleo	132 -233
13	Domenica	Ascensione del Signore	133 -232
14	Lunedì	S. Mattia apostolo	20a seff. 134 -231
15	Martedì	S. Torquato	135 -230
16	Mercoledì	Sant'Ubaldo	136 -229
17	Giovedì	S. Pasquale Baylon	137 -228
18	Venerdì	S. Giovanni I Papa	138 -227
19	Sabato	S. Celestino V Papa	139 -226
20	Domenica	Pentecoste	140 -225
21	Lunedì	S. Vittorio martire	21a seff. 141 -224
22	Martedì	Santa Rita da Cascia	142 -223
23	Mercoledì	S. Desiderio, S. Giorgio	143 -222
24	Giovedì	Beata Vergine Maria Ausiliatrice	144 -221
25	Venerdì	S. Gregorio VI Papa	145 -220
26	Sabato	S. Filippo Neri	146 -219
27	Domenica	Sant'Agostino	147 -218
28	Lunedì	Sant'Emilio martire	22a seff. 148 -217
29	Martedì	S. Massimino vescovo	149 -216
30	Mercoledì	Santa Giovanna d'Arco	150 -215
31	Giovedì	Visitazione Beata Vergine Maria	151 -214

LA PIANTA DELLA LENTICCHIA (*LENS CULINARIS*)





GIUGNO 2018

1	Venerdì S. Giustino	152 - 213
2	Sabato Ss. Marcellino / Festa della Repubblica	153 - 212
3	Domenica Ss. Corpo e Sangue di Cristo - Corpus Domini	154 - 211
4	Lunedì S. Quilino vescovo	23a seff. 155 - 210
5	Martedì S. Bonifacio vescovo	156 - 209
6	Mercoledì S. Nerberto	157 - 208
7	Giovedì S. Roberto vescovo	158 - 207
8	Venerdì Sacro Cuore di Gesù	159 - 206
9	Sabato Cuore Immacolato di Maria	160 - 205
10	Domenica S. Diana, S. Zaccaria	161 - 204
11	Lunedì S. Barnaba apostolo	24a seff. 162 - 203
12	Martedì S. Basilde, S. Ciriaco	163 - 202
13	Mercoledì San'Antonio da Padova	164 - 201
14	Giovedì San'Eliseo	165 - 200
15	Venerdì S. Germana	166 - 199
16	Sabato San'Aureliano	167 - 198
17	Domenica S. Ranieri, S. Gregorio Barbarigo	168 - 197
18	Lunedì Santa Marina	25a seff. 169 - 196
19	Martedì Ss. Gervasio e Protasio, S. Romualdo	170 - 195
20	Mercoledì San'Ettore, S. Silverio Papa	171 - 194
21	Giovedì S. Luigi Gonzaga	172 - 193
22	Venerdì S. Paolino da Nola	173 - 192
23	Sabato S. Lanfranco vescovo	174 - 191
24	Domenica Natività di S. Giovanni Battista	175 - 190
25	Lunedì S. Guglielmo	26a seff. 176 - 189
26	Martedì Ss. Giovanni e Paolo martiri, S. Rodolfo	177 - 188
27	Mercoledì S. Ciriillo d'Alessandria vescovo	178 - 187
28	Giovedì S. Attilio confessore, S. Ireneo	179 - 186
29	Venerdì Ss. Pietro e Paolo	180 - 185
30	Sabato Ss. Primi Martiri	181 - 184

IL MARCHIO DE.CO.

Lo strumento della De.Co. (Denominazione Comunale di Origine) è uno strumento estremamente interessante e capace di valorizzare e tutelare al tempo stesso prodotti e tradizioni della identità di un territorio. L'Amministrazione Comunale di Onano ha inteso rilanciare il Marchio De.Co. ad ulteriore tutela e salvaguardia della lenticchia Onanese, coltivata rigorosamente nel territorio del Comune di Onano.



