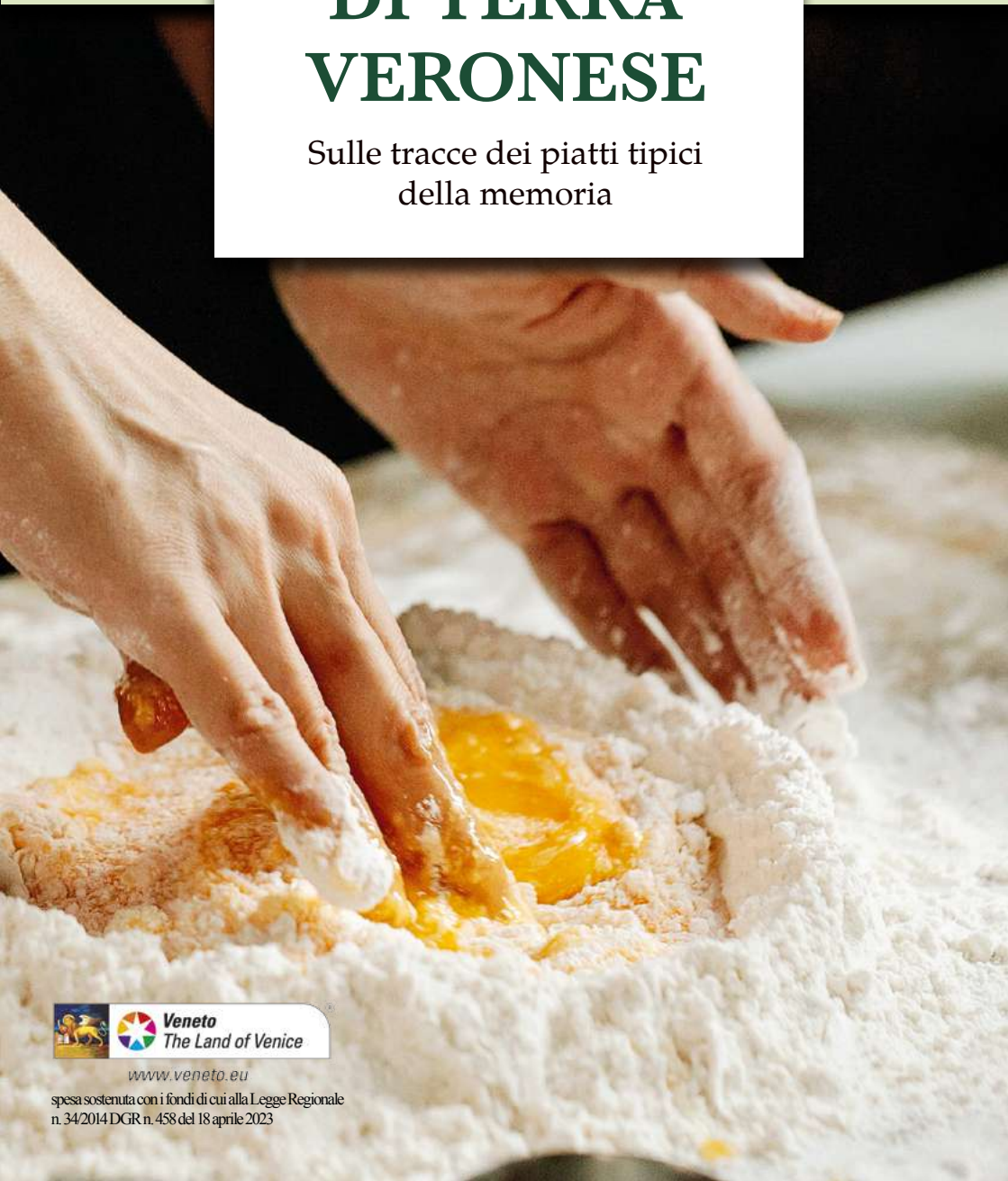


SAPERI E SAPORI DI TERRA VERONESE

Sulle tracce dei piatti tipici
della memoria



Veneto
The Land of Venice

www.veneto.eu

spesa sostenuta con i fondi di cui alla Legge Regionale
n. 34/2014 DGR n. 458 del 18 aprile 2023

LA POLENTA

*Ricordi d'istà zà scapade
co i giorni de quando era bòcia!
Al sol che coséa el çervèl,
vardava mauràr la panòcia
ne i campi destési, a la Bassa:
ragose ne i fossi le rane
cantava na nenia a la lossa...
Ma a sera la sagra de i grüi
sveiàva le stele ne'l cel...
A pian s'inpissava la luna,
'na mama ninàva 'na cuna...
Par quei che tornava da i campi,
na vècia, davanti a 'l parol
picà a la cadéna su 'l fogo,
menàva co 'l méscolo, lenta,
spandéndo 'l profumo ne 'l logo,
el dono de 'l Sol, la polenta.*

Enzo Franchini, poeta veronese



Bentrovati amici,
il mio più cordiale saluto a tutti voi che avete
in mano questa nostra pubblicazione delle Pro
Loco veronesi che raccoglie la cultura gastronomica
del nostro territorio esteso in un abbraccio
così variegato che tocca, montagna, lago e collina
che sfuma nella pianura.

Si va dal riso alla polenta, dai vini ai formaggi,
dall'olio ai salumi e ai molti altri prodotti
della cucina popolare con ingredienti pensati in
epoche passate e tramandati di generazione in
generazione divenendo attrazione turisticamente
gustativa del territorio.

Mi viene spontaneo di augurarvi "Buon appetito"
perché un certo languorino sicuramente vi stuzzicherà
alla lettura delle gustose ricette della tradizione
qui raccolte che vi faranno evocare nostalgie di
saporosi profumi da pentole fumanti e di rumorose
tavolate con allegre compagnie.

C'erano una volta gli antichi sapori delle *Paparele con i fegadini*, del *Baccalà con la polenta* su griglia alla brace viva del camino,
la *Polenta e oseleti*, gli *Ossi de Porco con Pearà e Cren...* piatti semplici,
emblema della cucina veronese di memoria! Sapori che le nuove generazioni non conoscono.
A loro bastano a colazione cereali e muesli e poi insalatone, pizza e "quattro salti in padella"
preparati velocemente e consumati spesso di corsa in solitudine.

Il condividere esibizionistico sui social del piatto in tavola ha banalizzato il convivere,
vale a dire l'assumere insieme il cibo. Il sempre più raro ritrovarsi a tavola delle famiglie
ha traslocato la convivialità negli spazi anonimi dell'aperitivo, dell'happy hour, ai rinfreschi
degli eventi aziendali o fieristici. L'accesso facilitato ai cibi pronti ha inflazionato il
valore simbolico del "banchettare" e di riflesso i momenti della schietta convivialità.

Ma non disperiamo! Ci sono le Pro Loco che sul territorio vigilano in difesa delle tradizioni
riproponendo stralci del buon vivere passato.

Con questo libretto siamo andati alla ricerca della convivialità di allora, per conservarne
ancora, possibilmente integro, lo spirito antico oggi molto minacciato nella sua
connaturata socialità impregnata del calore umano e domestico.

Che cosa c'è allora di meglio dello stare insieme attorno ad una tavola imbandita,
riscoprendo il piacere della compagnia, seduti l'uno di fronte all'altro, gustando in serenità
e allegria i piatti del passato qui proposti. Ecco il successo imperante delle sagre:
la condivisione gradevole di un momento dove il mangiare e lo stare insieme
alleviano la quotidianità e stemperano gli affanni. Una sosta per pensare, per dialogare,
per condividere di persona le emozioni, per ridere e sorridere.



BRUNA DE AGOSTINI

Presidente Comitato Provinciale

Pro Loco Unpli Verona APS

Bruna De Agostini

PRESENTAZIONE

Il titolo di questo piccolo libro può, inizialmente, apparire velleitario eppure *Saperi e Sapori di terra veronese* con un sottotitolo molto significativo *Sulle tracce di piatti tipici della memoria*, non lo è affatto poiché la cucina e il cibo fanno parte della cultura che ognuno di noi, più o meno consapevolmente, possiede. Essa entra a far parte della tradizione che è quel complesso di memorie, notizie e testimonianze trasmesse da una generazione all'altra tramite la memoria scritta, verbale, artistica, etica e culturale.

Le ricette presenti in questa pubblicazione sono legate al ricordo di un luogo chiamato cucina e alle tradizioni culinarie di famiglia, tanto da farci dire: *"Mia mamma, mia nonna, mia zia facevano così, usavano questo e quello, tutte espressioni condite da ... un profumo da farti venir l'acquolina in bocca"*.

In realtà l'incontro di quei sapori unici, ci rende partecipi della storia, della geografia e della cultura della nostra bella provincia veronese. Una provincia così varia che ci ha portati ad avere una diversità di ricette che si rifanno ai prodotti agricoli stagionali che, sebbene oggi si trovino tutto l'anno, sarebbe corretto usare seguendo il naturale corso delle stagioni che compongono il calendario agricolo.

