



# **PANCIA VUOTA NON SENTE RAGIONI**

Piatti tipici da degustare  
sulla riviera Gardesana

## Bigoli con sarde del Garda



L'origine di questa preparazione semplice affonda le radici nel passato quando, durante l'ultima guerra, cominciarono a circolare degli spaghetti piuttosto grossi e scuri, quasi "farinosi". L'intento, pare, fosse quello di sfamare con poco l'appetito in quel buio periodo storico. L'unico modo quasi per riuscire a deglutire questo formato di pasta così "spesso" era trovare un buon condimento. Ed ecco nascere i bigoi con le sardele, un piatto che troverete facilmente nei menu dei tanti ristoranti del Garda Trentino. I Bigoli sono un tipo di pasta lunga fatta con solo tre ingredienti: farina di grano tenero, sale e acqua. Il nome Bigoli deriva possibilmente dal termine "bigàt", parola in dialetto veneto che significa bruco.

Questo formato di pasta fu creato nel 1604 da un pastaio originario del Padovano, il signor Abbondanza, che inventò e brevettò un macchinario capace di estrudere vari formati di pasta fresca. Nonostante questo estrusore potesse creare vari formati di pasta, quello preferito dalle massaie era quello dei Bigoli. Nell'alto vicentino li preparano con l'anatra, nel padovano con un saporito ragù di corte; nel veronese con lo stracotto d'asino (bigoli col musso) o le sardine all'olio (bigoli con le sardele).



## Casoncelli alla bresciana

I casoncelli sono molti diffusi in tutta la Lombardia, ma ogni zona ha la propria variante locale. Iniziamo col dire che i casoncelli sono ravioli di pasta fresca a forma mezzaluna con un ripieno a base di burro, pane secco e formaggio e un condimento con Grana, burro fuso e salvia. La ricetta dei casoncelli alla bresciana può essere declinata in versioni diverse, dai casoncelli bresciani di magro a base di formaggio, pane grattugiato, burro, prezzemolo e aglio ai casoncelli di Barbariga con ingredienti più ricchi (formaggio, pangrattato, brodo di carne, prosciutto cotto e noce moscata) fino ai casoncelli della Valcamonica con verdure e carne.

Se ne trova già traccia a metà del 1500 nel componimento popolare "La massera da bè" del poeta e scrittore di origini bresciane Galeazzo dagli Orzi. La protagonista dello scritto, "la massaia previdente" appunto, nell'elencare le proprie qualità di cuoca cita pure i casoncelli.



## Risotto alla tinca

Piatto semplice e delizioso, la cui paternità è contesa tra bresciani e veronesi, il risotto con la Tinca è un classico della cucina lacustre.

È la testimonianza di una cultura gastronomica popolare capace di utilizzare al meglio tutte le risorse disponibili, persino un pesce che, vivendo nelle acque melmose dei fondali, presenta spesso carni dal fastidioso sapore di fango. Per questo motivo, conviene gustarla al ristorante, dove il pesce è trattato da mani esperte. In ogni caso il riso, tostato nel burro e bagnato col vino, viene fatto cuocere con un fumetto ricavato bollendo, assieme alle verdure, le lisce e le teste del pesce. In un'altra padella si scottano rapidamente nell'olio i filetti di tinca. Quando i filetti sono cotti, si uniscono al riso, che si fa mantecare con olio, prezzemolo tritato e pomodoro a cubetti.



### Lo sapevi che?

*La carne della tinca è magra e ricca di proteine. È molto digeribile e adatta ai bambini ed essendo molto magra è consigliata in caso di cure dimagranti, purché non venga consumata fritta. È invece consigliato un uso moderato a chi soffre di insufficienza renale per il carico di acido urico.*

## Gnocchi di patate Veronesi



A Verona il giorno più importante di Carnevale non è il martedì grasso come avviene nella maggior parte delle città, bensì l'ultimo venerdì prima dell'inizio della quaresima, detto proprio "Venerdì gnocolar" ossia il venerdì degli gnocchi.

La leggenda racconta che agli inizi del '500, a causa di una grave carestia, i poveri della città pativano la fame, soprattutto nel quartiere popolare di San Zeno. Tommaso da Vico, medico veronese, si fece promotore di una raccolta di donazioni per dar da mangiare agli affamati. Nacque così il Bacanal de gnoco, la grande sfilata per le vie della città che si conclude in piazza San Zeno con una grande abbuffata di gnocchi. Per l'occasione quindi, secondo la tradizione, in ogni tavola non possono mancare gli gnocchi di patate che vengono conditi prevalentemente al pomodoro, anche se vi sono varianti di sughi al ragù di carne, come quello di nodini di vitello, o semplicemente mangiati con burro e salvia.