I PRODUTTORI LOCALI



Sacchetto confezionato dalla Azienda Agricola Camilli



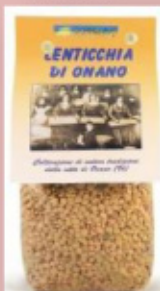
Sacchetto confezionato dalla Azienda Agricola Marricchi



Sacchetto confezionato dalla Azienda Agricola Barzi



Sacchetto confezionato dalla Azienda Agricola Dattoli



Sacchetto confezionato dal CCORAV di Onano

“LA LENTICCHIA DI ONANO

Da valore storico a produzione innovativa”

**SEMINARIO
LA LENTICCHIA DI ONANO
DA VALORE STORICO A PRODUZIONE INNOVATIVA**
ONANO (Ss. Ciriaco e Ciriaco) - Ottobre 2015

LA LENTICCHIA DI ONANO È UN PRODOTTO DI ORIGINE STORICA E UN VALORE CULTURALE CHE MERITA DI ESSERE CONSERVATO E VALORIZZATO. IL SEMINARIO HA LO SCOPO DI FAVORIRE LA COLLABORAZIONE TRA I PRODUTTORI LOCALI E LE ISTITUZIONI PER LA TUTELA E LA PROMOZIONE DEL PRODOTTO.

Il seminario è gratuito e aperto a tutti. Per partecipare è necessario registrarsi presso l'Ufficio Comunale di Onano.

Nel mese di Ottobre del 2015 il Comune di Onano, in collaborazione con l'Università della Tuscia hanno ideato questo progetto con l'idea di valorizzare la lenticchia di Onano, attraverso la formazione dei produttori locali sulle normative più recenti ed aggiornate ed anche sul modo di coniugare la produzione nel rispetto dell'ambiente con la valorizzazione stessa del prodotto. Sono intervenuti: Rossana Giannarini, Alberto Castori, Roberto Corbo, Luigi Biagini, Valentino Piana.



LUGLIO 2018

1	Domenica S. Teobaldo, Sant'Aronne	182 -183
2	Lunedì Sant'Ottono, S. Urbano	27a sett. 183 -182
3	Martedì S. Tommaso apostolo	184 -181
4	Mercoledì Santa Elisabetta regina	185 -180
5	Giovedì Sant'Antonio Maria Zaccaria	186 -179
6	Venerdì Santa Maria Goretti	187 -178
7	Sabato S. Claudio, S. Edda	188 -177
8	Domenica Sant'Adriano III	189 -176
9	Lunedì S. Fabiano, Santa Veronica Giuliani	28a sett. 190 -175
10	Martedì Santa Felicità, Santa Vittoria	191 -174
11	Mercoledì S. Benedetto da Norcia	192 -173
12	Giovedì S. Felice e Nabore martiri	193 -172
13	Venerdì Sant'Enrico imperatore	194 -171
14	Sabato S. Camillo De Lellis	195 -170
15	Domenica S. Bonaventura	196 -169
16	Lunedì Beata Vergine del Carmine	29a sett. 197 -168
17	Martedì Sant'Alessio confessore	198 -167
18	Mercoledì S. Federico	199 -166
19	Giovedì Santa Giusta	200 -165
20	Venerdì Sant'Elia profeta, Sant'Apollinare	201 -164
21	Sabato S. Lorenzo da Brindisi	202 -163
22	Domenica Santa Maria Maddalena	203 -162
23	Lunedì Santa Brigida	30a sett. 204 -161
24	Martedì Santa Cristina	205 -160
25	Mercoledì S. Giacomo apostolo	206 -159
26	Giovedì Ss. Anna e Gioacchino	207 -158
27	Venerdì Santa Lilliana	208 -157
28	Sabato Ss. Nazario e Celso martiri	209 -156
29	Domenica Santa Marta	210 -155
30	Lunedì S. Pietro Orsologo vescovo	31a sett. 211 -154
31	Martedì Sant'ignazio di Loyola	212 -153