ALCUNE CURIOSITÀ COLLEGATE AL CIBO

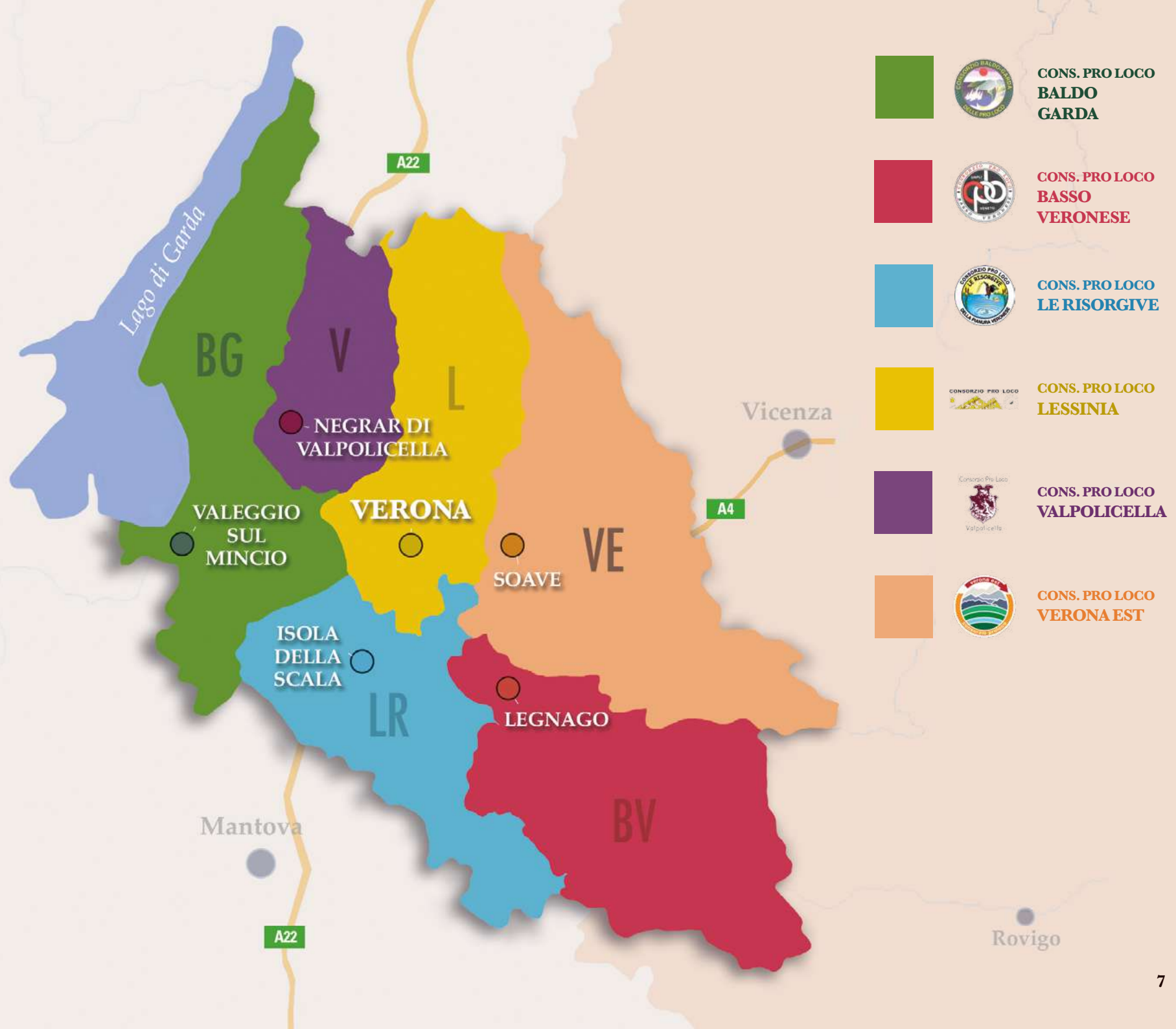
L'aneddoto che viene descritto nasce da un equivoco avvenuto nel 1968. Ad un ricevimento presso l'Ambasciata italiana di Bruxelles furono serviti degli asparagi provenienti dal provenzale paese di Cavaillon che risultarono molto apprezzati dagli ospiti. Un diplomatico italiano facendosi ingannare dall'assonanza del nome con Cavaion inviò una lettera d'apprezzamento al comune veronese. La Pro Loco di allora pensò di sfruttare questa fama immeritata e istituì la *Festa degli asparagi*, dando maggior impulso alla

produzione. Visitando a Volargne di Dolcè Villa del Bene vi è affrescata sul volto delle scale una pergola con grappoli d'uva nera e l'opera viene attribuita a Domenico Brusaporzi.

Anche nei luoghi di culto ci si può imbattere in rappresentazioni riguardanti il cibo o gli attrezzi da cucina. A Verona nella chiesa di Santa Maria in Organo, presso la sagrestia, sono intagliati degli strumenti usati nelle cucine del XVI secolo scolpiti da Fra' Giovanni da Verona, il quale in alcune tarsie del coro ligneo raffigura frutta e ortaggi. Nella Basilica minore di San Zeno, invece, c'è un affresco dell'*Ultima Cena* eseguito nel XIV secolo dal così detto Maestro primitivo; sulla tavola imbandita sono presenti i gamberi, simbolo della resurrezione, ma anche cibo apprezzato dal popolo durante il digiuno quaresimale.

Le religioni hanno sempre condizionato la mensa del povero e in parte del ricco, dove però il pane assieme all'olio e al vino, sono sinonimo di cibo in tutte le culture mediterranee. Per finire il santo protettore di cuoche e cuochi, dal 1996, è Francesco Caracciolo.

L'autore
Augusto Garau



UN AMORE DI PROVINCIA

Lago di Garda

Ci sono poi il Baldo-Garda, la Lessinia, la Valpolicella, l'Est veronese, la Pianura veronese che comprende il Villafranchese, l'Alta, la Media e la Bassa Pianura veronese, il Colognese e gran parte delle Grandi Valli Veronesi. Anche il fiume Adige crea un'ulteriore divisione del territorio perché ci sono terreni e luoghi in destra Adige e terreni e luoghi in sinistra Adige. Il fiume, infatti, attraversa tagliando in due la provincia portando giù dai monti del Trentino quegli umori che portano a dire: *"Veronesi tuti mati"*. Questo fiume, che nasce presso il Passo Resia, sul finire dell'ultimo periodo glaciale "sbucava" dalle montagne sopra Verona e si riversava nella pianura veneta biforcandosi verso sud e verso est, determinando l'attuale conformazione geologica della pianura veronese.

Ci si può innamorare della terra che calpestiamo usufruendo del dono che la natura ci regala. La provincia di Verona risponde a questo grazie al suo aspetto geografico, alla sua gente, all'arte, alla cultura, ai suoi profumi e ai sapori che la caratterizzano. Questa porzione di Veneto confina a nord con la Provincia autonoma di Trento, a est con la Provincia di Vicenza e di Padova, a sud con la provincia di Rovigo e di Mantova, a ovest con la provincia di Mantova e Brescia. Il suo territorio è composto per il 51% da pianura, per il 28% da colline, per il 18% da montagne, mentre la superficie lacustre del lago di Garda, rappresenta il 5% della superficie provinciale. Un'ulteriore suddivisione territoriale la si ha con l'area metropolitana, con la fascia di comuni che gravitano attorno al comune capoluogo di provincia.

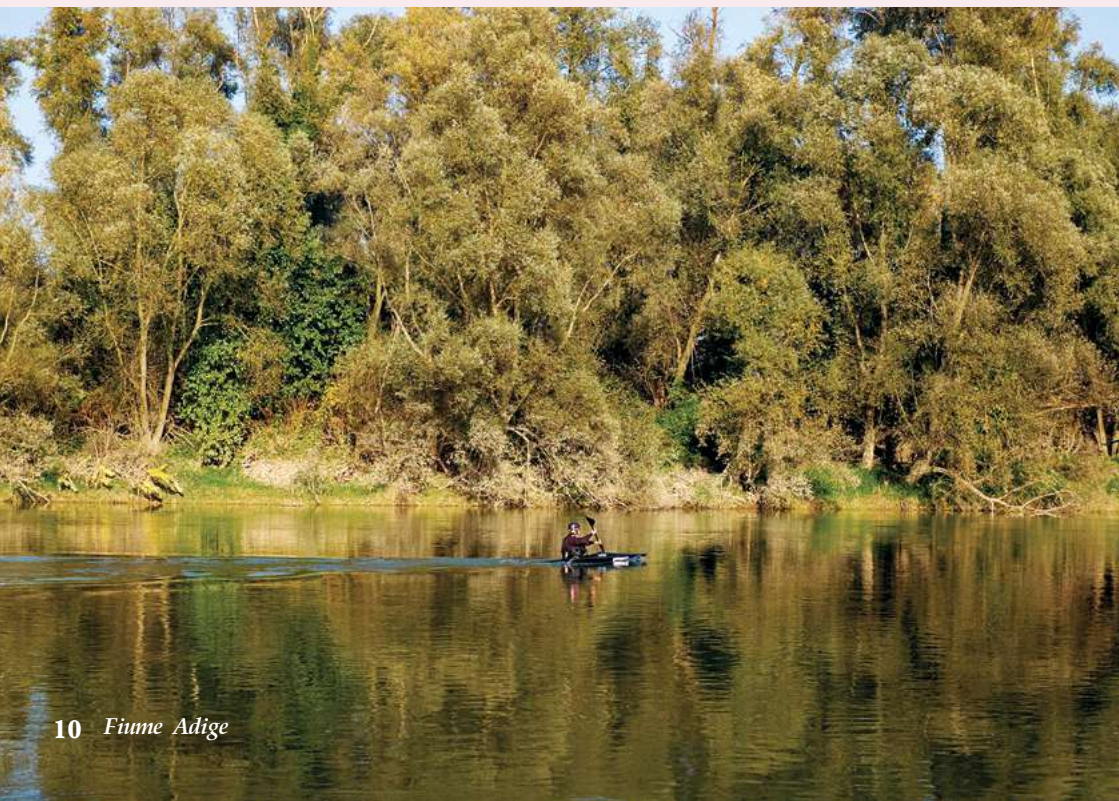


Parco sul fiume Mincio, Valeggio 9

Altro elemento importante sono le colline moreniche formatesi con i sedimenti trasportati dal ghiacciaio che ha creato, con il suo scorrere, il bacino del lago di Garda e, ultimi testimoni di questi sconvolgimenti, sono rimasti dispersi nei campi o nel fondo valle i massi erratici. Abitata in alcune zone fin dal Neolitico con la presenza dell'Uomo di Neanderthal in alcune zone della Valpolicella esposte a sud, ha visto passare e dimorare genti legate alla preistoria con l'Età del Rame in località Boldiere di Casaleone, in località Cristo di Gazzo Veronese, in località Colombare di Negrar, a Rivoli Veronese, a Villafranca Veronese e sul Monte Loffa. Nell'Età del Bronzo si sviluppa la Coltura di Polada che è presente a Peschiera del Garda, Cisano, Lazise, Pacengo, laghetto del Frassino, Cavaion Veronese e Povegliano Veronese.



Valli Grandi Veronesi



La Coltura Terramaricola è presente a sud della provincia nei comuni di Castagnaro, Cerea, Gazzo Veronese, Legnago, Nogara e Villa Bartolomea. Varie Età del Bronzo sono presenti in Lessinia, Bovolone, Isola della Scala, Cologna Veneta e Veronella. Nella protostoria, parte della provincia viene occupata dai Paleoveneti nella Prima Età del Ferro lasciando tracce significative a Gazzo Veronese, Erbè, San Vito di Cerea, Terranegra di Legnago, Oppeano, Montorio, Cologna Veneta, Minerbe, Bevilacqua e Villa Bartolomea. Nella Seconda Età del Ferro, dopo che le popolazioni Paleovenete ed Etrusche si sono amalgamate fra loro, provenienti dal Centro Europa e divisi in tante tribù, calano nelle nostre terre i Celti lasciando tracce a Valeggio sul Mincio, Povegliano, Gazzo Veronese, Santa Maria di Zevio, Isola Rizza e Vigasio.



Corte Vo' Pindemonte, Isola della Scala

Sconfitto Buonaparte, il nostro territorio tornò sotto l'Austria fino al 1866, quando il Veneto fu inserito nel Regno d'Italia. Il resto è storia recente, ma popoli, immigrazioni come quella delle popolazioni bavaresi che occuparono l'altopiano della Lessinia, e le tante emigrazioni sia all'estero che nel territorio italiano, portarono diverse novità non soltanto tra le persone ma anche nella cucina veronese. Questa provincia ricca di storia, di arte, di cultura, di tradizioni enogastronomiche, presenta quindi una vasta varietà di produzioni agricole che possono fregiarsi del marchio DOP, IGP, DOC, DOCG e DE.CO., oltre a rinomate produzioni agricole. Una mano nel sostenere questi marchi viene dalle Pro Loco, interessate a valorizzare le molteplici attrattive presenti nei luoghi dove esse operano.

