

Lexicon DOO-025II-038 | Viterbo > Vetralla



Itinerario di Pellegrinaggio ↩



Percorso Spirituale ↩



Percorso Storico Culturale Religioso ↩



Percorso Avventura ↩



Percorso Leggende e Folklore ↩



Percorso Saperi ↩

Itinerario

La Tratta da **Viterbo** a **Vetralla** si riferisce alla **trentasettesima tratta** del **Percorso Dupont OO** e alla **Tappa 41** delle vie Francigene italiane ([AEVF ufficiale](#)) e “*Mansio*” (tappa) indicata da **Sigerico**. Questo itinerario montano si discosta dal tracciato più pianeggiante e diretto per inerpicarsi sulle pendici dei **Monti Cimini**, offrendo un'esperienza di cammino profondamente diversa, più faticosa ma di eccezionale valore storico e naturalistico. Il viaggio inizia lasciandosi alle spalle l'imponente cinta muraria di **Viterbo** per affrontare una decisa salita che conduce al cuore dei Monti Cimini. Il percorso attraversa il borgo seicentesco di San Martino al Cimino per poi immergersi in una delle faggete più importanti del centro Italia, quella di **Monte Fogliano**. Il cammino si snoda tra sentieri ombrosi, strade bianche e antiche testimonianze romane, scendendo infine verso la storica cittadina di **Vetralla**.

Tratta Dupont OO e Francigena:

Distanza: ~22 km | **Dislivello Totale:** Significativo ~(±550m) | **Difficoltà:** Moderata

↪Tappa Locale 1: San Martino al Cimino (~8 KM)

Dislivello: Moderato ~(P+350m N-100m) | **Terreno:** Asfalto, Sentieri Boschivi | **Difficoltà:** Moderata

Abbandonato l'asfalto iniziale, ci si addentra in un sentiero che sale costantemente attraverso un fitto bosco di querce e castagni. La pendenza è a tratti marcata e rappresenta la sfida principale della giornata. L'arrivo a **San Martino al Cimino** è un traguardo che offre la vista di un borgo unico, pianificato nel XVII secolo come una "città ideale".

↪Tappa Locale 2: Tre Croci (~9 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+150m N-250m) | **Terreno:** Strade Bianche, Sentieri Boschivi | **Difficoltà:** Moderata

Si esce dalla Porta Viterbese (o Montana) per proseguire su strade bianche che si inoltrano nel paesaggio cimino. Il percorso entra quindi nel cuore della Riserva Naturale del **Lago di Vico**, percorrendo i sentieri ombrosi della monumentale faggeta di **Monte Fogliano**. Questo tratto è caratterizzato da saliscendi più dolci e da un'atmosfera di grande quiete. Lungo il cammino si incontrano i resti di un'antica cisterna romana, testimonianza della presenza umana in questi boschi fin dall'antichità. Il sentiero scende gradualmente fino a raggiungere la piccola frazione di **Tre Croci**, un pugno di case che funge da sosta prima della discesa finale.

↪Tappa Locale 3: Vetralla (~5 KM)

Dislivello: Lieve ~(P+50m N-200m) | **Terreno:** Sterrato, Asfalto | **Difficoltà:** Facile

L'ultima parte del percorso è quasi interamente in discesa. Si cammina su strade sterrate che attraversano nocioleti e uliveti, tipici del paesaggio agrario vetrallese. Il sentiero passa nei pressi dell'antico sito di **Foro Cassio**, dove è possibile fare una breve deviazione per visitare i resti della **Pieve di Santa Maria in Forcassi**, una delle *Mansio* menzionate da **Sigerico** nel suo itinerario. L'ultimo chilometro si svolge su un marciapiede lungo la strada che conduce direttamente nel centro storico di **Vetralla**.