PREMI, MEDAGLIE, DIPLOMI VINTI DALLA LENTICCHIA DI ONANO



**Certificato del premio
alla ditta Alfonsi
con medaglia d'oro
Esposizione
Agricola Industriale
Roma 1910**

**Certificato del premio
alla ditta Alfonsi
con medaglia d'oro
Buenos Aires 1910-1911**



**Medaglie ricevute
dalla famiglia Alfonsi
nelle esposizioni
nazionali
ed internazionali**

**Premio
alla ditta Alfonsi
con medaglia d'oro
Roma 1910**



**Premio
alla ditta Alfonsi
con medaglia d'oro
Buenos Aires
1910-1911**

**Premio
alla ditta Alfonsi
Albano Laziale
1911**





AGOSTO 2018

1	Mercoledì Sant'Alfonso M. de' Liguori,	213 - 152
2	Giovedì Sant'Eusebio	214 - 151
3	Venerdì Santa Lidia	215 - 150
4	Sabato S. Domenico di Guzman	216 - 149
5	Domenica S. Giovanni Maria Vianney	217 - 148
6	Lunedì Trasfigurazione del Signore	32a seff. 218 - 147
7	Martedì S. Gaetano da Thiene	219 - 146
8	Mercoledì S. Domenico	220 - 145
9	Giovedì S. Romano	221 - 144
10	Venerdì S. Lorenzo martire	222 - 143
11	Sabato Santa Chiara d'Assisi	223 - 142
12	Domenica Sant'Ercolano	224 - 141
13	Lunedì Ss. Ippolito e Cassiano martiri	33a seff. 225 - 140
14	Martedì Sant'Alfredo, S. Massimiliano Kolbe	226 - 139
15	Mercoledì Assunzione di Maria Vergine	227 - 138
16	Giovedì S. Stefano d'Ungheria	228 - 137
17	Venerdì S. Giacinto	229 - 136
18	Sabato Santa Elena Imperatrice	230 - 135
19	Domenica S. Giovanni Eudes, S. Ludovico	231 - 134
20	Lunedì S. Bernardo	34a seff. 232 - 133
21	Martedì S. Pio X Papa	233 - 132
22	Mercoledì Beata Vergine Maria Regina	234 - 131
23	Giovedì S. Rosa da Lima	235 - 130
24	Venerdì S. Bartolomeo apostolo	236 - 129
25	Sabato S. Lodovico re	237 - 128
26	Domenica Sant'Alessandro martire	238 - 127
27	Lunedì Santa Monica	35a seff. 239 - 126
28	Martedì Sant'Agostino	240 - 125
29	Mercoledì Martirio di S. Giovanni Battista	241 - 124
30	Giovedì Santa Faustina	242 - 123
31	Venerdì Sant'Aristide	243 - 122

LA SAGRA DELLA LENTICCHIA

L'evento principe, che ha come protagonista indiscussa la Lenticchia di Onano è proprio la Sagra omonima. Si tratta di una manifestazione Eno-Gastronomica che si svolge regolarmente ad Onano ogni mese di Agosto (generalmente dal 10 al 15), in Piazza Pio XII, organizzata interamente dalla Pro-Loce, con l'appoggio del Comune, nella quale è possibile degustare la "Regina della Tavola" in ogni salsa, avendo la possibilità di cogliere ogni sua peculiarità. Testimonianze della Sagra della Lenticchia nel nostro paese ne abbiamo fin dal 1964 ed è arrivata fino a noi, con alcuni anni di stop, alla 36° edizione (quella del 2017). Negli anni si è sempre cercato di portare nella Sagra un tocco di innovazione, sia dal punto di vista del Menù, sia nell'organizzazione stessa dell'Evento.



Disegno della Sagra della Lenticchia realizzato da Pacelli Giuseppe.

Brochure della Sagra della Lenticchia del 1966.



Stand della Famiglia Bocchini della Sagra della Lenticchia del 1966



Stand della Famiglia Alfonsi della Sagra della Lenticchia del 1966



Manifesto della Sagra della Lenticchia 2017



Sua Maestà la Lenticchia di Onano



Inaugurazione Sagra della Lenticchia 2016



SETTEMBRE 2018

1	Sabato San'Egidio		244 -121
2	Domenica San'Elpidio vescovo		245 -120
3	Lunedì S. Gregorio martire	36a sett. ☾	246 -119
4	Martedì Santa Rosalia		247 -118
5	Mercoledì S. Vottirino		248 -117
6	Giovedì San'Umberto		249 -116
7	Venerdì Santa Regina		250 -115
8	Sabato Natività della Beata V. Maria		251 -114
9	Domenica S. Sergio Papa	●	252 -113
10	Lunedì S. Nicola da Tolentino	37a sett.	253 -112
11	Martedì Ss. Proto e Giacinto martiri		254 -111
12	Mercoledì SS.mo Nome di Maria		255 -110
13	Giovedì S. Giovanni Cristoforo		256 -109
14	Venerdì Esaltazione della S. Croce		257 -108
15	Sabato Beata V. Maria Addolorata		258 -107
16	Domenica Ss. Cornelio e Cipriano		259 -106
17	Lunedì S. Roberto Bellamino	38a sett. ☾	260 -105
18	Martedì Santa Sofia martire		261 -104
19	Mercoledì S. Gennaro vescovo		262 -103
20	Giovedì San'Eustachio		263 -102
21	Venerdì S. Matteo Apostolo ed evangelista		264 -101
22	Sabato S. Maurizio martire		265 -100
23	Domenica S. Pio da Petralcina		266 -99
24	Lunedì S. Pacifico prete	39a sett.	267 -98
25	Martedì Santa Aurelia	○	268 -97
26	Mercoledì Ss. Cosma e Damiano		269 -96
27	Giovedì S. Vincenzo de' Paoli		270 -95
28	Venerdì S. Venceslao martire		271 -94
29	Sabato Ss. Michele, Gabriele, Raffaele arcangeli		272 -93
30	Domenica S. Girolamo		273 -92

