



CON L'EUROPA PER CRESCERE INSIEME



TERRE DEL MINCIO

NATURA E GUSTO

Itinerari Turistici tra Garda e Po



Indice



I LUOGHI DI NATURA TRA GARDA E PO

Ansa e valli del Mincio	p. 9
Vallazza	p. 13
Castellaro Lagusello	p. 14
Chiavica del Moro	p. 17
Bosco della Fontana	p. 19
Parco giardino Bertone	p. 21
I paesaggi del Waterfront	p. 23

CUCINA DELLA TRADIZIONE E PRODOTTI NELLE TERRE DEL MINCIO

Sapori e tradizioni dei Colli Morenici del Garda	p. 25
Zucca, grana, cappone: evergreen del Mincio	p. 29
Verso il Po	p. 30
Pesce e maiale	p. 31
Delizie dolci e salate: pane, torte e lambrusco	p. 32



Oasi di natura tra Garda e Po

L'azzurro mutevole dell'acqua, il verde cangiante della vegetazione, l'arcobaleno di fiori e di piume, il fruscio del fiume, i vorticosi battiti d'ali, il morbido scivolare di imbarcazioni e biciclette. Sono i colori e i suoni che accomunano le aree protette naturali delle Terre del Mincio, luogo di eccellenze e di primati per una natura che qui si presenta in una affascinante varietà di forme, plasmate da ambienti ora collinari, ora palustri, ora fluviali. Nel suo viaggio di 75 Km dal Garda al Po, il fiume Mincio regala un mosaico di paesaggi unici che l'uomo preserva, protegge e valorizza sapendo di aver in dono tesori di inestimabile valore.



Il Parco del Mincio e il Fiume



Area protetta della Regione Lombardia

Lungo le sponde virgiliane del fiume e i suoi borghi, il territorio è tutelato, è infatti Parco Regionale del Mincio, **istituito dalla Regione Lombardia nel 1984**.

Il Fiume Mincio, emissario del Lago di Garda, ha una lunghezza di circa 73 Km; nasce dal bacino benacense in corrispondenza di Peschiera del Garda (VR) ed entra in territorio mantovano dopo pochi chilometri, a Ponti sul Mincio, sfocia dopo 73 chilometri nel Po a Sacchetta di Sustinente. Durante il suo percorso riceve apporti idrici da numerosi corsi d'acqua.

L'attuale aspetto del Mincio è fortemente influenzato dalle opere antropiche che si sono susseguite nel corso dei secoli per dominare il corso delle acque. In alcuni tratti, il fiume conserva ancora importanti elementi di naturalità e l'andamento a meandri caratteristico dei fiumi di pianura.

L'area dove ora sorge Mantova era probabilmente simile ad un "arcipelago" di piccole isole.

Soltanto nell'anno 1190 l'ingegnere idraulico Alberto Pitentino diede inizio a grandiose opere di sistemazione idraulica che, almeno nelle loro linee essenziali, sono tuttora funzionanti e alle quali si deve la presenza, attorno alla città di Mantova, dei **tre laghi formati dal fiume**. A Pitentino, secondo alcune fonti, è dovuto anche il primo progetto del sostegno di Governolo, che doveva regolare la confluenza del Mincio nel Po. Fondamentale per questo scopo fu l'opera di Gabriele Bertazzolo che su incarico di Vincenzo Gonzaga, nel 1609 edificò il sostegno e le conche di navigazione di Governolo, basandosi su progetti di Leonardo da Vinci.

Alcune zone, nei confini del Parco o nelle vicinanze, sono dei veri e propri **scrigni di biodiversità**: sono le Riserve Naturali e siti di importanza comunitaria che sono custoditi entro i confini delle Terre del Mincio, habitat caleidoscopici rifugio di una ricca avifauna e mosaico di numerose specie vegetali, alcune a rischio di estinzione.

Qui le tutele ambientali cercano, di farle crescere rigogliose e, se parliamo di paradiso, anche l'Europa ci dà ragione: sono infatti quattro i siti delle Rete Europea Natura 2000 e uno di questi è anche "destinazione turistica d'eccellenza" del progetto comunitario EDEN.