Esiste una variante ufficiale, più breve (~18 km) e con un dislivello nettamente inferiore, che collega Viterbo a Vetralla: **Dislivello:** Lieve ~ (P+200m N-250m) | **Terreno:** Asfalto, Sterrato | **Difficoltà:** Facile

Questo percorso esce da **Viterbo** da **Porta Faul** e si immette quasi subito nella **Strada Signorino**, una suggestiva "via cava" di origine etrusca scavata per chilometri nel banco di tufo. Sebbene questo tratto iniziale sia di grande fascino storico, il resto del percorso si sviluppa su strade di campagna e tratti asfaltati, costeggiando la superstrada e risultando meno vario e più esposto al traffico rispetto alla Variante Cimina. Si ricongiunge al percorso principale all'altezza di **Fossato Callo**, prima di arrivare a **Vetralla**.

Classificazione di difficoltà escursionistica soggettiva comparata:

- **CAI:** E/T (**Variante**)
- **AEVF:** Hard/Medium (**Variante**)
- **Stima soggettiva:** Moderata/Facile (**Variante**).
- **Impegno fisico:** Moderato. La prima parte della tappa (Viterbo-San Martino) presenta una salita costante e relativamente impegnativa che richiede un discreto allenamento. Il resto del percorso è più agevole.
- **Difficoltà tecnica:** Bassa. Non sono presenti passaggi esposti o tecnicamente complessi. I sentieri nel bosco possono essere scivolosi in caso di pioggia.
- **Segnaletica:** (Ufficiale | Cartelli | Segnavia) 7/Buona. Il percorso è generalmente ben segnalato. Tuttavia, è stata segnalata la possibilità di confusione all'uscita di Viterbo, dove si diramano più percorsi.

Suggerimenti:

- **Preparazione:** Tratta percorribile con leggero allenamento.
- **Equipaggiamento:** Trekking. È fondamentale partire da con un'adeguata scorta d'acqua.
- **Controllo Meteo:** Verificare le condizioni meteo. I sentieri nel bosco di Monte Fogliano possono diventare fangosi e scivolosi con piogge abbondanti.

Percorso Spirituale

Viterbo: 9 Santuario di Santa RosaPunto di interesse Spirituale e [Leggende](#)

Una delle mete spirituali più sentite di **Viterbo**, un luogo di intensa devozione popolare. Qui riposa il corpo incorrotto di **Santa Rosa**, una giovane viterbese del XIII secolo la cui breve vita fu un esempio folgorante di fede, carità e coraggio.

S. Patrono di Viterbo (4 Settembre)

Accesso: Generalmente aperto, con orari specifici per le visite

Indirizzo: Largo Facchini di Santa Rosa, 01100 Viterbo (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo

Viterbo: 9 Duomo di San LorenzoPunto di interesse Spirituale e [Storico Religioso](#)

La **Cattedrale di San Lorenzo** è la chiesa madre della diocesi e il fulcro del complesso monumentale del **Palazzo dei Papi**. Sebbene l'aspetto sia in gran parte dovuto a una ricostruzione rinascimentale, le sue origini sono romaniche e il suo pavimento cosmatesco ne tradisce l'antica nobiltà. Questo è stato il teatro delle più solenni cerimonie durante il periodo in cui Viterbo fu sede pontificia. Qui furono eletti e incoronati Papi, e qui si svolsero eventi cruciali per la storia della Chiesa.

Accesso: Libero e con Visite Guidate

Indirizzo: Piazza San Lorenzo 9, 01100 Viterbo (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo

Vetralla: 9 Duomo di Vetralla(Collegiata di Sant'Andrea e San Francesco)

Punto di interesse Spirituale

Chiesa madre di Vetralla, edificata a partire dal 1711 EC su progetto di Giovan Battista Contini. Domina la piazza principale con la sua imponente facciata settecentesca e rappresenta il cuore della vita religiosa. L'interno, a navata unica con cappelle laterali, custodisce opere di pregio e la statua lignea della Santissima Concezione, portata in processione ogni 25 anni. La sua costruzione, che comportò la demolizione della più antica chiesa di Sant'Andrea, segnò un rinnovamento urbanistico e spirituale per la città.