Segni dei Galli Cenomani si trovano in Verona, Valpolicella e Basso lago. Con la conquista delle terre venete da parte di Roma inizia l'occupazione e la romanizzazione di tutta la provincia veronese, con l'esclusione di alcune zone alte della Lessinia. Con la caduta dell'Impero Romano si avvicinano i Goti, gli Ostrogoti, i Longobardi, i Franchi; di quest'ultima presenza a trarne beneficio fu prevalentemente la città di Verona e molto meno il resto del territorio veronese. Con gli Scaligeri si assistette ad una certa stabilità sia economica che politica, poi vennero i Carraresi, i Visconti ed infine Venezia che rimase stabilmente nei nostri terreni per quasi quattro secoli di dominio incontrastato. Ai veneziani succedettero i francesi che nella prima campagna d'Italia con Napoleone, sconfissero gli austriaci ad Arcole e a Rivoli Veronese.



Campagna in area risorgive della Pianura veronese

La cucina veronese, che si incontra anche alle sagre di paese, si avvale di piatti semplici, legati alla tradizione e ai ricordi di famiglia sebbene non manchino le sperimentazioni sempre nel rispetto dei prodotti genuini. Principe della tavola è senz'altro il *Riso Vialone Nano Veronese IGP* coltivato soprattutto nei paesi bagnati da corsi d'acqua di risorgiva come il Piganzo, il Tione e altri. Altro prodotto importante per le nostre tavole è il *Radicchio di Verona IGP* che con il suo gusto fresco e con una punta amarognola, ci delizia nel periodo invernale. In provincia di Verona è poi rinomata la coltivazione dell'*asparago*, della *patata di Bolca* e di *Roveredo di Guà*, della *zucca*, del *Sedano di Verona*, dei *pomodori*, dei *peperoni*, del *cavolo*, del *porro*, dei *broccoletti di Custoza*, dei *piselli di Colognola ai Colli e Mezzane*.



Parco Naturale Regionale della Lessinia



Da non dimenticare poi lo *stoccafisso* che a Verona acquistò il nome di *baccalà*, il *tartufo della Lessinia* un tubero molto apprezzato e, come frutta, la *mela di Belfiore*, la *pera*, la *Pesca di Verona IGP*, il *kiwi*, la *fragola di Verona*, la *ciliegia rossa di Marano di Valpolicella* o la *Mora di Cazzano di Tramigna*, il *Marrone di San Zeno di Montagna IGP*, i *marroni di San Mauro di Saline* e di *San Rocco di Piegara*, il *melone di Erbè* e *Trevenzuolo*. Non scordiamo anche l'importante uso dell'orto e del pollaio che, purtroppo, stanno pian piano e tristemente scomparendo. Grazie alle caratteristiche geografiche e climatiche si ha inoltre una eccellente produzione di olio extravergine d'oliva come: *L'olio extravergine d'oliva Garda DOP* e *l'olio extravergine d'oliva Veneto Valpolicella, Euganei Berici, del Grappa DOP*. Nelle zone vocate all'olivo cresce la vite dalle cui uve si



Terrazzamenti Valpolicella Classico

Riso all'isolana, i Bigoli al torcio, i famosi Gnocchi, la Polenta co 'l scopeton, i Bogoni alla veronese, la Polenta carbonera, il Brodetto del Garda, il Sisam, le Rane fritte, il Coniglio in tegame, il Brasato all'Amarone, il Monte veronese al tartufo nero. Tra i dolci spicca il famoso Pandoro ma gli fanno ottima compagnia: il Nadalin, il Mandorlato di Cologna Veneta, i Baci di Giulietta, i Capezzoli di Venere, la Torta Margherita, la Torta Panelatte, le Fritole de Carnavale, i Rofioi di Sanguinetto, i Rufioi di Costeggiola di Soave, la Pissota con l'uva e le Sfogliatine di Villafranca Veronese.
Con queste premesse culinarie che la provincia e la città di Verona ci offrono, non ci si può dimenticare il gusto e il piacere dei veronesi per le feste, le sagre, le manifestazioni di carattere storico, religioso, musicale, ambientale, sportivo, turistico, fieristico e culinario. Tutto questo è

vinifica: il *Bardolino DOC*, il *Bardolino Chiaretto DOC*, il *Custoza DOC*, il *Valpolicella DOC*, il *Recioto della Valpolicella DOCG*, l'*Amarone delle Valpolicella DOCG*, il *Soave DOC*, il *Recioto di Soave DOCG* e l'*Arcole DOC*.
Come insaccati troviamo il *Prosciutto Veneto Berico-Euganeo DOP*, la *sopressa*, il *cotechino*, la *Stortina Veronese presidio Slow Food*, mentre per i prodotti caseari abbiamo il *Monte Veronese DOP*, il *Provolone DOP* e il *Grana Padano DOP*. Il veronese è, anche, una terra ricca d'acqua dove si possono pescare il *lucio*, il *cavedano*, la *trota fario*, l'*anguilla*, la *carpa*, il *pesce gatto*, il *carpione*, l'*alborella*, il *lavarello* ed altri pesci d'acqua dolce.
Nella tradizione culinaria poi sono famosi piatti come: il *Lesso con la pearà*, i *Tortellini di Valeggio*, la *Pastissada de caval*, lo *Stracotto d'asino*, la *Pasta e fasoi*, il *Riso e bisì*, il



Pieve di San Floriano, San Pietro in Cariano 17

per non scordare che ogni cucina ha avuto origine dai prodotti animali e vegetali che il luogo offriva e che la natura, non essendo un supermercato, ci ha sempre proposto seguendo l'alternanza delle sue stagioni. La diversità ambientale del territorio provinciale ha formato situazioni sociali diverse e tra queste, nella nostra memoria quotidiana, spicca la cultura alimentare proveniente dalla cultura contadina, montana e lacustre, che di necessità ha fatto virtù, perché i sogni difficilmente riescono a riempire lo stomaco.

Questa molteplice varietà di alimenti ha ispirato l'arte, la pittura, la letteratura, in particolare, con leggende, fatti curiosi di cronaca o di festa. Tra le leggende troviamo: l'*Offella d'oro*, quella della *Pearà*, quella del *Nodo d'amore*, quella della *Polenta*, quella de *I carpioni di Sant'Erculano*,



Val d'Alpone



18 Uva Garganega, colline del Soave Classico

mentre in montagna come in pianura c'è la leggenda di *Sant'Antonio del masc-et e le bestie parlanti* e della *Pastissada de Caval*.

Interessanti sono quelle che risalgono alla fine del XIX secolo come *Le Quaglie*, *La Confessione*, *Santa Lucia* e la *leggenda dei regali* e quella del *Diavolo e il Signore*.

Nell'arte scultorea vi è nel *Ciclo dei mesi*, scolpiti nel protiro della basilica di San Zeno, da Nicolò e bottega, la raccolta delle ciliegie e all'interno vi è dipinta l'*Ultima cena* del Maestro primitivo.

BALDO GARDA



Pro Loco Brenzone
Pro Loco Bussolengo
Pro Loco Caprino Veronese APS
Pro Loco Castelnuovo del Garda
Pro Loco Custoza
Pro Loco Ferrara di Monte Baldo APS
Pro Loco Garda APS
Pro Loco L'Anfiteatro - Rivoli Veronese
Pro Loco Pastrengo APS
Pro Loco San Michele di Cavaion APS
Pro Loco San Zeno di Montagna APS
Pro Loco Sona APS
Pro Loco Torri del Benaco
Pro Loco Valeggio APS



FEBBRAIO

Festa della Trippa - Bussolengo

Festa di San Valentino - Bussolengo

MARZO

Via Crucis Vivente - Brenzone del Garda

APRILE

Asparagi e dintorni - Rivoli Veronese

Rievocazione Carica dei Carabinieri a Cavallo del 1848 - Pastrengo

MAGGIO

Festa degli Asparagi - Cavaion Veronese

Festa patronale di San Filippo - Torri del Benaco

GIUGNO

Festa Rassegna del Baldo - Caprino Veronese

Custoza in Festa - Custoza di Sommacampagna

LUGLIO

Art in Baldo - Ferrara di Monte Baldo

AGOSTO

Festa della Madonna del Carmine - Cavaion Veronese

Palio delle Contrade - Garda

Il Forte sotto le Stelle - Rivoli Veronese

SETTEMBRE

Festa della zucca 'Zuccafolk' - Pastrengo

Festa dell'Uva - Castelnuovo del Garda

Tortellini e dintorni - Valeggio sul Mincio

Antica Sagra del Bestiame di S. Michel - Prada di S. Zeno di Montagna

OTTOBRE

Antica Festa dei Sapori - Spiazzi di Caprino Veronese

Festa del Marrone DOP - San Zeno di Montagna

NOVEMBRE

Festa di San Martino - Ferrara di Monte Baldo

Antica Fiera di Santa Caterina - Brenzone del Garda

DICEMBRE

Natale tra gli Olivi - Garda

Costituitosi nel dicembre del 1982, questo Consorzio raggruppa 14 Pro Loco operanti nell'omonimo territorio.

Un'area che rappresenta una realtà geografica privilegiata, costituita dal Monte Baldo, dal lago di Garda, dalle colline moreniche che sfumano nell'Alta Pianura veronese.

Questo ambiente è ben delimitato dai fiumi Adige e Mincio. Terra ricca di storia e dove, tra la pianura e le colline moreniche, si scontrarono le truppe sardo-piemontesi con quelle austriache durante la Prima guerra d'Indipendenza (1848), mentre nella Terza guerra d'Indipendenza (1866) si contrapposero le truppe del ricostruito esercito regio italiano a quelle imperiali austriache.


Di questi tragici eventi sono rimaste interessanti testimonianze diventate, tra filari di viti e oliveti, una particolare attrazione turistica legata alla memoria storica.

TORTA DE L'ERBA MARA

TORTA AL TANACETO

antica ricetta veronese



 8 persone

 15'

 40'

  Bassa

INGREDIENTI PREPARAZIONE


- Un mazzetto di erba amara o "Daniel"
- 3 uova medie
- 1 bustina di cremor di tartaro
- 1 cucchiaino di bicarbonato
- 250 g di farina bianca
- 250 g di zucchero
- 3 cucchiai di olio EVO Garda DOP
- 8 cucchiai di latte
- sale q.b.

Lavare, asciugare con uno strofinaccio e tritare finemente l'erba amara. Mettere in una zuppiera le uova intere con lo zucchero e una presa di sale. Sbattere bene il tutto. Aggiungere la farina a pioggia con un pizzico di cremor di tartaro, il cucchiaino di bicarbonato, poi l'erba amara tritata e 3 cucchiai di olio EVO. Amalgamare il tutto regolando la densità dell'impasto con l'aggiunta di un po' di latte. Versare l'impasto in uno stampo oliato e infornare con il forno già pronto a 180° C e lasciare cuocere per circa 40'. Per verificare la cottura vale sempre la prova stecchino. Lasciare la torta a raffreddare e per i golosi, prima di servirla, spolverizzare con un po' di zucchero a velo.