GLI ONANESI E LA LENTICCHIA



La pulitura delle lenticchie anno 1910
(foto di proprietà della famiglia Alfonsi)



Lo Staff della Sagra della Lenticchia 1992
(foto di Marco Bruttini)



Parte dello Staff della
Sagra della Lenticchia 2012



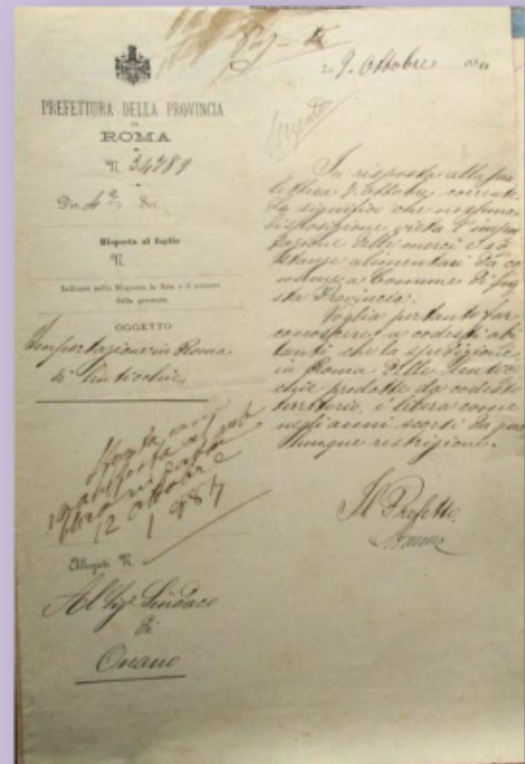
I ragazzi della Sagra della Lenticchia 2016



OTTOBRE 2018

1	Lunedì Santa Teresa di Gesù Bambino	40a sett.	274-91
2	Martedì Ss. Angeli Custodi		275-90
3	Mercoledì S. Gerardo abate, S. Alfonso		276-89
4	Giovedì S. Francesco d'Assisi		277-88
5	Venerdì S. Placido martire		278-87
6	Sabato S. Bruno di Calabria abate		279-86
7	Domenica Beata Vergine Maria del Rosario		280-85
8	Lunedì S. Pelagia, S. Reparata	41a sett.	281-84
9	Martedì S. Dionigi		282-83
10	Mercoledì S. Daniele vescovo		283-82
11	Giovedì Maternità di Maria, S. Fimino		284-81
12	Venerdì S. Serafino		285-80
13	Sabato San'Edoardo re		286-79
14	Domenica S. Callisto I Papa		287-78
15	Lunedì Santa Teresa d'Avila	42a sett.	288-77
16	Martedì Santa Edvige		289-76
17	Mercoledì San'Ignazio d'Antiochia		290-75
18	Giovedì S. Luca evangelista		291-74
19	Venerdì S. Isacco martire		292-73
20	Sabato San'Irene		293-72
21	Domenica San'Orsola e compagne		294-71
22	Lunedì S. Donato, Santa Maria Salomè	43a sett.	295-70
23	Martedì S. Giovanni da Capestrano		296-69
24	Mercoledì S. Antonio Maria Claret vescovo		297-68
25	Giovedì Ss. Crisante e Darìa martiri, S. Crispino		298-67
26	Venerdì San'Evaristo Papa		299-66
27	Sabato S. Firenze		300-65
28	Domenica N.S. Gesù Re dell'Universo		301-64
29	Lunedì S. Ermelinda	44a sett.	302-63
30	Martedì S. Germano vescovo		303-62
31	Mercoledì Santa Lucilla		304-61

ATTO DEL 1884 SULLE LENTICCHIE



Il seguente Atto, datato 12 ottobre 1884, contiene la risposta del prefetto di Roma di quel periodo alla richiesta di chiarimento sull'importazione di prodotti nei vari paesi della Provincia inviata dall'allora Sindaco di Onano, riguardo la nostra Lenticchia.