Accesso: Generalmente aperta, con orari per le funzioni.

Indirizzo: Piazza Umberto I, 01019 Vetralla (VT)

Diocesi: Diocesi di Viterbo

Percorso Storico Culturale Religioso

Viterbo: 9 Porta Fiorentina

Punto di interesse Storico

Anticamente nota come **Porta Santa Lucia**, è il principale accesso settentrionale al centro storico di **Viterbo** e il punto di arrivo delle Francigene in città. La sua importanza strategica l'ha resa testimone dell'ingresso di imperatori e eserciti, da **Federico II** a **Carlo VIII**. La struttura attuale non è quella medievale, ma il risultato di una completa ricostruzione avvenuta nel XVIII secolo. La sua forma monumentale, con il grande arco centrale e i due fornic laterali, fu definita nel XIX secolo per facilitare il crescente traffico, demolendo l'antemurale difensivo. La porta è un simbolo dell'evoluzione della città, dal suo ruolo di fortezza medievale a quello di capoluogo moderno.

9 Palazzo dei Papi di Viterbo

Punto di interesse Storico Religioso

Il **Palazzo dei Papi di Viterbo** è il simbolo della città e il monumento che ne testimonia il periodo di massimo splendore, quando tra il 1257 e il 1281 EC fu la residenza ufficiale dei pontefici. La sua costruzione, promossa dal Capitano del Popolo **Raniero Gatti**, fu un'impresa monumentale che dotò la città di una sede degna di ospitare la corte papale. Il suo elemento più celebre è la grandiosa Sala del Conclave, teatro dell'elezione papale più lunga della storia (1268-1271 EC), durata quasi tre anni. Fu durante questo estenuante stallo che, per la prima volta, i cardinali elettori furono chiusi a chiave (cum clave) e messi a pane e acqua per forzarli a una decisione. Questo evento storico non solo diede origine al termine e alla pratica del "conclave", ma segnò un momento cruciale nella storia della Chiesa, con la popolazione e le autorità civili che intervennero drasticamente per risolvere una crisi istituzionale.

Viterbo: 9 Ospizio dei Pellegrini - Epigrafe

Punto di interesse Storico

L'epigrafe in **Via dei Pellegrini** è un documento storico di primaria importanza. Risalente probabilmente all'XI secolo, è una delle più antiche testimonianze scritte dell'organizzazione dell'accoglienza per i pellegrini a Viterbo. Il testo latino, inciso nella pietra, non solo attesta la fondazione di un hospitale da parte di privati cittadini, ma ne definisce lo status giuridico, ponendolo sotto la protezione dell'intera comunità religiosa e laica e sottraendolo al controllo esclusivo del vescovo.

Vetralla: 9 La Rocca di Vetralla(Resti)

Punto di interesse Storico

I resti della Rocca, che dominano il punto più alto di **Vetralla**, sono la testimonianza del passato medievale della città come fortezza strategica a controllo della **Via Cassia**. Documentata fin dal XII secolo, la fortezza fu a lungo contesa tra le potenti famiglie della **Tuscia**, in particolare i Prefetti di **Vico**, che ne fecero un caposaldo del loro dominio. La sua struttura, con un maschio centrale, mura alte dieci metri e un fossato, era tipica delle fortificazioni feudali. Il suo declino iniziò nel XVI secolo, quando fu trasformata prima in caserma e poi in monastero carmelitano. I bombardamenti del 1944 EC la rasero quasi completamente al suolo, lasciando solo poche, evocative vestigia che narrano secoli di lotte per il potere.