Ansa e Valli del Mincio



*Riserva Naturale e sito della Rete Europea Natura 2000
Destinazione EDEN*

Un "eden" che si sviluppa per circa 15 Km lungo l'asta del fiume Mincio, un intreccio di corsi e di specchi d'acqua, e di paludi che si allargano fino a diventare laghi e poi ritornano fiume: è la Zona di Protezione Speciale (ZPS) "Valli del Mincio", che comprende al suo interno la Riserva Naturale Regionale "Valli del Mincio" e gran parte del Sito di Importanza Comunitaria (SIC) "Ansa e Valli del Mincio", e include i tre laghi di Mantova, Superiore, di Mezzo e Inferiore. Siamo in **una delle più vaste e importanti zone umide dell'Italia Settentrionale**, vero e proprio scrigno di biodiversità generato dall'armonioso incontro tra la pianura e le acque del fiume, un gioiello ancora poco noto ma con elementi di pregio equivalenti, e per alcuni aspetti superiori, alle più note Camargue e Delta del Po. Praterie igrofile, **canneti e cariceti** dominano un labirinto di ambienti tipicamente palustri popolati da **aironi** coloniali, rapaci diurni, svassi e anatre. Vivaci chiazze di colore impreziosiscono le trame di natura: sono i laminetti di **ninfee bianche**, le fioriture dell'ibisco e le isole galleggianti di fior di loto che nella stagione calda esplodono sugli specchi d'acqua in tutta la loro esotica bellezza.

E' in prossimità dei borghi rivieraschi di Rivalta e Soave che il fiume rivela la sua vera anima: una ricchezza rappresentata da sessante varietà palustri e acquatiche di straordinario interesse per la conservazione.



Scivolando in canoa o sui battelli ecologici lungo i canali dove l'acqua scorre più velocemente, si incontrano specie tipiche come la Vallisneria, il Millefoglio d'acqua, la Brasca a foglie sottili e l'Erba gamberaia, ma è dove la corrente rallenta e si allarga in chiari che i laminetti di Ninfea bianca, Nannufero e Castagna d'acqua si distendono sulle superfici come preziosi ricami. Verso le sponde ondeggiando fitti i canneti, in armoniosa simbiosi con l'Ibisco e l'Iris palustre, il Garofanino d'acqua, l'Altea e Bismalva, la Veronica acquatica e il Nontiscordardimè, che regalano improvvisi, intensi schizzi di colore.

Estese praterie di Carice stretta presidiano invece la riva sinistra delle Valli, mentre specie igrofile come la Genziana di palude, il Senecio palustre, l'Erioforo, l'Orchidea incarnata, l'Orchidea spiralata estiva, l'Aglio palustre, l'Aglio odoroso tempestano come pietre preziose i canaletti d'acqua.

Agli occhi, una poesia continua di forme e di colori.

Il Fior di Loto, originario dell'India e introdotto nei Laghi di Mantova a partire dal 1921, forma invece lussureggianti isole nel Lago di Mezzo, armoniosi intrecci di rosa e verde. Uno scorcio di Oriente nel cuore della Lombardia: sullo sfondo della città di Mantova, città patrimonio Unesco, la fioritura è uno degli spettacoli più suggestivi che questi luoghi possono regalare.

Il corridoio ecologico del Mincio costituisce una rotta migratoria di grande importanza per l'avifauna: qui sono presenti **oltre duecento specie di uccelli** tra stanziali, migratrici e svernanti, in particolare i vari aironi coloniali (Airone rosso, Airone bianco maggiore, Airone cenerino, Nitticora, Sgarza ciuffetto, Garzetta e Airone guardabuoi), i rapaci diurni

(Falco di palude, Albanella minore, Smeriglio, Pellegrino), gli svassi e le anatre (Tuffetto, Svasso maggiore, Germano reale, Cigno reale ecc.). Habitat emblematico è l'Isola dell'Airone Rosso e tra i cariceti nidifica il Forapaglie, specie considerata a rischio di estinzione, che in questi luoghi conserva probabilmente la sua più importante popolazione italiana.

L'incessante via vai di sagome in volo, i turbini d'ali, il concerto dei fischi e dei richiami, le infinite cromie dei piumaggi danno il senso di uno spettacolo sorprendente, mai uguale a se stesso, e raccontano la frenetica vitalità di questi ambienti.

Senza enfasi, questo è davvero un Eden: la riserva naturale Valli del Mincio e i borghi rivieraschi di Rivalta, Grazie e anche Soave sono stati infatti riconosciuti "destinazione turistica di eccellenza" (**European Destinations of Excellence**) nell'ambito del progetto comunitario "Eden 2009 - Turismo e aree protette", collocandosi al terzo posto di una ristretta graduatoria.

Avventurarsi in questi luoghi, **a piedi, in barca, in canoa o in bicicletta**, è un'esperienza da vivere e alla portata di tutti, grazie alla presenza di strutture specializzate nell'accoglienza eco-turistica. A Rivalta sul Mincio, a Grazie di Curtatone e sul lago Superiore a Mantova c'è la possibilità di effettuare escursioni su battelli ecologici nell'intrico dei canneti.

Più a valle, le sponde dei tre laghi di Mantova sono state quasi integralmente attrezzate a **parco periurbano**, con un **sistema ciclopedonale** che permette, dal cuore di Mantova, di raggiungere diverse mete, in primo luogo la ciclabile Mantova-Peschiera.