MACAFAME

una torta non torta



 10 persone

 30'

 60'

  Bassa

INGREDIENTI PREPARAZIONE

- 2 kg di mele
- 300 g di farina bianca
- 300 g di farina gialla
- 200 g di zucchero
- 200 g di pane grattugiato
- 100 g di strutto
- 100 g di uva sultanina
- ½ litro di latte
- 100 g di fichi secchi
- 100 g di burro
- 2 uova
- un cucchiaio di latte
- 2-3 foglie di alloro
- cannella
- sale q.b.

Mettere in ammollo in acqua l'uva sultanina fino a farla rinvenire. Lavare le mele, sbuciarle, tagliarle a pezzettini e cuocerle in tegame assieme allo strutto e l'uvetta per 10'. A parte, in una pentola capiente, far bollire gli aromi con il latte e lo zucchero. Spento il fuoco togliere le foglie d'alloro e aggiungere le mele, il pane grattugiato, le uova ben sbattute, la farina bianca, la farina gialla e i fichi secchi. A questo punto continuare a mescolare per amalgamare il tutto, ungere una pentola di coccio, cospargerla di pane grattugiato, mettervi il composto e porre in forno già caldo 150° C per circa un'ora. Servire ben calda, oppure, come si faceva in osteria dove la si offriva come antipasto e stuzzichino, appena tiepida.

MINISTRA PARADISO

STRACCIATELLA



INGREDIENTI

- 1 litro di brodo di pollo
- 2 cucchiaini di pangrattato
- 3 uova
- 3 cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato
- noce moscata grattugiata
- pepe in grani macinato
- sale q.b.



4 persone



20'



60'
compreso
tempo per
il brodo



Bassa

PREPARAZIONE

Sbattere i tuorli con il formaggio grattugiato in una terrina, aggiungere pane, sale e la noce moscata. Lavorare bene le chiare a neve e unirle all'impasto. Aggiungere poi un po' di brodo freddo mescolando continuamente, quindi versare il tutto nel brodo bollente e far cuocere ancora per qualche minuto girando ininterrottamente fintanto che in superficie si mostreranno degli straccetti. A questo punto spegnere il fuoco e servire la minestra calda.

PANÀ VERONESE

PANADA

antica ricetta veneta



INGREDIENTI

- 400 g pane raffermo tagliato a fette
- 4 cucchiaini di formaggio grattugiato
- un cucchiaio di olio EVO Garda DOP
- acqua
- un pizzico di sale
- pepe nero



4 persone



10'



2 h



Bassa

PREPARAZIONE

Tagliare il pane raffermo a fette (pan vecio), porlo in una pentola di terracotta e ricoprirlo un po' alla volta di acqua, in modo che il pane la assorba. Mettere sul fuoco, aggiungere un pizzico di sale e far cuocere a fuoco lento per due ore mescolando di frequente. Quando il pane si sarà disfatto e diventato zuppa, la panà è pronta. A questo punto aggiungere un cucchiaio di olio EVO, il formaggio grattugiato e, a chi piace, del pepe nero macinato. Servire calda questa delizia considerata per molto tempo un piatto povero. Se non si ha del pane raffermo in casa si può tostare del pane fresco in forno a 160° C fintanto che non s'indora.

CORATA IN UMIDO

CORADELA EN UMIDO

antichi sapori

INGREDIENTI

- 1 kg tra polmone e cuore di vitello o maiale o manzo
- 2 cipolle grandi
- 2 foglie d'alloro
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- olio d'oliva EVO Garda DOP
- sale q.b.
- pepe q.b.
- aceto q.b.



4 persone



2 h



50'



Bassa

PREPARAZIONE

Sciquare bene sia il cuore che il polmone sotto l'acqua corrente. Metterli a bagno in una terrina con acqua fredda, aceto e l'alloro per quasi 2 ore. Tagliare il cuore e il polmone a pezzetti non troppo grandi. Affettare le cipolle e metterle ad appassire nell'olio a fuoco medio con mezzo bicchiere d'acqua. Aggiungere l'alloro con cuore e polmone tagliati a pezzetti e lasciare insaporire. Sfumare con il vino bianco e lasciar cuocere il tutto a fuoco lento per 30'. Salare solo a fine cottura.

Questo piatto considerato povero, è una vera e propria delizia ricca di sapore.

ALBORELLE DEL LAGO DI GARDA FRITTE

il cibo di pescatori

INGREDIENTI

- 400 g di alborelle
- 150 g di farina di semola
- una bottiglia d'olio di semi d'arachide o di olio EVO Garda DOP
- 1 limone
- 250 g di insalatina valeriana



4 persone



30'







Bassa

PREPARAZIONE

Lavare accuratamente sotto acqua corrente il pesce, asciugarlo con un canovaccio pulito e passarlo nella farina di semola. Far scaldare l'olio versato in maniera abbondante nel tegame con il cestello per i fritti. Verificare con alcune gocce d'acqua se l'olio è a temperatura e una volta pronto, immergervi il cestello con un po' di alborelle facendole dorare; di solito servono 5 minuti. Scolarle sopra un foglio di carta assorbente per poi disporle in un vassoio da portata cospargendole con un po' di sale fino. Ripetete l'operazione fino ad esaurimento del pesce tenendo controllata la quantità dell'olio. Le alborelle vanno servite subito con spicchi di limone e insalatina valeriana.

I SUGOLI D'UVA

MARMELÀTA DE SÙGOI *con uve dolci e non trattate*

 8-10 persone  10'  10'  Bassa

INGREDIENTI PREPARAZIONE

- 1 litro di mosto di uva appena pigiata
- 100 g di farina
- zucchero semolato q.b.

Scaldare il mosto in una pentola. Mettere in un'altra pentola la farina e un pizzico di zucchero. Versare il mosto caldo e amalgamare il tutto cercando di non fare grumi con una frusta. Continuare a mescolare con la frusta fino a raggiungere una certa densità; ci vogliono circa 10'. Versare i sugoli ottenuti in uno stampo e attendere che si raffreddino. Vanno consumati come un budino o una marmellata e come tali si possono conservare in vasi di vetro.

CASTAGNACCIO

dolce rustico

 10-12 persone  10'  35'  15'  Bassa

INGREDIENTI PREPARAZIONE

- 500 g di farina di castagne
- ½ litro di acqua
- 50 g di uvetta sultanina
- 50 g di pinoli
- 30 g di zucchero
- 3 cucchiaini di olio EVO Garda DOP
- 2 cucchiaini di rum
- sale q.b.

Lavare e poi porre in ammollo l'uvetta in acqua tiepida. Versare a parte la farina di castagne in una terrina, aggiungere un pizzico di sale, lo zucchero e l'acqua fino ad ottenere un impasto consistente. Unire l'olio, il rum, i pinoli e l'uvetta. Versare in una tortiera bassa, unta e infarinata. Cuocere in forno caldo a 180°C per circa 35', fino a quando sulla superficie non appariranno delle piccole crepe. Una volta tolto dal forno lasciare riposare il castagnaccio almeno per un quarto d'ora.



BASSO VERONESE



Pro Loco Bevilacqua e Marega
Pro Loco Bonavigo
Pro Loco Bovolone APS
Pro Loco Casaleone Carpaneana APS
Pro Loco Castagnaro APS
Pro Loco Cerea APS
Pro Loco "Concamarise in Cammino" APS
Pro Loco Isola Rizza APS
Pro Loco "Le Contra" Sanguinetto APS
Pro Loco Legnago APS
Pro Loco Minerbe APS
Pro Loco Oppeano APS
Pro Loco Roverchiara APS
Pro Loco San Pietro di Morubio APS
Pro Loco Terrazzo APS
Pro Loco Villa Bartolomea APS



FEBBRAIO	Fiera agricola di San Biagio - Bovolone Carnevale di Oppeano - Oppeano
MARZO	Battaglia di Castagnaro (Rievocazione storica) - Castagnaro Carnevale Bortolotto - Villa Bartolomea Fiera di San Giuseppe - Minerbe Incontro col Clinto. Il naturale proibito - Concamarise
APRILE	Pianura golosa e Palio della Stortina - Cerea Festa della Fragola - Bonavigo
MAGGIO	Stralegnago - Legnago
GIUGNO	Sagra comunale di Concamarise - Concamarise Sagra di Sant'Antonio - Sanguinetto Fiera di Campagna Amica della Costata - Isola Rizza
LUGLIO	Festa della Madonna del Carmine - Roverchiaretta di Roverchiara Festa d'Estate - Terrazzo
AGOSTO	Sagra di San Lorenzo - Minerbe Festa del Cavallo - Cerea Festa delle Carni Bianche - San Pietro di Morubio Antica Sagra dei Rofioi - Sanguinetto
SETTEMBRE	Sagra Madonna Addolorata - Isola Rizza Sagra dell'Addolorata - Terrazzo Città di Cerea (Concorso di Pittura) - Cerea Sagra di San Zeno - Roverchiara
NOVEMBRE	Festa di San Martino - Legnago Premio regionale di poesia dialettale 'Angiolo Poli' - Villa Bartolomea

Anche questo Consorzio che raggruppa 16 Pro Loco, è stato fondato nel 1982. Esso abbraccia gran parte della pianura veronese denominata *Bassa veronese*.

Oltre a sostenere le attività delle Pro Loco associate, ha come obiettivo la valorizzazione del patrimonio artistico, storico, culturale, naturalistico ed enogastronomico definito dall'Unesco come l'insieme dei *beni culturali immateriali*.

E tra le tante curiosità di questa terra ricca di sorprese, citiamo una particolarità culinaria come le *Paparele in brodo co' i fegadini*, tipico piatto della pianura veronese in auge fino agli anni '60 del secolo scorso per Natale e nei matrimoni.

Infatti nell'ambiente contadino il pranzo di nozze lo si organizzava sull'aia o sotto le barchesse e per questo avvenimento veniva macellato e cotto diverso pollame le cui frattaglie servivano come condimento al brodo.

STORTINA VERONESE CON POLENTA

STORTINA DE LA BASSA CO LA POLENTINA

slow food



INGREDIENTI

- 1 litro d'acqua
- 250 g di farina di mais fioretto
- 1 cucchiaio di sale grosso
- olio EVO Veneto Valpolicella DOP o burro q.b.
- una stortina tagliata a fette da circa ½ centimetro



4 persone



Bassa



20'



45-50'

PREPARAZIONE

Ponete sul fuoco una pentola d'acciaio con fondo spesso o un paiolo di rame e versatevi il litro d'acqua. Quando l'acqua sta per bollire aggiungete il sale grosso quindi versate la farina di mais tipo fioretto un po' alla volta a pioggia, mescolando inizialmente con la frusta per evitare il formarsi dei grumi e poi usando la mescola (grande cucchiaio di legno per la polenta) mantenendo la cottura ad alta temperatura. Aggiungete dell'olio EVO o del burro attendendo che riprenda il bollore. Abbassate al minimo il fuoco lasciando cuocere la polenta mescolandola di continuo, avendo cura che non si attacchi sul fondo. Trascorsi i 45-50' date fiamma affinché si stacchi bene dalle pareti della pentola che quasi subito capovolgerete sulla panara (tagliere tondo di legno). Ancora fumante ponete la polenta nei piatti piani con sopra tre fette di stortina per commensale e servitela subito.