Percorso Avventura

Viterbo: Sulle Tracce di Dante alla Sorgente del **📍 Bullicame**

Zona di interesse Avventura Curiosità

Questa non è una semplice immersione termale, ma un'avventura culturale e letteraria. La sorgente del **Bullicame** è la più celebre di **Viterbo**, immortalata da **Dante Alighieri** nel Canto XIV dell'*Inferno*, dove il ruscello di sangue bollente del **Flegetonte** viene paragonato proprio al "Bullicame". L'area, ad accesso gratuito ma con orari di chiusura, è organizzata con un cratere protetto da cui l'acqua sgorga visibilmente e due vasche, una più calda e una più tiepida, per l'immersione. Una stele in pietra con incisi i versi danteschi rende omaggio a questo legame. L'avventura consiste nel bagnarsi nelle stesse acque che hanno ispirato il Sommo Poeta, unendo il benessere fisico all'emozione di trovarsi in un luogo letterario.

Ubicazione: Strada Bullicame, 01100 Viterbo (VT)

Birdwatching nella Riserva Naturale del **📍 Lago di Vico**

Zona di interesse Avventura

Con le sue zone umide, i canneti e le foreste circostanti, è un'area di eccezionale valore ornitologico e una Zona di Protezione Speciale. Per gli appassionati di birdwatching, rappresenta un'avventura alla scoperta di una ricca avifauna, sia stanziale che migratoria. Armati di binocolo e pazienza, è possibile osservare numerose specie di uccelli acquatici come svassi, aironi e germani reali, ma anche rapaci come il falco pellegrino e il nibbio bruno che nidificano nei boschi. Esistono sentieri e capanni di osservazione specifici per minimizzare il disturbo e massimizzare le possibilità di avvistamento.

Ubicazione: Rive del Lago di Vico, sentieri e capanni di osservazione.

Kayak e Sport Acquatici sul **📍 Lago di Vico**

Zona di interesse Avventura

Esplorare il **Lago di Vico** in kayak o canoa offre una prospettiva unica e avventurosa. Pagaiare sulle acque tranquille del lago permette di apprezzare appieno l'immensità della caldera vulcanica e la lussureggiante vegetazione che la ricopre. È un'attività che unisce lo sforzo fisico alla contemplazione, permettendo di raggiungere angoli nascosti della costa e di godere del silenzio, interrotto solo dai suoni della natura. Diverse strutture lungo le rive offrono il noleggio di attrezzature per sport acquatici.

Ubicazione: Stabilimenti e centri nautici sulle rive del Lago di Vico (Caprarola/Ronciglione).

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.

📍 Viterbo: La Fanciulla che Sfidò un Impero (Santa Rosa la ribelle)

Zona di interesse Leggende e [Spirituale](#)

Si racconta che... a metà del XIII secolo, quando **Viterbo** era stretta nella morsa delle truppe ghibelline fedeli all'imperatore **Federico II di Svevia**, una voce si levò a difesa del Papa. Non era la voce di un condottiero o di un cardinale, ma quella di una fanciulla di umili origini, **Rosa**, nata con una grave malformazione fisica ma dotata di una fede di granito. A soli diciassette anni, vestita da terziaria francescana, prese a percorrere a piedi nudi le vie della città, stringendo un crocifisso e predicando con un ardore che infiammava i cuori. Esortava i viterbesi a non piegarsi al potere imperiale e a rimanere fedeli alla Chiesa di **Roma**. La sua parola era così carismatica e la sua figura così potente che le autorità ghibelline, vedendola come una pericolosa agitatrice, la condannarono all'esilio insieme alla sua famiglia, relegandola a **Soriano** nel Cimino. La leggenda vuole che, prima di partire, **Rosa** abbia profetizzato l'imminente morte dell'imperatore. E così accadde: nel 1250 EC, **Federico II** morì e **Viterbo** tornò sotto il controllo papale. **Rosa**, consumata dalle fatiche e dalla sua fragile condizione, morì poco dopo, a soli diciotto anni. Ma la sua storia non finì lì. Anni dopo, apparve in sogno a Papa **Alessandro IV**, che risiedeva a **Viterbo**, ordinandogli di trasferire il suo corpo, che fu ritrovato miracolosamente incorrotto, nel monastero delle Clarisse. Da quel 4 settembre 1258 EC, **Viterbo** non ha mai smesso di celebrare la sua santa più tenace e amata, portandola in trionfo ogni anno sulla sua spettacolare "Macchina".