Si legge:

Prefettura della Provincia di Roma

li 9 ottobre 1884

N. 34789 Div. 4

Urgente

Ogg: Importazioni in Roma di lenticchie

Al Signor Sindaco di Onano

In risposta alla sua lettera 7 ottobre corrente Le significo che nessuna disposizione vieta l'importazione delle merci e sostanze alimentari da Comune a Comune di questa Provincia.

Voglia pertanto far conoscere a codesti abitanti che la spedizione in Roma delle lenticchie prodotte da codesto territorio è libera come negli anni scorsi da qualunque restrizione.

Il Prefetto

Firmato [illeggibile]

Stampata con manifesto al pubblico in data 12 ottobre 1884

A. S. C. O 1871-1816 /89; tit. 2 Categ. 16; Schede 1493-1525; NB la scheda sulle Lenticchie in Roma è la n. 1504

Il testo ci è pervenuto su ricerca e trascrizione di Bonafede Mancini.



1	Giovedì Tutti i santi	305-60
2	Venerdì Commemorazione dei defunti	306-59
3	Sabato Santa Silvia	307-58
4	Domenica S. Carlo Borromeo	308-57
5	Lunedì S. Zaccaria profeta	45a sett. 309-56
6	Martedì S. Leonardo	310-55
7	Mercoledì San'Ernesto	● 311-54
8	Giovedì S. Goffredo vescovo	312-53
9	Venerdì San'Orsola	313-52
10	Sabato S. Leone Magno	314-51
11	Domenica S. Martino	315-50
12	Lunedì S. Renato	46a sett. 316-49
13	Martedì S. Diego confessore	317-48
14	Mercoledì S. Giocando vescovo	318-47
15	Giovedì S. Alberto Magno	☾ 319-46
16	Venerdì S. Margherita di Scozia	320-45
17	Sabato Santa Elisabetta di Ungheria	321-44
18	Domenica San'Oddone	322-43
19	Lunedì S. Fausto	47a sett. 323-42
20	Martedì S. Felice di Valois, San'Ottavio	324-41
21	Mercoledì Presentazione di Maria Vergine	325-40
22	Giovedì Santa Cecilia	326-39
23	Venerdì S. Clemente I Papa	○ 327-38
24	Sabato S. Giovanni della Croce	328-37
25	Domenica Santa Caterina di Alessandria	329-36
26	Lunedì S. Corrado vescovo, S. Delfina	48a sett. 330-35
27	Martedì S. Virgilio	331-34
28	Mercoledì Santa Livia, S. Demetrio	332-33
29	Giovedì S. Giacomo, S. Saturnino	333-32
30	Venerdì San'Andrea apostolo	☾ 334-31

RICETTE

LENTICCHIE CON SALSICCIA



Ingredienti per 4 persone:

400 g di salsicce, 200 g di lenticchie di Onano, 200 g di polpa di pomodoro, 1 Carota, 1 Cipolla piccola, 1 costa di sedano, ½ bicchiere di vino bianco, 1 foglia di alloro, 2 spicchi di aglio, q.b. di olio extra vergine di oliva, q.b. di sale e pepe.

Preparazione:

Mettere a cuocere le lenticchie in una pentola bassa e larga, coprirle di acqua fredda, aggiungere uno spicchio di aglio e la foglia di alloro. Farle cuocere per circa 30 minuti a fiamma bassa in modo che l'acqua sobbolla. Durante la cottura aggiungere acqua bollente per mantenerle sempre coperte di liquido. Salare verso la fine della cottura. Nel frattempo preparare un soffritto con carota, cipolla, sedano tritati e uno spicchio di aglio che poi andrà tolto. Aggiungere le salsicce dopo averle bucherellate, farle rosolare e poi sfumare con il vino. Quando il vino sarà del tutto evaporato versare il pomodoro, salare, pepare e far cuocere a fiamma bassa. Dopo un quarto d'ora circa unire le lenticchie lessate e continuare la cottura per 15/20 minuti circa, aggiungendo eventualmente un po' di liquido di cottura se dovesse servire.