Vallazza



Riserva Naturale e sito della Rete Europea Natura 2000

Un regno “minore”, denso di eccellenze naturali, che si estende per sei chilometri là dove il Mincio abbandona il Lago Inferiore, lasciandosi Mantova alle spalle: il SIC/ZPS (Sito di Importanza Comunitaria/Zona di Protezione Speciale) “Vallazza” si sviluppa tra i comuni di Mantova e Virgilio, e racchiude nel suo cuore la Riserva Naturale “Vallazza”, uno scrigno acquatico di circa 496 ettari. Salici, ninfee bianche e **castagne d’acqua** (“trigoli”) dominano questo multiforme ecosistema che il fiume ha forgiato sulla sua riva sinistra. Il vasto specchio d’acqua tra le due rive è incorniciato da saliceti spontanei, formati quasi esclusivamente da Salice bianco. E’ un’avventura addentrarsi a piedi in questi luoghi, attraversati da suggestivi sentieri che si immergono nella vegetazione e conducono fino al Forte di Pietole, uno dei più vasti baluardi napoleonici presenti nel Nord Italia.

Come ornamenti sapientemente intrecciati dalla Natura, sulla superficie delle acque ondeggiano estese popolazioni di Ninfea, **Nannufero**, Genziana d’acqua, Ranocchina maggiore e Castagna d’acqua, che qui crea vasti popolamenti. In questo habitat numerose comunità di uccelli di interesse comunitario svernano e nidificano. Qui si trova infatti uno dei più importanti “roost” d’Italia che accoglie, nei mesi invernali, circa 1330 esemplari di Cormorano: una sorta di dormitorio dei cieli, un colpo d’occhio di rara intensità. In un saliceto in riva sinistra, denominato Garzaia, è invece presente una colonia con cinque specie nidificanti- Nitticora, Sgarza ciuffetto, Garzetta, Airone guardabuoi, Airone cenerino – mentre dimorano abitualmente in tutta la riserva gli svassi, le anatre e il Martin Pescatore. Un **piccolo porticciolo** è il punto di partenza per escursioni guidate nell’area, raggiungibile a piedi anche da Bosco Virgiliano a Mantova, mentre a sud un percorso ciclopedonale conduce, attraverso i campi coltivati a grano e foraggiere, all’**area archeologica** etrusca del Forcello.





Castellaro Lagusello

Riserva Naturale e sito della Rete Europea Natura 2000

Le verdi Colline Moreniche del Garda, nell'alto Mantovano, sono punteggiate da castelli, torri e borghi medievali. Boschi di cerro e ontano nero accanto a uliveti e vigneti rigogliosi, che si alternano a prati dove esplodono, in primavera, le fioriture delle orchidee selvatiche. Sembra un paesaggio toscano ed è invece incastonato tra il lago di Garda e la pianura del Po il SIC (Sito di Importanza Comunitaria) "Complesso Morenico di Castellaro Lagusello", 271 ettari di eccellenze naturali sulle **colline moreniche** di Monzambano e Cavriana. Morbidi rilievi si alternano a zone umide o piccoli specchi d'acqua, di cui il **laghetto** di Castellaro Lagusello, borgo più bello d'Italia, rappresenta un suggestivo esempio: la natura lo ha forgiato a **forma di cuore**, e continua ad alimentarlo con piccoli immissari, sorgenti e risorgive. Il sito comprende interamente la Riserva Naturale Regionale "Complesso Morenico di Castellaro Lagusello" che include il laghetto, la zona umida circostante e la zona collinare del Monte Tondo: luoghi popolati da una cangiante avifauna - qui è di casa il Gruccione - e da una ricca gamma di specie vegetali protette, da scoprire e ammirare percorrendo a piedi o in bicicletta gli itinerari che attraversano l'area protetta. La flora qui è generosa nella sua varietà di

forme, colori ed essenze. Sui versanti collinari si susseguono comunità naturali di boschi caratterizzati dalla presenza di Cerro, Roverella, Carpino nero, Robinia, Nespolo, Nocciolo, Corniolo, Acero campestre, Ligustro, Biancospino e Sangionello. Sulla riserva si affaccia il borgo medioevale di Castellaro Lagusello (comune di Monzambano) che con le sue mura merlate e le case in sassi è uno dei **"Borghi più belli d' Italia"**. Nel lago e nella zona umida "Torbierina", gli specchi d'acqua sono armoniosamente ornati da Nannufero, Ninfea e Poligono anfibio, ma è lungo i fossi che si incontrano il Ranuncolo acquatico e l'Erba scopina, primulacea molto rara. Elemento di affascinante discontinuità, tra la prateria a carice e il lago sorge un bosco igrofilo ad Ontano nero accompagnato da Salice bianco, Pioppo nero e Salice cenerino. Un micro-regno che pullula di vita, dominato in particolare dal Tarabusino, il più piccolo rappresentante degli aironi, dal Martin Pescatore, assiduo frequentatore del lago grazie alla vegetazione arbustiva che fornisce adatti posatoi da cui tuffarsi, e dal **Gruccione**, un uccello dai colori sgargianti, che costruisce i suoi nidi in una parete affacciata sul lato orientale della torbiera. Qui sono inoltre attestate due specie di Anfibia di interesse comunitario, la Rana di Lataste, specie endemica molto rara, il Tritone crestato, una emblematica varietà di specie invertebrate, tra cui il Cervo volante.