📍 Viterbo: Il Conclave più Lungo della Storia

Area di interesse Leggende (Civica e Storica)

Nel 1268 EC, alla morte di **Papa Clemente IV**, i cardinali si riunirono a **Viterbo** per eleggere il suo successore. Ma i giorni divennero settimane, le settimane mesi, e i mesi anni. Divisi tra fazioni filo-francesi e filo-imperiali, i porporati non riuscivano a trovare un accordo, e la sede papale rimase vacante per ben 33 mesi. La popolazione di **Viterbo**, esasperata da questa interminabile attesa che paralizzava la città e la cristianità intera, decise di prendere in mano la situazione. Su iniziativa del Capitano del Popolo, **Raniero Gatti**, i cardinali furono prima chiusi a chiave nel **Palazzo dei Papi** (dando origine al termine "conclave"), poi messi a pane e acqua. Ma la mossa decisiva, passata alla leggenda, fu la più drastica: i viterbesi salirono sul tetto del palazzo e lo scoperochiarono, lasciando i principi della Chiesa esposti alle intemperie. Fu solo allora, sotto la pioggia e il sole, che i cardinali si decisero finalmente a eleggere un nuovo Papa, **Gregorio X**. La leggenda celebra l'ingegno e la determinazione del popolo viterbese, capace di risolvere con pragmatismo una crisi che la diplomazia ecclesiastica non riusciva a superare.

La Nascita Mitologica di Viterbo

Zona di interesse Leggende & Folklore

Si racconta che... le origini di **Viterbo** affondino in un tempo mitico, ben prima di **Roma**. Una delle leggende più radicate narra che il semidio **Ercole**, durante una delle sue peregrinazioni in **Italia**, giunse in questa fertile piana. Per dare una dimostrazione della sua forza divina agli abitanti del luogo, conficcò la sua clava nel terreno con tale violenza che, quando la estrasse, dal foro sgorgò una potente sorgente di acqua calda e sulfurea: era nato il **Bullicame**. Un'altra versione del mito vuole che sia stato proprio **Ercole** a fondare il primo insediamento, il **Castrum Herculi**, e a donargli come stemma il leone, la cui pelle egli indossava come invincibile mantello. Un'altra tradizione, che si intreccia con le narrazioni bibliche, fa risalire la fondazione a un discendente di **Noè**, il quale avrebbe stabilito qui quattro castelli: Fanum, Arbanum, Vetulonia e Longula. Questi quattro borghi rimasero separati per secoli, fino a quando **Desiderio**, l'ultimo re dei **Longobardi**, decise di unirli con un'unica e possente cinta muraria, dando così vita a una nuova città. Il nome **Viterbo**, secondo questa etimologia popolare, deriverebbe da **Vetus Urbs**, la "Città Vecchia", unendo in un unico nome le memorie etrusche, romane e longobarde.

Un'ultima narrazione, che si discosta di poco da quella della discendenza biblica, racconta che l'origine di **Viterbo** non sia dovuta a un semplice **Vetus Urbs**, ma a un'unione mitica e potente. Questa leggenda, elaborata nel XV secolo dal dotto e controverso frate viterbese **Annio**, dice che la città non sorse come un singolo castello, ma dalla fusione di quattro antichi insediamenti etruschi: **Fanum**, **Arbanum**, **Vetulonia** e **Longula**. Le iniziali di questi quattro mitici castelli formarono l'acronimo **FAUL**, che ancora oggi campeggia sullo stemma della città, stretto tra le zampe del leone rampante, simbolo di **Viterbo**. Sebbene priva di fondamento storico, questa narrazione erudita fu creata per conferire alla città un'origine nobile e gloriosa, pari a quella di **Roma**, e divenne parte integrante dell'identità civica, un racconto che legava **Viterbo** a un passato etrusco grandioso e leggendario.