STROZZAPRETI CON LENTICCHIE AL PROFUMO DI MARE



Ingredienti per 4 persone:

Strozzapreti g 500, lenticchie di Onano g 120, molluschi g 200 (vongole, cozze, polipi), olio extravergine di oliva di Gradoli, aglio rosso di Proceno, passata di pomodoro 100 ml, prezzemolo, vino bianco secco.

Preparazione:

Fate cuocere le lenticchie in acqua salata per circa 30 minuti e lasciare da parte la loro acqua di cottura. dividerle in due parti, metà intere e metà frullate. In un tegame molto capiente fare soffriggere in abbondante olio di oliva 2-3 spicchi di aglio, aggiungendovi poco dopo i molluschi singolarmente o un misto di vongole, cozze e polipi tagliati a pezzetti. Lasciare soffriggere il pesce per qualche minuto poi unirvi il passato di pomodoro, mezzo bicchiere di vino bianco secco e la purea di lenticchie. Continuare la cottura del pesce aggiungendo, quando necessario, qualche mestolino di acqua di cottura delle lenticchie o di brodo e verso la fine anche del prezzemolo fresco tritato e le lenticchie intere già cotte. A parte mettere a cuocere la pasta e quando tutto sarà cotto al punto giusto versare la pasta nel tegame delle lenticchie, lasciare insaporire per 1-2 minuti.

ZUPPA DI LENTICCHIE



Ingredienti per 4 persone:

400 g di lenticchie di Onano, 300 g di pomodori pelati, due carote, sedano, cipolla, aglio rosso di Proceno, una patata, pane casereccio raffermo, sale, peperoncino, olio extravergine d'oliva di Gradoli.

Preparazione:

Fare un soffritto in olio di oliva con due spicchi di aglio, cipolla, carote, patata e i pomodori passati, lasciare insaporire per qualche minuto, quindi aggiungere alcune foglie di sedano tagliate a pezzi, acqua calda (o brodo di dado) e, a piacere, sale e peperoncino. Aggiungere le lenticchie e far bollire a fuoco medio per circa un'ora rimastando di tanto in tanto. Disporre le fette di pane "bruscato" nella zuppiera, versare la zuppa e irrorare con olio extravergine d'oliva; lasciare riposare prima di servire.



1	Sabato S. Eligio		335-30
2	Domenica I Domenica di Avvento		336-29
3	Lunedì S. Francesco Saverio	49a sett.	337-28
4	Martedì Santa Barbara		338-27
5	Mercoledì S. Dalmazio		339-26
6	Giovedì S. Nicola di Bari vescovo		340-25
7	Venerdì San'Ambrogio vescovo	●	341-24
8	Sabato Immacolata Concezione		342-23
9	Domenica II Domenica di Avvento		343-22
10	Lunedì Nostra Signora di Loreto	50a sett.	344-21
11	Martedì S. Damaso I Papa		345-20
12	Mercoledì Santa Giovanna		346-19
13	Giovedì Santa Lucia		347-18
14	Venerdì S. Giovanni della Croce		348-17
15	Sabato S. Valeriano	◐	349-16
16	Domenica III Domenica di Avvento		350-15
17	Lunedì S. Lazzaro	51a sett.	351-14
18	Martedì S. Graziano vescovo		352-13
19	Mercoledì S. Dario, Santa Fausta		353-12
20	Giovedì S. Liberato martire		354-11
21	Venerdì S. Pietro Canisio		355-10
22	Sabato S. Flaviano	○	356-9
23	Domenica IV Domenica di Avvento		357-8
24	Lunedì Santa Irma	52a sett.	358-7
25	Martedì Natale del Signore		359-6
26	Mercoledì S. Stefano - Sacra Famiglia		360-5
27	Giovedì S. Giovanni Evangelista		361-4
28	Venerdì Ss. Innocenti martiri		362-3
29	Sabato S. Tommaso Becket	◑	363-2
30	Domenica San'Eugenio vescovo		364-1
31	Lunedì S. Silvestro Papa	53a sett.	365-0

RICETTE

LENTICCHIE CON MOSCARDINI E POLENTA



Ingredienti per 4 persone:

300 g di lenticchie di Onano, 250 g di pomodori pelati, 500 g di moscardini, aglio rosso di Proceno, sale, peperoncino, olio extravergine d'oliva di Gradoli.