## Carbonèra

La polenta carbonera è un piatto del Trentino che entra anche nella consuetudine delle tavole del veronese lungo la via del lago di Garda, scavalcando il Monte Baldo, tutti luoghi in condivisione tra le province di Verona e Trento, da sempre avvezze a scambi culturali di ogni tipo. Questo incrocio geografico si perpetua anche per la sua materia prima principale, il mais di Storo, tipicità trentina della valle del Chiese ma derivato dal Marano Vicentino.

La polenta carbonera, è un piatto che simboleggia l'incontro gastronomico fra la riviera gardesana, contraddistinta dalla produzione olearia, e i pascoli baldensi, che forniscono il latte per rustici formaggi. Si fa una normale polenta e durante la cottura s'aggiungono almeno tre o quattro tipi di formaggio di varia stagionatura.



## L'anara col pién



L'anara, la gallina o il tacchino cotti col pién, e cioè con una farcia fatta essenzialmente di pane, prezzemolo, aglio ed eventualmente d'altri ingredienti, era un piatto da grandi occasioni: matrimoni, battesimi e feste comandate. Forse sul Garda la carica simbolica, oggi a dire il vero quasi del tutto svanita, che accompagnava questa lavorazione gastronomica appartiene all'eredità veneziana; l'uso di cucinare l'anara ripiena pare in particolare legare un certo senso le abitudini culinarie gardesane a quelle veneziane, dato che questo a Venezia è il piatto tipico della notte del Redentore, quando le trattorie, quelle ancora fedeli alla tradizione, finiti i fuochi d'artificio, lo portano in tavola insieme ad altre pietanze che potremmo definire in qualche modo "rituali". Era una sorta di rito in talune famiglie anche la spartizione delle varie porzioni dell'animale cucinato.

## baccalà in umido

---



Il baccalà in umido alla bresciana pare che sia originario di Acquafredda, un piccolo comune della bassa bresciana orientale. Caratteristico del periodo di Carnevale, ha dei suoi riti speciali: l'ammollo, prima di tutto, che viene fatto dal Mercoledì delle Ceneri fino al sabato, cosa che ha dato origine al nome della ricetta Baccalà di Carnevale. Il baccalà in umido è un secondo piatto della cucina popolare dai sapori intramontabili. La pratica conservazione sotto sale ha permesso al baccalà di diffondersi in tutta la penisola, infatti è il protagonista di molte ricette regionali, immancabile soprattutto nei menu delle feste.

A Brescia viene consumato principalmente in tre modi: baccalà in umido con pomodoro e patate o polenta, in insalata con aglio e prezzemolo, e il famoso bertagnì fritto in pastella ottenuto dal baccalà salato e immerso in una pastella di acqua e farina.

## Luccio in salsa

---

Il luccio, pesce d'acqua dolce è sempre meno diffuso poiché mangia prede vive, dimora in genere in acque correnti, ha una crescita molto lenta e non si può allevare poiché non sopporta la cattività. Sicuramente il pesce di lago e di fiume a Mantova è sempre stato un alimento molto disponibile, a costo zero: la città è costruita come una fortezza, circondata dalle acque; dunque la cucina di pesce d'acqua dolce ha potuto prendere agevolmente piede e svilupparsi abbondantemente nel mantovan. Il luccio in salsa è generalmente accompagnato da fette di polenta abbrustolita.

Nel 1509 Isabella d'Este invitava il marito Francesco Gonzaga a lasciare Mantova e a correre sul lago di Garda, per osservare le terre infinite che si vedevano all'orizzonte. E' inevitabile che data la presenza di così antichi e autorevoli promotori e in considerazione della relativa distanza che separa Mantova dal lago anche in cucina ci siano state mescolanze, copiatore e assimilazioni.