INSALATA DI NERVETTI

I NERVÉTI CUNZÀ

INGREDIENTI

Ingredienti per i nervetti:

- 2 litri d'acqua
- 1 ginocchio di vitello
- 1 piedino di vitello
- 1 cipolla bianca
- 1 carota
- 1 gambo di sedano
- 5 foglie di alloro
- quattro cucchiari d'aceto di vino
- sale grosso
- pepe q.b.

Ingredienti per il condimento:

- 1 cipolla rossa di Tropea
- 50 g di peperoni lombardi sottaceto
- 1 cucchiaio di aceto di vino



- 4 cucchiari di olio EVO
- 1 mazzettino di prezzemolo
- sale, pepe e aceto q.b.



4 persone



15'



150'



Bassa

PREPARAZIONE

Lavate con cura il ginocchio e il piedino di vitello, raschiateli con un coltello e tagliateli a pezzettini. Versate, dopo averle lavate, la cipolla bianca mondata, la carota, il gambo di sedano e le foglie d'alloro in una pentola d'acqua fredda leggermente salata con i pezzetti di piedino e di ginocchio e quattro cucchiari d'aceto. Con un coperchio coprite la pentola e lasciate cuocere il tutto a fiamma medio-alta fino a raggiungere il bollore e a questo punto abbassate la fiamma e lasciate cuocere per circa due ore e mezza. Una volta cotta scolate la carne, fatela raffreddare in un contenitore di vetro, poi eliminate le ossa e tagliate a pezzetti non troppo piccoli i nervetti. Per il condimento affettate la cipolla rossa di Tropea, i peperoni tagliati a listarelle fine, un cucchiaio d'aceto in una ciotola capiente, aggiungete i nervetti e mescolate. Poi unite i quattro cucchiari di olio EVO, il sale fino, le foglie di prezzemolo tritate, se serve un altro po' di aceto, mescolate di nuovo e lasciate riposare per 10' il tutto. A questo punto versate l'antipasto in ciotole più piccole e portate in tavola.

TAGLIOLINI IN BRODO CON FEGATINI DI POLLO

PAPARÈLE IN BRODO COI FEGADINI



INGREDIENTI

- ½ bicchiere di vino bianco secco
 - 50 g di burro
 - sale fino marino q.b.
- Ingredienti per il brodo:*
- 1 pollo da un chilo e mezzo
 - 3 litri d'acqua
 - 1 cipolla bianca piccola
 - 1 carota grossa
 - 1 costa di sedano
 - 1 foglia di alloro
 - 3 cucchiaini di sale grosso marino
 - 3 chiodi di garofano



4 persone



1 h 15'



brodo 1h
tagliolini 3-4'
frattaglie 15'



Bassa

- 250 g tagliolini di pasta all'uovo secca
- 1 litro e mezzo di brodo di pollo
- 300 g di frattaglie di pollo (fegatini, durello e cuoricini)
- 2 foglie di alloro
- 2 foglie di salvia
- mezza cipolla bianca

PREPARAZIONE

Dopo aver lavato il pollo sotto l'acqua corrente e asciugato con un canovaccio, ponetelo in una pentola con 3 litri di acqua fredda dove andrete ad aggiungere la cipolla, la carota, il sedano e la foglia d'alloro. Portate a bollire l'acqua, aggiungete il sale e lasciate cuocere a fuoco medio per circa un'ora. Quando il pollo risulterà cotto, toglietelo dalla pentola e filtrate il brodo con un colino tenendo da parte il resto. Versate il brodo nella pentola dove andrete a cuocere la pasta, assaggiate se è giusto di sale e aggiungete i chiodi di garofano. Nel frattempo lavate le frattaglie, sciacquatele bene e ponetele in un pentolino con due bicchieri d'acqua facendole bollire per circa 5' con il coperchio. Scolate le frattaglie dall'acqua di cottura, sciacquatele di nuovo e tagliatele a pezzettini, trasferitele in una padella dove avete già fatto appassire nel burro, la mezza cipolla tagliata finemente, le foglie di alloro e la salvia. Quando cominciano a sfrigolare, versate il vino bianco che lasciate sfumare. Dovranno cuocere per 15' mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Controllate la cottura, aggiungete un pizzico di sale e, alla bisogna, lasciatele cuocere per alcuni minuti. Mettete la pentola con il brodo sul fuoco e una volta raggiunto il bollire versate i tagliolini che lascerete cuocere per 3-4'. A questo punto versate nei piatti le frattaglie che andrete ad irrorare con il brodo di pollo e le paparele.

RISOTTO CON IL SEDANO RAPA

RISOTO COL SELEN DE VERONA



4 persone



10'



sedano rapa 25'
riso 17'



Bassa

INGREDIENTI

Ingredienti per il risotto con il sedano rapa:

- 320 g di riso Vialone Nano Veronese IGP
- 400 g sedano rapa
- 1,5 litro di brodo vegetale
- 50 g di burro

- 100 g di formaggio grattugiato Grana Padano DOP
 - sale e pepe q.b.
- Ingredienti per il brodo vegetale:*
- 2 litri d'acqua
 - 1 cipolla bianca
 - 1 carota
 - 1 costa di sedano
 - 1 mazzetto aromatico composto da rosmarino, salvia, prezzemolo e una foglia d'alloro
 - sale q.b.

PREPARAZIONE

Dopo aver lavato il sedano di Verona, pelatelo e tagliatelo a piccoli quadretti che metterete a cuocere in un tegame con burro, sale e pepe. Durante la cottura schiacciate il sedano rapa con la forchetta fino a renderlo omogeneo. In una pentola mettete a cuocere il riso assieme a 4 mestoli di brodo vegetale che nel prosieguo della cottura andrete ad aggiungere quando serve. A pochi minuti dal termine della cottura aggiungete il sedano rapa e a fine cottura versate a pioggia il formaggio grattugiato. Perché il risotto non si attacchi sul fondo della padella durante la cottura conviene mescolarlo spesso con un cucchiaio di legno. Per preparare il brodo vegetale iniziate a lavare sotto acqua corrente le verdure che andrete ad immergere con gli aromi in una capiente pentola nella quale aggiungerete acqua e sale. Coprite con un coperchio la pentola e portate ad ebollizione a fuoco medio alto l'acqua; a questo punto abbassate la fiamma e lasciate cuocere il tutto per circa un'ora e mezza. A quel punto le verdure saranno morbide, l'acqua si sarà ridotta di un terzo e, spento il fuoco, scoperchiate la pentola e lasciate riposare il brodo per una quindicina di minuti. Fatto questo, versate il liquido in una pentola filtrandolo con un grande colino, ponete le verdure in un piatto perché siano utilizzabili come contorno e buttate via il mazzetto di aromi. Il brodo è pronto per le vostre esigenze e potete conservarlo in frigorifero per 3-4 giorni.

FAGIOLI CON LE COTICHE E CROSTINI DI PANE

FASÓI CO LE CÓDEGHE E PAN VECIO BRUSTOLÀ

INGREDIENTI

- 350 g di fagioli secchi
- 200 g di cotica
- 1 cipolla media bianca
- 250 g passata di pomodoro
- 1 foglia d'alloro
- 3 cucchiaini di olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- pane raffermo
- sale e pepe q.b.



4 persone



40' +
12 h
ammollo
fagioli borlotti
secchi
in acqua
fredda



2 h
in acqua calda
non salata



Bassa



PREPARAZIONE

Ponete in ammollo la sera prima in una terrina riempita d'acqua fredda i fagioli borlotti secchi per 12 ore. Una volta che si saranno ripresi, lessateli per circa due ore e poi scolateli in una terrina che metterete da parte. Preparate la cotenna di maiale pulendola e raschiandola con la parte liscia del coltello, poi fatela bollire per 20' e controllate che sia bella morbida. Una volta cotta, tagliatela a listarelle e ponetela da parte. Pulite la cipolla che taglierete finemente alla julienne e fatela appassire leggermente in un tegame capiente con tre cucchiaini di olio EVO. Quando la cipolla si sarà appena, appena dorata aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere per circa 15' fino a quando il sugo non risulti denso e cremoso. Unite la cotenna che avete tagliato a listarelle e lasciate cuocere per altri 5' abbondanti. In ultimo aggiungete i fagioli, il sale fino, il pepe e la foglia d'alloro lasciando cuocere il tutto per 20'. Nel frattempo tostate il pane raffermo che tagliato a tocchetti andrete ad aggiungere al piatto di fagioli e cotiche. Servite il piatto ancora caldo con l'aggiunta di un filino di olio EVO crudo.

ANATRA ARROSTO

ÀNARA ROSTIÀ

INGREDIENTI

- 1 anatra già pulita e tagliata a pezzi
- 2 spicchi d'aglio
- 3 rametti di rosmarino
- un bicchiere e mezzo di vino bianco secco
- ½ bicchiere d'acqua
- 7 cucchiaini di olio EVO Garda DOP
- sale q.b.



6 persone



10'



40'



Media



PREPARAZIONE

Lavate sotto acqua corrente i pezzi di anatra che poi asciugherete con uno strofinaccio. In un tegame capiente versate l'olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale e l'anatra. Coprite il tegame e fate cuocere a fuoco medio fino ad ottenere una prima doratura, poi girate i pezzi d'anatra, unite l'aglio, i rametti di rosmarino e mezzo bicchiere di vino bianco. Una volta sfumato il vino incoperchiate e lasciate continuare la cottura fino ad ottenere la seconda doratura. Una volta raggiunta versate il restante vino bianco, e se è necessario, aggiungete il mezzo bicchiere d'acqua lasciando cuocere sempre a tegame coperto. Dopo 10' togliete il coperchio e portate a termine la cottura tenendo presente che il tempo di cottura totale si aggira intorno ai 40'. Servite ancora calda la carne dell'anatra e accompagnatela con patate al forno o insalata mista fresca.