Chiavica del Moro



Sito della Rete Europea Natura 2000

Dove il Mincio scorre diritto verso il Po, imbrigliato tra alti argini che lo separano da paesaggi rurali sotto il pieno controllo dell'uomo, si incontra una **rara e preziosa lanca**, incastonata tra il basso corso del fiume e il canale Bianco. A sud, l'abitato di Governolo rappresenta il punto di arrivo della ciclabile che parte da Mantova e si snoda lungo l'argine del Mincio fino al punto in cui si getta in Po, solcando un territorio caratterizzato da suggestivi scorci di campagna e dalla presenza di antiche corti rurali. Il SIC (Sito di Importanza Comunitaria) "Chiavica del Moro" si sviluppa su una superficie di circa 25 ettari tra i comuni di Mantova e Roncoferraro: un gioiello ammantato da boschetti di Salice bianco, Pioppo bianco, Pioppo nero ed ibrido, Olmo campestre e falso indaco. Percorrendo a piedi lo stradello Tirolo si osserva invece una fascia arboreo-arbustiva composta da Olmo campestre, Biancospino, Sanguinella, Sambuco, Acero campestre e Spincervino, specie rara in provincia di Mantova. Cariceti di carice stretta rivestono le rive dei bacini, mentre gli specchi d'acqua sono tempestati da Lenticchia d'acqua e Erba pesce. Famiglie di Airone bianco maggiore, Garzetta, Airone guardabuoi e Martin pescatore popolano l'area protetta, che ospita al suo interno un **dormitorio notturno di Ardeidi coloniali**, appostati su alcuni alberi della zona: è straordinario il colpo d'occhio sull'insieme dormiente, decine di sagome candide immobili sui rami. A terra gli incontri più frequenti sono con la Testuggine palustre, specie di rettile di interesse comunitario, e la Licena delle paludi.

In un ex castello idraulico affacciato sulla zona umida, il Parco del Mincio ha realizzato un **punto di avvistamento di avifauna** dotato di installazioni didattiche. Sono inoltre possibili percorsi a piedi e in bicicletta lungo la strada sterrata che circonda il sito e che conduce all'argine del Mincio.





Il Bosco della Fontana



Riserva Naturale Statale

Adagiato accanto alla ciclabile Mantova-Peschiera, un maestoso polmone verde respira nel cuore delle Terre del Mincio: è il Bosco della Fontana, tra le ultime testimonianze delle antiche foreste che ricoprivano la Pianura Padana, un densa distesa di farnie, carpini bianchi, cerri, frassini e ontani neri su un'area di 233 ettari. Per l'immensa quantità di eccellenze che racchiude, il Bosco della Fontana è stato dichiarato Riserva Naturale Biogenetica, affidato nella gestione al Corpo Forestale dello Stato. Questa era la foresta dove i Gonzaga venivano a cacciare: una bella **palazzina seicentesca**, dove i signori di Mantova soggiornavano, si staglia nel centro della riserva, al crocevia di una serie di viali rettilinei che conducono nel suo fitto profondo. La vita qui pulsa in una eclettica varietà di declinazioni. Esemplari di nocciolo, corniolo, biancospino e sambuco popolano il sottobosco ricoperto, nello strato erboso, da distese di pungitopo, ma è in primavera che avviene il grande spettacolo: il regno verde si trasforma in un **mosaico di colori** e di profumi, un tripudio di fioriture di bucaneve, campanelle, erba trinità, scilla silvestre, anemoni, viola silvestre, polmonaria e pervinca. Poesia non solo per gli occhi: il fitto rincorrersi dei richiami degli uccelli è musica per le orecchie. Sono 102 specie - delle quali circa la metà nidificanti - che hanno scelto la riserva come rifugio, in particolare **alocchi**, **scriccioli**, **pettirossi**, lui piccolo, cincia bigia, picchio muratore e frosone. Ma il dominatori dei cieli, che si può ammirare in ogni punto del bosco mente sorvola alto le cime frondose, è il **nibbio bruno**, qui presente con una delle colonie storiche più importanti e note d'Italia. Complessivamente sono 52 le specie animali tutelate a livello comunitario: la rana di Lataste, importante endemismo padano, la vipera comune, attestata con una delle ultime popolazioni numericamente importanti della Pianura Padana, e, di particolare significato ecologico, gli insetti saproxilici.