Preparazione:

Far soffriggere nell'olio extravergine di oliva l'aglio, i moscardini ed il peperoncino; aggiungere quindi i pomodori pelati e far cuocere a fuoco moderato. A parte lessare le lenticchie e contemporaneamente preparare le fette di polenta (rafferma!), non troppo sottili né troppo lunghe, che verranno grigliate al forno. Unire le lenticchie ai moscardini e lasciare insaporire per alcuni minuti. Disporre le fette di polenta nella ciotola, versare lenticchie e moscardini e irrorare con olio extravergine d'oliva; lasciare riposare prima di servire.

N.B. Le fette di polenta possono essere sostituite con fettine di pane bruscato.

LENTICCHIE IN CONCHIGLIA



Ingredienti per 4 persone:

500 g di conchigliette (pasta), 500 g di lenticchie di Onano, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 carota, Olio extra vergine d'oliva qb, 2 cucchiaini di succo di limone, sale, pepe e zenzero in polvere, 20 gr di pancetta affumicata

Preparazione:

Mettere a cuocere le lenticchie in una pentola bassa e larga, coprirle di acqua fredda, aggiungere uno spicchio di aglio e la foglia di alloro. Farle cuocere per circa 30 minuti, insieme alle altre verdure, a fiamma bassa in modo che l'acqua sobbolli. Durante la cottura aggiungere acqua bollente per mantenerle sempre coperte di liquido. Salare verso la fine della cottura. A fine cottura condite le lenticchie con succo di limone, poco zenzero, olio sale e pepe. Mettete a rosolare in padella la pancetta fino a quando non diventa bella croccante. Lessate la pasta e unite il tutto in una zuppiera.

POLPETTONE DI LENTICCHIE DI ONANO E NOCI



Ingredienti per 4 persone:

320 g di lenticchie di Onano, mezza cipolla, uno spicchio d'aglio, mezza costola di sedano, 50 g di gherigli di noci, un rametto di rosmarino, 2 uova, 40 g di pangrattato, 2 cucchiaini di farina, mezza bustina di lievito per torte salate, 30 g di pecorino romano grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale, pepe

Preparazione:

Lessate le lenticchie in acqua fredda per circa 45 minuti, poi scolatele e passatene metà al passaverdure. Tritate la cipolla con il sedano e fateli soffriggere in un tegame con l'aglio e un filo d'olio; unite le lenticchie intere, salate, pepate e lasciate insaporire per qualche istante. Riunite in una terrina le lenticchie passate, quelle intere rosolate, le uova leggermente sbattute con il pecorino, il pangrattato, la farina e il lievito setacciati insieme, le noci spezzettate grossolanamente e gli aghi di rosmarino tritati finemente. 4) Foderate uno stampo quadrato di 15-18 cm di lato con un foglio di carta da forno e versatevi il composto; cuocete nel forno già caldo a 160° per 50 minuti. Lasciate intiepidire.



Ode alla Lenticchia

Alla leggera terra cenerina, dal fuoco nata

e dai venti cullata,

consegna l'uomo l'antica pianta,

al pane umile compagna.

Attesa d'un tempo che pé San Clemente

comanda di levare le bove da la siménte.

Al gelido schiarire estivo roncata,

il tondo cuore poi schiude

al correato dei battitori all'opra antica.

Manfrina chiamano la ritmata danza di fatica

che all'arsa tremula luce della canicola

schiude i polposi coriandoli sonanti,

alzati nell'ara alla brezza del marino.

Tornano i tondi semi cangianti

tra le mani e occhi delle vaglianti.

“Le scezzero sette nore! La socera ce trovò le sasse”

Matriarcato alimentare di minestre di pane vegetariane,

di carni sposate ai virgulti degli orti,

alle erbe selvatiche degli incolti

che all'Amiata rubano gli umori.

Sacri, i teneri semi offri

al Salvatore nei Sepolcri i germogli,

alla mensa di Pietro priva d'onori.

Nella mezzanotte d'incanto

che il nuovo anno apre,

misteriosa reca l'abbondanza.

(B. Mancini)