TORTA CON FARINA DI MAIS, MELE E FRUTTA SECCA

TRESSIÀN

tipico dolce della Bassa veronese

INGREDIENTI

- 8 dl di acqua
 - 2 dl di latte
 - 250 g di farina di mais gialla
 - 100 g di farina bianca tipo 00
 - 500 g di mele
 - 80 g di uvetta sultanina
 - 50 g di fichi secchi
 - 50 g di zucchero
 - 20 g di mandorle
 - 20 g di noci
 - 1 limone
 - 1 uovo
 - 10 g di lievito per dolci
 - una presa di sale grosso
- Per dorare:
- 30 g di pangrattato abbrustolito
 - 2 due cucchiaini di olio EVO Garda DOP

 10 persone  30'

 60'  Media



PREPARAZIONE

Mettete l'uvetta in ammollo all'interno di una ciotola con acqua calda e tritate grossolanamente le mandorle, le noci e i fichi secchi. Iniziate a preparare la polenta versando l'acqua e il latte in un paiolo o in una casseruola capiente da portare ad ebollizione. Appena inizia a bollire, aggiungete il sale grosso e versate a pioggia la farina di mais continuando a mescolare con un frustino per evitare la formazione di grumi. Quando la polenta inizia ad addensarsi, aggiungete lo zucchero e lasciate il composto cuocere per almeno 45' continuando a mescolare affinché non si attacchi al fondo della pentola. Una volta cotta, rovesciate la polenta morbida in una grossa ciotola affinché si intiepidisca. Sbucciate quindi le mele tagliandole in pezzetti molto piccoli. Unite la frutta secca, le mele, l'uvetta asciugata e la scorza completa del limone grattugiato alla polenta mescolando accuratamente. Lasciate riposare l'impasto per 10' per poi unirvi l'uovo intero, la farina bianca e il lievito per dolci. Accendete il forno a 180° C e fino a quando non raggiunge la temperatura, foderate con carta forno inumidita una teglia rettangolare dove andrete a versare il composto che poi dovrete livellare con una spatola di legno. Fatto questo, oliate la superficie dell'impasto con l'olio EVO per poi cospargerlo di pangrattato abbrustolito. Infornate la teglia e lasciate cuocere il dolce per circa un'ora a 180°C. Una volta cotto, estraete la teglia dal forno e lasciatelo raffreddare; sarà pronto per essere servito tagliandolo a strisce larghe circa 3 cm.

FRITTELLE DI MELE

FRITOLE DE POMI

INGREDIENTI

Per la pastella:


- 200 g di farina tipo 00
- 100 g di latte pari a 9 cucchiaini
- 2 uova medie
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 limone
- 1/2 bustina di lievito per dolci


Per le mele:

- 3 mele renetta (vanno bene anche altre qualità)
- ½ succo di limone
- 1 cucchiaino di zucchero semolato
- cannella in polvere
- zucchero q.b.

Per friggere:

- 1 litro di olio di arachidi

 variabile  10'

 10'  Bassa



PREPARAZIONE

Lavate e sbucciate le mele, tagliatele in 4 e togliete il torsolo. Affettatele dividendo gli spicchi in due. Ponete le fette di mela in una terrina e irroratele con il succo di limone che prima avete grattugiato, spolverate la cannella e aggiungete il cucchiaino di zucchero. Amalgamate bene per insaporire le mele e lasciatele riposare. Nel frattempo in una ciotola mescolate con una forchetta le uova, lo zucchero, la buccia grattugiata di limone e, sempre mescolando, aggiungete la farina, il latte e il lievito. La pastella deve risultare morbida e senza grumi. Immergete nella pastella 3-4 fette di mela alla volta, recuperatele con un cucchiaino e tuffatele nel pentolino con i bordi alti dove avrete messo a scaldare l'abbondante olio di arachidi. Per verificare quando l'olio è a temperatura, immergete uno stecchino, se si formano tante bollicine attorno ad esso, avrà raggiunto la temperatura ideale. Recuperate le fette di mela dall'olio quando si saranno indorate e ponetele su di un piatto foderato di carta assorbente versando sopra dello zucchero. Continuate a ripetere l'operazione fino a terminare le fette e, una volta pronte, servite le frittelle sia calde che fredde.

LE RISORGIVE



FEBBRAIO	<i>Carnevale dei bambini e Serata di poesie - Buttapietra Bater Marso - San Giovanni Lupatoto</i>
MARZO	<i>Festa de le Boche - San Giovanni Lupatoto</i>
MAGGIO	<i>Sagra tradizionale 'Riso coi Saltarei', piatto DE.CO. - Pontepossero di Sorgà</i>
GIUGNO	<i>Festa del Melone - Erbè</i>
LUGLIO	<i>Antica sagra Madonna del Carmelo - Nogara</i>
SETTEMBRE	<i>Sagra de l'Ànara - Erbè</i>
OTTOBRE	<i>Sagra de l'Ànara - Pontepossero di Sorgà Oktoberfest - Nogara</i>

Pro Loco Buttapietra APS
Pro Loco Erbe'
Pro Loco Gazzo Veronese
Pro Loco Isola della Scala
Pro Loco La Nogara
Pro Loco Povegliano Veronese APS
Pro Loco San Giovanni Lupatoto APS
Pro Loco Sorga'



Costituito nel 2009, questo Consorzio è l'ultimo nato nella provincia di Verona. Si trova a confinare con il mantovano ed è percorso da vari fiumi di risorgiva come il Tione, il Piganzo e il Tartaro che nascono tutti e tre nell'Alta Pianura veronese. Ha lo scopo di coordinare le 8 Associazioni Pro Loco che operano nel suo territorio di competenza incoraggiandone il processo culturale, turistico e ambientale. Inoltre promuove ed organizza attività fieristiche e rassegne a carattere enogastronomico. Grazie all'acqua e ai suoi terreni, assieme alla zona conosciuta del Delta del Po, anche in queste terre si registra un'importante produzione risicola. Risulta infatti che questo cereale fosse già coltivato nel 1475, mentre anni dopo si scrisse che da un sacco di riso seminato se ne potevano raccogliere fino a 12, dando nuovo impulso all'agricoltura.

OCHETTA SOTTO GRASSO

OCHÉTA SOTO ÓNTO



INGREDIENTI

- 2 petti d'oca del peso di circa 500 g con la loro pelle
- grasso d'oca
- 250 g di rucola
- 12 scaglie di formaggio Grana Padano DOP
- sale marino grosso q.b.



6 persone



10'



60 gg



Bassa

PREPARAZIONE

Lavate e asciugate i petti d'oca con un canovaccio pulito, salateli con sale grosso abbondante e lasciate macerare i petti per 1 ora circa, poi togliete il sale con un canovaccio asciutto. Mettete i petti in un recipiente capiente e sommergerli di grasso d'oca precedentemente fatto sciogliere in una pentola; il grasso deve essere ancora liquido ma non bollente. Chiudete il contenitore (meglio se con un grosso vaso di vetro) in un locale fresco e buio lasciandolo riposare per almeno 60 giorni. Una volta aperto il recipiente, togliete i petti che andrete a pulire dal grasso con fogli di carta da cucina. Per facilitare l'affettatura si suggerisce di mettere i petti nel freezer per un paio d'ore, per poi affettarli come un prosciutto crudo. Servite con rucola e formaggio Grana Padano.

ZUCCA VIOLINA FRITTA CON MOSTARDA DI MELE E FICHI

ZUCA VIOLINA FRITA CO LA MOSTARDA DE POMI E FIGHI



INGREDIENTI

- 300 g di zucca violina sbucciata e tagliata a fettine rotonde
- 100 g mostarda di mele piccante
- 10 fichi freschi
- 2 cucchiaini di miele
- 15 pezzetti di formaggio Grana Padano DOP
- olio di semi di girasole q.b.
- sale

PREPARAZIONE

Far friggere in olio di girasole la zucca che deve risultare semicroccante, metterla su carta assorbente e salare leggermente. In un vassoio adagiare le fette di zucca, aggiungere i fichi tagliati in 4 parti e cospargerli con il miele. Sullo stesso vassoio porre il formaggio Grana a pezzetti e la mostarda piccante, a parte, all'interno di una ciotola.



5 persone



15'



15'



Bassa

RISOTTO CON LE LUMACHE


RISOTO CO I BOGÓNI

per buongustai




INGREDIENTI

- 500 g di bogoni già puliti dalle interiora e dai gusci
- 500 g di riso Vialone Nano semilavorato
- 1 litro d'acqua
- ½ cipolla
- 1 carota
- 1 gambo di sedano (solo la costa)
- 1 ciuffetto di prezzemolo tritato
- 1 spicchio d'aglio
- 1 dl d'olio di girasole
- 1 dado di carne
- sale q.b.

 6 persone

 10'

 bogoni 2h 30'
riso 18'

   Bassa

PREPARAZIONE

Preparazione dei bogoni:

In una casseruola mettete cipolla, aglio e sedano assieme a un filo di olio di semi e fate rosolare. I bogoni, intanto, li avete precedentemente bolliti per circa 60' rendendoli morbidi. Unite poi i bogoni al soffritto e aggiungete un bicchiere d'acqua facendoli cuocere per circa 1 ora mescolando con un cucchiaino di legno di tanto in tanto. Aggiungete l'olio di semi e mescolate facendo cuocere a fuoco lento il tutto per 30'.

A fine cottura aggiungere il prezzemolo e il dado e rimescolate.

Preparazione del risotto:

Fate bollire 1 litro di acqua con sale. Aggiungete il riso Vialone Nano e mescolate. Lasciate cuocere a fuoco lento per 15' e poi spegnete la fiamma e coprite il riso con un canovaccio per 3'. A questo punto aggiungete i bogoni e mescolate. Impiattate spolverando con prezzemolo tritato.

Assolutamente non va aggiunto il formaggio.

TAGLIATELLE ALL'ANATRA

LASAGNE CO L'ANARA




INGREDIENTI

Ingredienti per il condimento:

- 500 g petto d'anatra
- 50 g di burro
- 4 cucchiaini di olio EVO Garda DOP
- 2 chiodi di garofano
- 1 gambo di sedano
- 1 carota
- ½ cipolla
- ½ bicchiere d'acqua
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- sale e pepe q. b.

Ingredienti per la pasta:

- 250 g di tagliatelle a pasta ruvida
- 50 g di Grana Padano DOP
- sale marino grosso q.b.

 4 persone

 10'

 1 h 15'

   Bassa

PREPARAZIONE

Lavate la carne e asciugatela con un canovaccio pulito. Togliete la pelle al petto d'anatra e tritatelo finemente con un coltello. Prendete una casseruola e versateci l'olio Evo, la mezza cipolla tritata, la carota tritata e il sedano tritato, poi aggiungete la carne. Fate rosolare il tutto e poi aggiungete mezzo bicchiere d'acqua e continuate a mescolare con un cucchiaino di legno. Aggiungete i chiodi di garofano, il sale fino, il pepe e il burro. Coprite la casseruola e lasciate cuocere per almeno 40' a fuoco basso controllando ogni tanto che l'anatra non si attacchi sul fondo della casseruola. A cottura quasi ultimata, aggiungete il vino e fatelo sfumare. Nel frattempo portate a bollore l'acqua, salatela e aggiungete le tagliatelle facendole cuocere al dente. Scolate e versate la pasta nella casseruola dove si trova il ragù di anatra e mescolate dall'alto verso il basso. Impiattate con abbondante formaggio e, comunque, regolatevi secondo i gusti dei commensali.

PICCIONCINI ARROSTITI IN PADELLA

PISSONZINI ROSTÌI IN PADÈLA

INGREDIENTI

- 4 piccioni (piccoli di circa 30 giorni)
- 200 g di pancetta intera
- 6 cucchiaini di olio EVO Garda DOP
- 4 rametti piccoli di rosmarino
- 4 foglie di salvia
- 4 foglie d'alloro
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 bicchiere d'acqua
- 1 dado di carne
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- una noce di burro per piccione
- sale e pepe q.b.