## Persicata

La persicata è un dolce tipico della tradizione bresciana. Si mangia come delle caramelle, ma è certamente più genuina e più buona. Anche perché è realizzata con un paio di ingredienti: le pesche, lo zucchero di canna e lo zucchero a velo. Di base, la persicata è una specie di marmellata o gelatina raffreddata e solidificata, tagliata in modo da poter essere consumata in un sol boccone. Fa parte della tradizione gastronomica della città di Brescia ed è molto diffusa in Lombardia, ma nel resto d'Italia è poco conosciuta. D'altronde è legata in maniera viscerale al territorio. In primo luogo perché di norma andrebbero utilizzate solo le pesche di Collebeato.



### La leggenda

*Attorno a questo piatto si sono sviluppate alcune suggestive leggende. La più importante racconta della sua origine. Si narra, infatti, che la Persicata sia stata inventata da una signora addolorata per la partenza del figlio in guerra. Dal momento che il giovane era goloso di pesche, la signora ha "inventato" un modo per fargliele avere prima che andassero a male. In effetti, la persicata si conserva a lungo in virtù di un trattamento particolare.*

## Torta di rose

La Torta di Rose è una squisita torta di pasta lievitata farcita, oppure sfogliata, con la crema di burro e arancia candita che una volta cotta può essere semplicemente cosparsa con lo zucchero a velo o spennellata con una bagna profumata da un liquore. E' una sorta di ricca brioche, dalla forma particolare che rappresenta un bouquet di rose appunto, che da secoli ha posto nei ricettari delle famiglie del Mantovano, Bresciano e della zona del lago di Garda. La torta delle rose è il simbolo del Garda, soprattutto nel basso Garda.

La ricetta si tramanda da sempre, si racconta che questa torta sia stata preparata la prima volta nel 1490 da Cristoforo di Messiburgo per le nozze di Isabella D'Este e Federico Gonzaga Il Duca di Mantova. Il famoso cuoco ferrarese, scrittore di diversi ricettari, si dice che si ispirò alla bellezza della giovane per creare la sua opera riproducendo in una tortiera la forma di un mazzo di rose e dei suoi petali delicati.



## Lugana

Il vino Lugana viene prodotto dalla coltivazione della Turbiana, un vitigno della famiglia del Trebbiano, ma con caratteristiche strutturali e aromatiche peculiari, il cui profilo sensoriale risulta ancor più esaltato dalle singolari condizioni climatiche e pedologiche dell'areale di produzione adagiato nell'entroterra meridionale del lago di Garda. Le origini del vitigno nella terra della Lugana hanno radici molto antiche: sono infatti stati ritrovati i suoi vinaccioli in alcune palafitte risalenti addirittura all'Età del Bronzo. Merito della sua fama sono inoltre la bellezza e il forte turismo del Lago di Garda, che hanno permesso al vino Lugana DOC di farsi notare e apprezzare anche all'estero, rendendolo il primo vino esportato dalla Lombardia.



## Chiaretto

Il Chiaretto, "vino di una notte", nasce da uve nere che hanno subito una vinificazione con parziale contatto delle bucce (il tempo di una notte). I vitigni sono Gropello, Marzemino, Barbera e Sangiovese e sono collocati nella famosa zona di produzione denominata Valtenesi, a sud-ovest del lago di Garda tra Moniga e Manerba. Il Chiaretto Doc è un vino rosa chiaro tendente al cerasuolo, dal profumo equilibrato di fiori e frutta, dal sapore asciutto, armonico, sapido. Si ottiene con un parziale contatto del mosto con le vinacce, perché da queste si possano estrarre il colore ed alcune sostanze fondamentali.

### Lo sapevi che?

Anche il Vittoriale degli Italiani, la casa museo del poeta Gabriele d'Annunzio a Gardone Riviera, ha una sua produzione di vino. Si tratta del vino Rosa del Vittoriale, nato dalla vinificazione delle uve groppello, a cura del Consorzio Valtènesi e prodotto in numero limitato.





In conclusione, la cucina del Lago di Garda offre una vasta gamma di sapori e ingredienti unici che rappresentano perfettamente la bellezza e la diversità di questa regione. Speriamo che questa guida vi abbia fatto venire voglia di provare i piatti tipici del Garda e di creare le vostre versioni a casa.

Scopri di più sui vini del Garda ascoltando  
l'episodio a riguardo sul nostro **podcast!**



Associazione culturale GardaMusei - via del Vittoriale, 12 - 25083 Gardone Riviera  
amministrazione@gardamusei.it - Tel. 0365 296536

Impaginazione, testi e grafiche: Eleonora Bonino©