Il Parco delle Bertone e il Centro cicogne



Un'oasi verde speciale

Un bosco giardino romantico: una pennellata linguistica per descrivere il Parco delle Bertone, sette ettari di area boscata nel territorio del Comune di Goito. Nell'Ottocento la nobile famiglia D'Arco trasformò questo lembo di foresta padana in un gioiello di natura, introducendo varietà botaniche che impreziosirono ed esaltarono la naturale bellezza del luogo. Passeggiando lungo i sentieri che ricamano il piccolo polmone verde, oggi si incontrano **esemplari secolari di piante provenienti da tutto il mondo**: tra i tanti, un noce nero americano di oltre 270 anni d'età e un maestoso esemplare di Ginkgo biloba, più che bicentenario, che in autunno riveste i suoi quaranta metri di altezza di un manto giallo-oro intenso, una visione immensa ed abbagliante. Imponenti esemplari di ippocastani, un poetico boschetto di magnolie americane e un laghetto alimentato da piccoli corsi d'acqua danno vita a micro-ambienti di rara bellezza, che cingono armoniosamente l'antica villa dei conti D'Arco, con le annesse foresterie e scuderie oggi adibite a Sala Audiovisivi e a Ludoteca Biblioteca della Natura, a disposizione dei visitatori. Ma non è l'affascinante contaminazione botanica la principale meraviglia di questo luogo: al suo interno esiste un Centro di Reintroduzione della Cicogna Bianca, che dal 1994 nidifica abitualmente nel bosco e nelle campagne circostanti, divenute tappe abituali lungo la rotta delle migrazioni. E gli avvistamenti di cicogne libere in volo sono qui divenuti uno spettacolo tanto emozionante, quanto consueto.





I paesaggi del waterfront

La natura lungo il fiume



Le riserve racchiudono le eccellenze, ma la natura ha disseminato l'intero corso del Mincio di habitat emblematici, animati dalla vita di numerose comunità indissolubilmente legate ai ritmi del fiume. Dalle colline moreniche alla foce in Po, il waterfront del Mincio è una suggestiva sequenza di paesi e di borghi che il fiume ora lambisce, ora attraversa, creando ambienti di incomparabile fascino, testimoni dell'armoniosa convivenza tra l'uomo e l'acqua. Tra il verde della collina e l'azzurro del fiume si stagliano il ponte Visconteo di Borghetto, il castello di Monzambano; salti d'acqua e mulini si alternano al passaggio del fiume da Volta Mantovana a Pozzolo e nel cuore di Goito, il paese dei Bersaglieri; la lussureggiante natura delle Valli del Mincio avvolge i paesi rivieraschi di Rivalta, Grazie e Soave e la città di Mantova; a Pietole la corrente accarezza lo sponde sulle quali il poeta Virgilio amava passeggiare: un viaggio tra terra e fiume fino a Governolo e, risalendo dalla sponda opposta fino ad arrivare a Formigosa lungo l'argine del basso Mincio, che ricama un paesaggio fatto di campagne floride, maestose corti rurali e preziosi, improvvisi gioielli di natura.



Sapori e tradizioni dei Colli Morenici del Garda



Il buon mangiare si coltiva nella tradizione

Bartolomeo Stefani, autore dell'“Arte di ben cucinare” (1662), era convinto che la ricetta del successo in cucina fossero “buoni destieri e buona borsa”. Cioè i mezzi e i soldi per procurarsi gli ingredienti giusti. Ai marchesi e duchi Gonzaga, di cui era cuoco di corte, non facevano difetto nè gli uni, nè gli altri. La cucina mantovana di oggi è in parte figlia di quegli aristocratici banchetti, ma anche della cultura contadina e delle tradizioni delle province vicine (sono otto quelle con cui Mantova confina: record italiano).

Lungo il fiume Mincio, persino i contadini dalla fame cronica protagonisti del Baldus, il cinquecentesco poema maccheronico di Teofilo Folengo, potrebbero oggi veder tradotti in realtà i loro sogni di pantagrueliche abbuffate.

Nell'Alto Mincio, i cuochi di casa e gli chef dei ristoranti non buttano mai via il **pane** rafferma, ingrediente prezioso per uno dei piatti più diffusi sulle tavole delle colline: i **capunsei**. Eredità – secondo qualcuno – di **emigranti tirolesi** (alle porte di Volta Mantovana esiste un Borgo Tirolo), ricordano da lontano proprio i cugini altoatesini, i canederli. Il pane vecchio (rigorosamente pane comune, non condito) viene impastato con Grana Padano, burro, brodo di carne, noce moscata, uova, prezzemolo e, volendo, aglio. Si formano dei gnocchetti affusolati, da tuffare nel brodo bollente per la cottura prima di cospargerli di burro fuso, salvia e formaggio grattugiato.