4 persone



15'



50'



Bassa

PREPARAZIONE

Lavate sotto acqua corrente e pulite bene internamente i piccioni. Tagliate a dadini la pancetta.

Imbottite i piccioni con pancetta, una foglia di salvia, un rametto di rosmarino, una foglia di alloro per piccione, ed aggiungete sale e pepe. In una casseruola versate olio Evo, la cipolla tritata e fate soffriggere, poi aggiungete i piccioni con un bicchiere d'acqua.

Fate cuocere a fuoco lento per 30' fino a quando l'acqua si sarà consumata. Mettete un quarto di dado e una noce di burro per piccione. Fate cuocere a fuoco lento per 45' fino a quando i piccioni saranno ben rosolati controllando che non si attacchino al fondo della casseruola; in tal caso versate un po' d'acqua.

Una volta che i piccioni risulteranno quasi pronti, versate ½ bicchiere di vino bianco e lasciatelo sfumare.

Impiattateli ben caldi con un po' del sugo di cottura.

POLENTA E OCA ALLA CONTADINA

POLENTA E OCO

INGREDIENTI

- 1 kg di petto d'oca con la sua pelle
 - 2 carote
 - 1 cipolla
 - 1 spicchio di aglio
 - 4 chiodi di garofano
 - 2 cucchiaini d'olio EVO Garda DOP
 - 1 dado di carne
 - ½ litro d'acqua
 - ½ bicchiere di vino bianco secco
 - sale e pepe nero q.b.
- Ingredienti per la polenta:*
- 1 litro d'acqua



- 250 g di farina di mais fioretto
- 1 cucchiaino di sale grosso
- olio EVO Garda DOP o burro q.b.



4 persone



20'



oca 1h 50'
polenta 50'



Media

PREPARAZIONE

In una pentola versate due cucchiaini d'olio Evo con la cipolla e le carote tritate finemente, aggiungete l'aglio tagliato a pezzetti. Fate rosolare finché la cipolla non sarà appassita. Tagliate a pezzetti grossolani il petto d'oca lasciando la pelle unita alla carne. Una volta eseguita questa procedura unite la carne al soffritto assieme all'acqua e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 40'. Mescolate, di tanto in tanto, per impedire che lo spezzatino si attacchi e se è necessario aggiungete un po' di acqua. Dopo i 40' aggiungete 2 cucchiaini d'olio Evo, sale, pepe, il dado e i chiodi di garofano e continuare la cottura per almeno 30' fino a quando la carne sarà ben tenera. A cottura quasi ultimata aggiungete il vino e coprite con il coperchio lasciando riposare per 30'. Servite il tutto molto caldo su un piatto da portata con abbondante polenta.

Preparazione della polenta:

Ponete sul fuoco una pentola d'acciaio con fondo spesso e versatevi un litro d'acqua. Quando l'acqua sta per bollire aggiungete il sale grosso e unite a pioggia, un po' alla volta, la farina di mais tipo fioretto, mescolando inizialmente con la frusta per evitare il formarsi dei grumi e poi, usando la mescola (grande cucchiaino di legno) mantenendo la cottura ad alta temperatura. Aggiungete dell'olio EVO o del burro attendendo che riprenda il bollore. Abbassate al minimo il fuoco lasciando cuocere la polenta mescolandola di continuo, avendo cura che non si attacchi sul fondo. Trascorsi i 45-50' date fiamma affinché si stacchi bene dalle pareti della pentola e quasi subito capovolgete il tutto sulla panara (tagliere tondo di legno) formando una pagnotta omogenea aiutandovi con una paletta di legno bagnata con acqua fredda.

TORTA CON L'UVA AMERICANA

FOGAZIN CO LA UA FRAGA

detta uva fragola

INGREDIENTI

- 400 g di farina bianca tipo 00
- 300 g di chicchi di uva americana
- 4 uova
- 4 cucchiaini di zucchero
- 1 bustina di lievito per dolci
- buccia grattugiata di un limone
- ½ bicchiere di latte
- ½ bicchiere d'olio di semi vari
- zucchero a velo q.b.

 6 persone  15'

 40'  Bassa

PREPARAZIONE

In una terrina capiente versate le uova con lo zucchero e mescolate con una frusta. Aggiungete la farina un po' alla volta assieme al latte e all'olio. Se l'impasto è troppo liquido aggiungere ancora un po' di farina. Unite la buccia di limone e il lievito per dolci. Mescolate bene finché l'impasto non sarà omogeneo. A parte, lavate bene i chicchi d'uva e poi infarinateli. Una volta eseguita questa procedura, incorporate l'uva all'impasto mescolando delicatamente. Imburrate una teglia per dolci e infarinatela, quindi versate il composto. Aggiungete, spolverandolo, un po' di zucchero sull'impasto e ponetelo nel forno ventilato preriscaldato a 170° C lasciando cuocere per 25'. Poi abbassate la temperatura a 120° C per 15' e con uno stecchino saggiate la consistenza della cottura. Una volta che la torta risulterà cotta, sfornate e spolverate con lo zucchero a velo. Lasciate riposare per una decina di minuti e servite.





TORTA SBRISOLONA VERONESE

tipica di questa zona

INGREDIENTI

- 100 g di farina di mais fioretto fine
- 100 g di farina bianca tipo 00
- 100 g di zucchero semolato bianco
- 100 g di mandorle con la pellicina
- 120 g di burro
- buccia grattugiata di un limone piccolo

 4 persone  20'

 45'  Bassa

PREPARAZIONE

Togliete il burro dal frigorifero e tagliate la quantità che vi serve ponendola in un piattino affinché recuperi la temperatura ambiente. Tritate 50 g di mandorle tagliando gli altri 50 g grossolanamente e mescolatele con una terza parte dello zucchero in una terrina. Versate tutti gli altri ingredienti e impastate con le punta delle dita finché non otterrete un composto sabbioso e grossolano. Raccoglietelo con le mani e deponetelo nella tortiera che avete preventivamente imburrito leggermente. Scuotete la tortiera per sistemare l'impasto e sempre con la punta delle dita cercate di livellare e compattare tutto l'insieme. La torta avrà circa uno spessore di 2 cm, ma non preoccupatevi perché dipende dal diametro della tortiera che avete usato. Infornate la tortiera a 180° C e lasciatela per 45'. Una volta cotta, fatela riposare un paio di minuti prima di consumarla. Questo dolce si chiama torta sbrisolona perché si sbriciola.



LESSINIA



Pro Loco Bosco Chiesanuova APS
Pro Loco Cerro Veronese
Pro Loco Corbiolo 5 Corti APS
Pro Loco Erbezzo APS
Pro Loco Giazza - Ljetzan APS
Pro Loco Grezzana APS
Pro Loco Rovere' Veronese APS
Pro Loco San Francesco di Rovere'
Pro Loco San Mauro di Saline APS
Pro Loco San Rocco di Piegara APS
Pro Loco Selva di Progno APS
Pro Loco Velo Veronese APS
Pro Loco Verona



GIUGNO

Festa Bavarese - Grezzana
Festa del Fuoco e del Solstizio d'Estate - Giazza di Selva di Progno
Pizza sotto le Stelle e Roccogrill concorso enogastronomico di barbecue - San Rocco di Piegara di Roverè Veronese

LUGLIO

A piedi in Lessinia - San Francesco di Roverè Veronese
Festa patronale di Sant'Osvaldo - Cerro Veronese

AGOSTO

Festa del Monte Purga - Velo Veronese
Festa degli Aquiloni - Corbiolo di Bosco Chiesanuova
Festa dell'Apicoltura e del Miele della Lessinia - Bosco Chiesanuova

SETTEMBRE

Antica Sagra di San Moro - San Mauro di Saline
Sagra della Madonna della Cintura - Grezzana

OTTOBRE

Antica Sagra dei Marroni - San Mauro di Saline
Antica Sagra dei Marroni - San Rocco di Piegara di Roverè Veronese
Fiera del Derlo - Selva di Progno

NOVEMBRE

Festa del Puòto - Selva di Progno

Questo Consorzio rappresenta le 13 Pro Loco ubicate nella gran parte della Lessinia veronese quasi tutte appartenenti all'area dei *Tredici Comuni*, un territorio che dal 1326 per volontà di Cangrande I della Scala signore di Verona e fino alla caduta della Serenissima, rimase un'unità amministrativa con una propria identità dove si parlava il cimbro, un dialetto tedesco-bavarese.

La difesa delle tradizioni, pur nelle difficoltà dello scorrere del tempo, la volontà di accrescere l'interesse culturale, gastronomico e ambientale, sono gli obiettivi del Consorzio senza dimenticare di fornire servizi alle Associazioni consorziate, per affrontare, nel migliore dei modi la loro attività quotidiana. La maggior offerta turistica la si ha durante la bella stagione, legata a manifestazioni di promozione di questo interessante territorio montano.

CROCCHETTE DI TONNO E PATATE



PREPARAZIONE

Lavare le patate, sbuciarle e tagliarle a pezzi. Metterle in una pentola d'acqua fredda leggermente salata. Far bollire l'acqua e cuocere le patate per circa 20' finché saranno morbide (verificare con la forchetta). Una volta cotte, scolatele e lasciatele raffreddare leggermente. Prendete quindi una ciotola grande dove le patate verranno schiacciate con una forchetta o uno schiacciapatate fino ad ottenere una consistenza uniforme. Aggiungete del tonno sgocciolato e mescolate bene e poi l'uovo, il pangrattato, il formaggio grattugiato e il prezzemolo tritato. Mescolate il tutto accuratamente fino a ottenere una consistenza omogenea. Se il composto sembrerà troppo morbido, aggiungete un po' di pangrattato per renderlo più compatto. Assaggiare il composto e aggiustate il sale e il pepe a seconda del proprio gusto. Riscaldare dell'olio in una padella profonda o in una pentola per friggere, ad una temperatura di circa 175°C. Con le mani umide, formare delle piccole crocchette con il composto di tonno e patate. Fate friggere le crocchette nell'olio caldo finché saranno dorate e croccanti, circa 2-3' per lato. Una volta pronte, trasferite le crocchette su un piatto foderato con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso. Servite le crocchette di tonno e patate calde, magari con una salsa di accompagnamento come la maionese o la salsa tartara.



4/5 persone



20'



patate 25'
frittura 6' per volta



Media

INGREDIENTI

- 2 lattine da 80 g di tonno sott'olio
- 4 patate medie
- 1 uovo
- ½ tazza di pangrattato
- ¼ di tazza di formaggio grattugiato (Grana Padano DOP o Pecorino)
- 2 cucchiaini di prezzemolo fresco tritato
- olio di semi d'arachide per friggere
- sale e pepe q.b.