Bosco di Monte Fogliano Lo Sposalizio dell'Albero

Zona di interesse Leggende & Folklore

Si racconta che... ogni anno, l'8 di maggio, nel cuore del bosco di Montefogliano si celebra il più insolito dei matrimoni. Non si uniscono un uomo e una donna, ma due alberi: una giovane quercia e un cerro secolare, scelti per rappresentare l'intera foresta. Vestiti a festa con ghirlande di fiori, i due "sposi" ricevono la benedizione del sindaco di **Vetralla**, che officia un vero e proprio rito nuziale. Questa cerimonia, che si ripete dal 1470 EC, non è solo una bizzarra tradizione, ma un potente atto politico. La leggenda, infatti, è la memoria storica di un'antica contesa. Nel 1432 EC, Papa **Eugenio IV** donò il bosco ai vetralllesi, ma la vicina e potente **Viterbo** non accettò mai di buon grado questa decisione. Per riaffermare il loro diritto in modo solenne e inequivocabile, i cittadini di **Vetralla** istituirono questo "sposalizio", un atto pubblico che ogni anno, da oltre cinque secoli, dichiara al mondo che il bosco appartiene a loro e che, senza questa cerimonia, il diritto di possesso decadrebbe, tornando ai viterbesi.

* Rielaborazioni e storytelling: Luca CM (CreativeCAT)

Percorso Saporì

Il percorso Saperi

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: Viterbo > Vetralla

Questo itinerario si snoda nel cuore dei Monti Cimini. I suoi suoli vulcanici fertili e il microclima ideale favoriscono la coltivazione di prodotti d'eccellenza. La gastronomia locale celebra i doni del bosco e della campagna: nocciole e castagne dominano, affiancate da funghi porcini e cinghiale. È una cucina dai sapori robusti, che affonda le radici nella tradizione contadina e pastorale, evocando la terra e il fumo di legna attraverso ricette tramandate con sapienza.

Prodotti, Preparati e Cibi generici della zona:

Patata dell'Alto Viterbese IGP

Nocciole dei Monti Cimini

Tartufo Nero Estivo (Scorzzone)

Prodotti e Preparati Locali:

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

Susianella (PAT): Insaccato - **Viterbo e zone limitrofe**

Pecorino in grotta del viterbese (PAT): Formaggio - **Viterbo e zone limitrofe**

Piatti tradizionali:

Lombrichelli al sugo

Tipico di: Viterbo e tutta la provincia, con piccole varianti locali

Reperibile in: Viterbo e tutta la Tuscia.

Pasta fresca per eccellenza della tradizione viterbese. Si tratta di spaghettoni irregolari e corposi, preparati con un semplice impasto di acqua e farina, la cui forma ricorda dei piccoli lombrichi.

Composizione: Per la pasta: farina di grano tenero tipo 00, acqua tiepida, un pizzico di sale. Per il condimento classico "alla viterbese": salsicce di maiale, polpa di pomodoro, cipolla, aglio, vino rosso, peperoncino, foglie di alloro, pecorino romano grattugiato.

Preparazione: Si impasta la farina con acqua e sale fino a ottenere un panetto liscio e sodo, che si lascia riposare. Si prelevano poi piccoli pezzi di impasto e si arrotolano a mano sulla spianatoia fino a formare dei lunghi e spessi spaghetti. Per il sugo, si fa un soffritto di cipolla e aglio, si rosola la salsiccia sbriciolata, si sfuma con vino rosso e si aggiunge il pomodoro, lasciando cuocere lentamente. I lombrichelli vengono cotti in abbondante acqua salata, scolati al dente e mantecati nel sugo, serviti con abbondante pecorino.