Ha origini antiche un'altra prelibatezza simbolo dei colli: la **torta di San Biagio**. Per gustarla bisogna salire in collina, a **Cavriana**. La base della torta è friabile come una crostata, mentre il ripieno alla mandorle è soffice e goloso. Durante i festeggiamenti del patrono San Biagio (il 3 febbraio) dalle finestre delle case attorno alla piazza esce il profumo irresistibile



delle torte, sfornate in gran quantità dalle famiglie per fare felici amici e parenti.

Una deviazione di pochi chilometri in territorio veronese consente ai visitatori gourmet di scoprire la specialità di Valeggio sul Mincio, i **tortellini**, che qui chiamano "nodi d'amore" (in paese vi potranno raccontare anche la relativa leggenda, d'epoca viscontea). Ripieni di carne di manzo, pollo e maiale, fatta prima stufare con gli aromi, i tortellini di Valeggio risalirebbero, secondo tradizione, addirittura al 1300.

Anche nel Mantovano il tortellino la fa da padrone. Dal nord al sud della provincia lo chiamano **agnolino**: il ripieno varia da zona a zona, forse addirittura da famiglia a famiglia. E' il primo piatto delle feste, del giorno di Natale o del Capodanno. Cotti in un brodo di carni miste oppure in brodo di gallina o cappone, gli agnolini possono anche prendere il posto dell'antipasto, serviti in una scodella alla quale si aggiunge un abbondante sorso di lambrusco: è il "sorbir d'agnoli", in dialetto "bevr'in vin".

Continuando il tour fra colli e castelli dell'Alto Mantovano, caratteristiche di altri due luoghi mozzafiato delle colline moreniche, Monzambano (Città del vino dal 2003 e da qualche anno Città dell'olio) e Ponti sul Mincio,



sono le fuidàe, le **tagliatelle all'uovo**: non mancano mai nelle feste popolari e sono condite con il ragù d'anatra o la selvaggina.

Per chiudere in dolcezza un pranzo in collina ci si può concedere i **fogassìn** di Ponti sul Mincio, dolcetti cotti sulla graticola ottenuti impastando farina bianca, strutto, zucchero, lievito, scorza di limone e vino bianco secco. Stessa cottura per i chisulin, dolci o salati, tipici di Castellaro Lagusello Monzambano e Volta Mantovana, ottimi come dessert nel primo caso e per arricchire i salumi nel secondo. Ad accompagnare tante specialità, l'Alto Mantovano offre una **carta dei vini** ricca e variegata. Tra i rossi, i vitigni più diffusi sono il merlot e il cabernet, spesso assemblati in vini che richiamano lo stile "bordolese" e, non di rado, affinati in legno. Sta prendendo sempre più piede la vinificazione in rosato, per la produzione del chiaretto (del resto, il lago di Garda, dove questa tipologia impera, è a pochi chilometri). Quanto ai bianchi, sui colli la fanno da padroni chardonnay, pinot bianco e pinot grigio, cui si aggiungono sauvignon blanc e garganega. Una produzione cresciuta soprattutto negli ultimi anni è quella degli spumanti brut, in gran parte a base di chardonnay e di pinot nero vinificato in bianco. Per concludere il pasto, lasciatevi tentare da un bicchiere di vino passito, un prodotto dalla lunga storia ma riscoperto soltanto nell'ultimo decennio.

Volta Mantovana, ogni fine aprile, dedica ai passiti anche una mostra nazionale.





Zucca, grana, cappone: evergreen del Mincio



Comuni ai banchetti di tutta la provincia mantovana che si affaccia sul Mincio sono i **tortelli di zucca**. Il ripieno ricorda i fasti gastronomici rinascimentali: zucca (quella coltivata nella pianura mantovana ha forma globosa e schiacciata ai poli, con la buccia che va dal verde al grigio), amaretti sbriciolati, mostarda di mele (altra specialità di questi luoghi, da assaggiare con i formaggi), grana padano gli ingredienti che non mancano mai. Varia il condimento: salsiccia, burro fuso e salvia, oppure salsa di pomodoro fresco.

Marcia in più che le accomuna e che impreziosisce buona parte dei primi piatti mantovani è il **Grana Padano dop**, formaggio a pasta dura perfetto per la grattugia. La provincia di Mantova è l'unica che accoglie la produzione dei due grandi formaggi dop italiani: a sud del Po il Parmigiano Reggiano, a nord il Grana Padano. E a quest'ultimo, **Goito** dedica ogni anno la "**Fiera del Grana Padano dei prati stabili**". I prati stabili, distese d'erba che non subiscono interventi d'aratura o dissodamento, lasciate a vegetazione spontanea per almeno 12 mesi, hanno origini rinascimentali. Fu il Naviglio di Goito, i cui lavori cominciarono nel 1455, a far crescere per la prima volta quel "grasso trifoglio, alto fino al zenocchio" di cui Bartolomeo Manfredi riferiva in quegli anni al marchese Ludovico Gonzaga, committente del Naviglio.