Tozzetti con le Nocciole

Tipico di: Viterbo e Monti Cimini.

Reperibile in: Viterbo, Vetralla, e gran parte della Tuscia.

I **Tozzetti con le Nocciole** sono biscotti secchi croccanti, simili ai cantucci, ma realizzati con le pregiate Nocciole Romane DOP al posto delle mandorle.

Composizione: Farina, uova, zucchero, Nocciola Romana DOP intere e tostate, lievito, scorza di limone.

Preparazione: Si crea un impasto con tutti gli ingredienti, a cui si incorporano le nocciole. Si formano dei filoncini che vengono cotti in forno. Una volta cotti e ancora caldi, i filoncini vengono tagliati a fette diagonali e rimessi in forno per qualche minuto per la "biscottatura", che li rende croccanti. Sono ideali da inzuppare nel vin santo o in un vino dolce locale.

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/>

Enti Ecclesiastici:

3. Diocesi di Viterbo - Regione ecclesiastica: Lazio, Piazza San Lorenzo, 9a, 01100 Viterbo (VT). Accesso 2025. <https://www.diocesiviterbo.it/>
4. BeWeB - Beni Ecclesiastici in Web, Conferenza Episcopale Italiana, accesso 2025. <https://www.beweb.chiesacattolica.it/>

Enti Locali e Turistici:

5. Comune di Viterbo, Portale Ufficiale, Piazza del Plebiscito, 14, 01100 Viterbo (VT), accesso 2025. <https://comune.viterbo.it/>
6. Pro Loco Vetralla APS, accesso 2025. <http://www.prolocovetralla.it/>
7. Visit Lazio (Portale Turistico della Regione Lazio), accesso 2025. <https://www.visitlazio.com/>
8. Parchi Lazio (Portale dei Parchi Regionali), accesso 2025. <https://www.parchilazio.it/>
9. Italia.it (Portale Nazionale del Turismo), accesso 2025. <https://www.italia.it/>

Musei, Fondazioni Culturali e Consorzi di tutela:

10. Fondo Ambiente Italiano (FAI), accesso 2025. <https://fondoambiente.it/>
11. Museo Colle del Duomo - Palazzo dei Papi di Viterbo, accesso 2025. <https://www.museocolledelduomo.com/>

Blog, Guide e Portali Specializzati:

12. CNS (Blog) "Camminare nella Storia", accesso 2025. <https://blogcamminarenellastoria.wordpress.com/>
13. A Zonzo con Zazzu (Blog), accesso 2025. <https://azonzoconzazzu.com/>
14. Bagaglio Leggero (Blog), accesso 2025. <https://www.bagaglioleggero.it/>
15. I Luoghi del Silenzio (Blog), accesso 2025. <https://www.iluoghidel silenzio.it/>
16. CAI Sezione di Viterbo, accesso 2025. <http://www.caiviterbo.it/>
17. Tuscia Doc (Portale enogastronomico), accesso 2025. <https://www.tusciadoc.com/>
18. Movimento Lento (Sloways), accesso 2025. <https://www.sloways.eu/>

Fonti Storiche e Accademiche:

19. «Iter de Londinio in Terram Sanctam», Matthew Paris, studi e approfondimenti, accesso 2025.
20. «Itinerarium Sigerici», Sigeric the Serious, studi e approfondimenti, accesso 2025.
21. «Leiðarvísir», Nikulás Bergþórsson, studi e approfondimenti, accesso 2025.

Riferimenti Generali e Crediti:

22. Luca CM > The Creative CAT. <https://creative.cat>
23. Wikipedia e le sue fonti correlate per riferimenti incrociati <https://www.wikipedia.org/>
24. 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).