Altra eredità rinascimentale è il **cappone** (o il pollo, visto che il cappone è una rarità) "alla Stefani": un'insalata di carne bianca lessata nel brodo condita con uvetta e pinoli, olio e aceto balsamico, cui si può aggiungere verdura fresca tagliata fine, cedro candito o, in alcuni casi, la mostarda mantovana.





Avvicinandosi alle terre in cui il Mincio incontra il Po, i tortelli si dividono il primato in tavola con un altro primo piatto: il **riso alla pilota**. Riso e non risotto, perché cotto con la tecnica pilaf, quindi asciutto e sgranato. Il riso alla pilota non manca mai nelle feste di paese e nelle trattorie della parte sud-orientale della provincia, mentre a nord è sostituito dal **"risot menà"**, il risotto vero e proprio, sempre con

la salsiccia ma morbida e mantecata (a rivendicarne la paternità, sempre controversa, sono Goito e le sue frazioni). Seguendo il nostro itinerario lungo il fiume, è possibile gustare un buon piatto di riso alla pilota a Grazie e Rivalta oppure, scendendo ancora, a Governolo (dove si vuole che papa Leone Magno fermasse Attila, il re degli Unni) e nei paesi più vicini alla città, come Bagnolo San Vito o Virgilio. La ricetta prevede riso vialone nano cui si aggiungono le **salamelle mantovane**, piccoli insaccati di suino non stagionati (ottimi anche alla griglia), o il pesto (o pistum), la stessa carne delle salamelle ma senza il budello che le avvolge, grana padano e un po' di burro.

Il riso sgranato è caratteristico di un altro primo piatto molto popolare in questa zona di sinistra Mincio, il **riso con i "saltarèi"**, piccoli gamberi di fiume resi croccanti dalla frittura. Alternative altrettanto golose sono il riso con la "psina" (piccoli pesci di risaia) o con le rane.

Stanchi di riso? Provate i **"bigoi"**, spaghetti all'uovo spessi e robusti che la cucina mantovana ha ereditato dai vicini di casa veneti. Il sugo più diffuso è quello con le sardèle, le sarde o le acciughe sotto sale, piatto "di magro" tipico della quaresima. Sono all'uovo anche i **maccheroni "al torchio"**, che nelle trattorie e nelle sagre (in città e dal nord al sud della provincia) vengono conditi con lo **stracotto**, un tempo soltanto d'asino, adesso con qualche variante. Lo stracotto può essere mangiato, in alternativa, come secondo piatto, accompagnato dalla polenta.



Un altro piatto che nelle Terre del Mincio spopola è il **luccio**, nelle due versioni "in bianco" e "in salsa", entrambe di casa a Rivalta sul Mincio e inserite da poco dalla Regione Lombardia tra i prodotti agroalimentari tradizionali da tutelare.

Nel primo caso, al luccio lessato e spolpato viene aggiunto il grana padano grattugiato, mentre il luccio in salsa viene condito con capperi, acciughe e

peperoni, servito con la polenta fresca e morbida oppure abbrustolita. Con la polenta vale la pena d'assaggiare anche il pesce gatto, di solito fritto.

Oppure, sempre con la polenta, vale la pena di buttarsi sui prodotti ricavati dal principe della gastronomia mantovana, il **maiale**.

A partire dal "gras pistà", lardo di maiale tritato al coltello insaporito con l'aglio, per proseguire con il **salame mantovano** (caratterizzato da un "impasto" di aglio e vino rosso) e con il **cotechino**.

Cibi invernali? Non la pensano così nella frazione di Grazie: **per**

Ferragosto, durante la fiera dedicata all'Assunta

(e al raduno internazionale dei madonnari, che qui convergono da tutto il mondo), il cotechino non manca mai, e spesso un bel paio di fette calde adagiate sul pane appena sfornato rappresentano la colazione ruspante di chi esce dalla prima messa del mattino.





Delizie dolci e salate: pane, torte e lambrusco

In giro tra i borghi lungo il fiume, lasciatevi tentare dalle **panetterie**. Provate la schiacciata, una focaccia morbida che la tradizione vuole preparata con lo strutto, ottima da sola oppure con gli affettati, arricchita talvolta con olive, uvetta oppure cicciole (o greppole in dialetto, grasso di maiale reso croccante dalla cottura); **la schiacciatina** (chisolina o chisulina in dialetto), una focaccina morbida o secca perfetta come merenda, e le diverse tipologie di pane. Tra le più antiche c'è il baule mantovano, che i panettieri moderni hanno rivisitato sfornando pagnotte più piccole.

I forni sono il regno di alcuni tra i **dolci più amati** da queste parti. **La sbrisolona**, una torta dura realizzata mettendo insieme farina bianca e di mais, mandorle, burro, zucchero e strutto, è il più diffuso. Altrettanto secca è la torta di tagliatelle, che si presenta con la superficie ricoperta di croccanti tagliatelline dorate. Per chi preferisce qualcosa di più morbido c'è, invece, il bisulàn, una ciambella casereccia fatta con farina, strutto o burro e uova. I palati più raffinati potranno trovare specialità locali alla loro altezza in pasticceria. Tra le tante la **torta elvezia**, un dolce composto da tre dischi rotondi di pasta di mandorle, zucchero e albumi montati cotti



al forno, intervallati da una farcitura di zabaione e crema al burro oppure panna montata. L'elvezia è l'eredità di una famiglia di **pasticceri svizzeri che arrivarono a Mantova alla fine del 1700**. Fu invece un pasticcere ebreo di Salonicco a introdurre in città la **torta greca**, preparata con un impasto di farina, burro uova, mandorle dolci e amare, cotto in un letto di pasta sfoglia.

Per un dessert più leggero, si può puntare sulla frutta. A partire dal Melone mantovano Igp, la cui zona di produzione spazia dall'Alto mantovano alle terre vicine al Po. Dolce e profumato, il melone è perfetto come antipasto o come "dietetico" fine pasto. Sulle colline è molto diffusa anche la produzione di ortaggi, di pesche e di **kiwi**: ci sono cascine che vendono direttamente i loro prodotti, magari dopo un gustoso assaggio.

Il principe dei vini, nel sud della provincia, è il **lambrusco mantovano**, che si distingue dai cugini modenesi e reggiani già a prima vista, per il suo rosso più intenso. Le varietà del vitigno più diffuse sono l'ancellotta, il Maestri e il Grappello Ruberti (detto anche lambrusco viadanese), cui si aggiungono, talvolta, lambrusco salamino e Marani.

Prosit!

Info utili:



Oasi di Natura

- **Visite guidate nelle oasi di natura delle Terre del Mincio.**
Per gruppi (adulti e scuole) con guida ambientale, a piedi o in navigazione, nel Parco Regionale del Mincio, al centro parco Bertone e centro reintroduzione cicogna bianca e nelle Riserve Naturali
Tel. 0376/228320 - didattica@parcodelmincio.it

Il Parco del Mincio e le Riserve Naturali non hanno "orari di apertura": sono infatti territori ampi e non sono recintati.

Hanno invece orari di apertura e chiusura al pubblico:

- **Riserva Naturale Statale Bosco della Fontana, Marmirolo**
Tel. 0376/295933. Aperta al pubblico tutti i giorni tranne il martedì e il venerdì con i seguenti orari: dal 1 marzo al 31 ottobre, dalle 9.00 alle 19.00; dal 1 novembre al 28 febbraio dalle 9.00 alle 17.00.
- **Parco giardino Bertone e Centro reintroduzione cicogna bianca,** Goito, Strada Colarina; Tel. 0376/228320. Apertura nei giorni festivi da marzo a inizio novembre, dalle 10 del mattino e fino a un'ora prima del tramonto (agosto, apertura solo pomeridiana). Nei giorni feriali apertura su prenotazione per gruppi (adulti e scuole).



Luoghi del gusto

- **Per l'elenco completo di locande, trattorie, ristoranti e bistrots nelle Terre del Mincio,** consultare il data base <http://www.parcodelmincio.it/mangiare.php>
- **Per i prodotti tipici** www.mantovastrada.it



Tutte le info sulle Terre del Mincio tra Garda e Po in www.terredelmincio.it
Pubblicazione realizzata con il progetto integrato d'area "Terre del Mincio, waterfront dal Garda al Po" – co-finanziamento europeo FESR, POR 2007-2013 - Linea di intervento 4.1.1.1 "Promozione e diffusione di una fruizione sostenibile del sistema delle aree protette attraverso la tutela e la valorizzazione del patrimonio culturale e ambientale" - Regione Lombardia – Parco del Mincio ente capofila

Colophon:

Collana editoriale "Terre del Mincio", itinerari tematici – Ideazione e coordinamento editoriale a cura di Parco del Mincio. Autori: Paola Alberti (sezione natura), Sabrina Pinardi (sezione gusto).

Crediti foto: Archivio Parco del Mincio, Stefano Mariga, BAMS Photo Rodella, Renzo Nichele, Sabrina Pinardi, Strada dei Vini e Sapori Mantovani, Simone Sanguanini, Elena Riva e Michele Tumminello.



Parco del Mincio - Mantova

Uffici: Piazza Porta Giulia, 10

Tel. 0376-22831

Fax 0376-362657

www.parcodelmincio.it

info@parcodelmincio.it

www.terredelmincio.it