FOCACCIA CON CIPOLLA

FOGÀSSA CO LA SÉOLA



PREPARAZIONE

In una piccola ciotola sciogliete il lievito di birra fresco nell'acqua tiepida. Aggiungete lo zucchero e mescolate bene. Lasciate riposare per circa 10', finché il lievito diventerà schiumoso. In una grande ciotola, versate la farina e il sale. Aggiungete il lievito attivato e 2 cucchiaini di olio EVO. Mescolate tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto omogeneo. Trasferite l'impasto su di una superficie leggermente infarinata e impastate per circa 10-15', fino a quando diventerà liscio ed elastico. Mettete l'impasto in una ciotola leggermente unta d'olio, coprite con un canovaccio umido e lasciate lievitare in un luogo caldo per circa 1-2 ore, finché raddoppierà di volume. Nel frattempo, affettate sottilmente le cipolle e soffriggetele in una padella con olio EVO fino a doratura. Aggiungete sale e pepe nero a piacere. Prendete l'impasto lievitato e stendetelo su una teglia da forno leggermente unta d'olio, cercando di formare uno strato uniforme. Lasciate lievitare nuovamente per circa 30'. Nel frattempo preriscaldate il forno a 200°C. Distribuite le cipolle soffritte sulla superficie della focaccia. Aggiungete alcuni rametti di rosmarino fresco e un filo d'olio EVO sopra il tutto. Infornate la focaccia nel forno preriscaldato per circa 20-25' o finché diventerà dorata in superficie. Una volta cotta, togliete la focaccia dal forno e lasciatela raffreddare leggermente. Tagliatela a quadretti o spicchi e servitela calda da sola o con un tagliere d'affettati.



4/5 persone



impasto 10'
lievitazione 3h



25'



Bassa

INGREDIENTI

- 500 g di farina bianca tipo 00
- 1 cubetto di lievito di birra fresco (25g)
- 300 ml di acqua tiepida
- 3 cipolle medie
- olio EVO
- Veneto Valpolicella DOP
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di sale
- 3-4 rametti di rosmarino fresco
- sale e pepe nero q.b.


MINESTRA DI VERZA E PATATE

PRIMI



INGREDIENTI

- 1 verza piccola
- 250 g patate (2 medie)
- 100 g marroni di San Mauro di Saline secchi
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1,5 litro brodo vegetale
- 2 cucchiaini olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- Formaggio grattugiato Grana Padano DOP o Monte Veronese stagionato
- alloro
- rosmarino
- sale e pepe q.b.

 4 persone

 20'

 50'

 Bassa

PREPARAZIONE

In una pentola grande scaldate l'olio d'oliva e aggiungete la cipolla tritata, la carota tritata e l'aglio. Lasciate appassire la cipolla fino a quando diventerà quasi trasparente e leggermente dorata. Aggiungete le patate sbucciate e tagliate a cubetti oltre alle foglie di verza tagliate a strisce larghe. Mescolate bene gli ingredienti per farli insaporire. Aggiungete le castagne che avete pelato e tagliato grossolanamente. Mescolate tutto insieme. Versate il brodo vegetale nella pentola e aggiungete il rosmarino e l'alloro. Portate il tutto ad ebollizione. Riducete la fiamma a medio-bassa e lasciate cuocere la minestrone a fuoco lento per circa 30-40' o finché le patate e le verdure non diventeranno tenere. Quando tutti gli ingredienti sono ben cotti, togliete il rosmarino e l'alloro e, con un frullatore ad immersione, frullate parte della minestrone. Regolate di sale e pepe secondo i vostri gusti. Servite la minestrone calda con una spolveratina di formaggio Grana Padano grattugiato DOP o Monte Veronese stagionato.

RISOTTO CON I BRUSCANDOLI


RISOTTO CO I BRUSCANZI

luppolo selvatico



INGREDIENTI

- 320 g di riso Vialone Nano IGP
- 200 g di bruscandoli freschi
- 1 cipolla piccola, tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio, tritato finemente
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 1 litro di brodo vegetale caldo
- formaggio grattugiato Monte Veronese DOP invecchiato 24 mesi
- olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- sale e pepe q.b.

 4 persone

 15'

 15'-17'

 Bassa

PREPARAZIONE

Pulite accuratamente i bruscandoli eliminando eventuali parti dure e foglie secche. Sciacquateli sotto acqua corrente e lasciateli sgocciolare. Portate a ebollizione una pentola d'acqua e aggiungete un po' di sale grosso. Immergete i bruscandoli nell'acqua bollente per pochi minuti, quindi scolateli e raffreddateli rapidamente in acqua fredda per preservarne il colore verde brillante. Scolateli di nuovo e poneteli da parte. In una pentola ampia, versate un po' di olio d'oliva e fatelo scaldare a fuoco medio. Aggiungete la cipolla tritata e l'aglio e fateli appassire fino a diventare traslucidi. Aggiungete il riso e fatelo tostare leggermente fino a quando diventerà opaco. Sfumate il riso con il vino bianco secco e lasciatelo evaporare mescolando continuamente. Aggiungete i bruscandoli al riso e mescolate bene. Iniziate ad aggiungere il brodo vegetale caldo, un mestolo alla volta, mescolando di tanto in tanto e aspettando che il liquido venga assorbito prima di aggiungerne altro. Continuate questo processo fino a quando il riso sarà cotto al dente ed avrà assorbito il brodo. Questo dovrebbe richiedere circa 15-17'. Quando il riso è quasi pronto, toglietelo dal fuoco e mantecate con formaggio grattugiato Monte Veronese invecchiato e, se necessario, aggiustate di sale e pepe. Coprite il risotto e lasciatelo riposare per qualche minuto prima di servire. Va servito caldo, guarnendolo con una spolverata di formaggio grattugiato Monte Veronese e pepe nero appena macinato.

LESSINIA

LESSINIA


FRITTATA CON ZUCCHINE

FRITATA CO LE ZUCCHINE

facile, facile


INGREDIENTI

- 3-4 zucchine medie, tagliate a rondelle sottili
- 6 uova medie
- 1 cipolla media, tritata finemente
- ½ tazza di formaggio grattugiato (Grana Padano DOP o pecorino)
- sale pepe q.b.
- olio EVO Veneto Valpolicella DOP q.b.

 4 persone

 5'

 20'

  Bassa



PREPARAZIONE

Iniziate scaldando un po' di olio d'oliva in una padella antiaderente a bordi alti. Aggiungete la cipolla tritata da cuocere a fuoco medio-forte fino a quando diventerà traslucida. Aggiungete le zucchine tagliate a rondelle nella padella con la cipolla e continuate a far cuocere a fuoco medio-forte. Saltate le zucchine finché diventeranno tenere e inizieranno a dorarsi leggermente; ci vorranno circa 5-7'. Aggiungete sale e pepe a piacere durante la cottura. Nel frattempo, sbattete le uova in una ciotola e aggiungete il formaggio grattugiato. Mescolate bene il tutto. Quando le zucchine sono pronte, riducete il fuoco a medio-basso. Versate le uova sbattute nella padella con le zucchine e distribuitele uniformemente con un cucchiaio di legno. Coprite la padella e lasciate cuocere a fuoco medio-basso per circa 10-15', o fino a quando la parte inferiore della frittata si sarà rappresa e dorata. Ora utilizzate un coperchio o un piatto più grande per coprire la padella e rovesciare la frittata per cuocerne l'altro lato per altri 5-10' o fino a quando entrambi i lati saranno cotti e dorati. Trasferite la frittata su di un piatto da portata e lasciatela riposare e raffreddare leggermente prima di tagliarla a spicchi.



LUGANEGHE IN UMICO CON FUNGHI E MARRONI




LUGANEGHE CO FONGHI E MARONI il sapore della montagna

INGREDIENTI

- 800 g di luganeghe
- 400 g di funghi misto bosco
- 80 g di marroni secchi di San Mauro di Saline e salvia
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchiere e mezzo di vino rosso corposo
- 1 mazzetto di prezzemolo fresco
- salvia
- alloro
- olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- sale e pepe q.b.



 6 persone  15'

 marroni 50'
piatto 30'   Media

PREPARAZIONE

Portate a bollore una pentola d'acqua con i marroni secchi di San Mauro di Saline e la salvia. Quando saranno morbidi spezzettateli e uniteli ai funghi. Preparate il soffritto tritando finemente la cipolla e la carota. In una pentola capiente, scaldate un po' di olio d'oliva e fate appassire il soffritto a fuoco medio. Aggiungete i funghi tagliati a piacere e fate saltare il tutto in padella con i marroni spezzettati per circa 10'. Spellate e sbriciolate grossolanamente le luganeghe. In una altra pentola rosolate a fuoco alto le luganeghe con una foglia di alloro e sfumatele con un bicchiere di vino rosso fino a quando non assumeranno un colore dorato. Aggiungete il soffritto, i funghi e i marroni e sfumate con il restante vino rosso, lasciando cuocere i funghi e i marroni finché si saranno leggermente rosolati. Regolate il tutto con sale e pepe a piacere. Coprite la pentola e lasciate cuocere a fuoco basso per 20'. Se il sugo si dovesse asciugare troppo durante la cottura, potete aggiungere del brodo vegetale senza esagerare. Quando il piatto è quasi pronto, spolverate con il prezzemolo fresco tritato per aggiungere freschezza e aroma. Servite le luganeghe in umido con funghi e marroni caldi, magari accompagnandoli con polenta morbida o pure di patate oppure crostini di pane.

LO ZALETTO

dolce veneto

TORTA DI RICOTTA

classico dolce veronese

INGREDIENTI

- 250 g di farina di mais
- 1 litro di latte intero
- 200 g di zucchero
- 100 g di uvetta
- 50 g di pinoli
- 1 scorza di limone grattugiata
- 1 pizzico di sale
- 1 noce di burro
- un po' di farina di semola per lo stampo

PREPARAZIONE

Iniziate riscaldando il latte in una pentola a fuoco medio. Aggiungete la scorza di limone grattugiata e un pizzico di sale. Portate il latte ad ebollizione e poi abbassate il fuoco in modo da mantenerlo caldo. In un'altra pentola mescolate intanto la farina di mais con lo zucchero. Aggiungete gradualmente il latte caldo, mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi. Continuate a mescolare fino a quando la miscela si addenserà diventando simile ad una polenta morbida. Questo processo richiederà circa 30-40'. Nel frattempo, mettete, dopo averla lavata, l'uvetta in una ciotola d'acqua calda per ammorbidirla. Una volta che la miscela di farina di mais diventerà densa, aggiungete l'uvetta scolata e i pinoli mescolando bene il tutto per distribuire uniformemente gli ingredienti. Versate il composto in uno stampo da plumcake precedentemente imburrito e infarinato, livellando la superficie con un cucchiaino bagnato. Lasciate raffreddare l'impasto a temperatura ambiente, quindi ponetelo in frigorifero per almeno 5 ore. Una volta raffreddato e solidificato, potete sfornare lo zaletto dallo stampo, tagliarlo a fette e servirlo come dessert. Lo si può anche spolverare con lo zucchero a velo prima di servirlo.



variabile



30'



40'



5 h



Media

TORTA DE PUÏNA

INGREDIENTI

- 250 g di ricotta fresca
- 120 g di zucchero semolato
- 70 g di farina bianca tipo 00
- 2 uova medie
- 1 limone non trattato

PREPARAZIONE

Rompete le uova e separate i tuorli dagli albumi ponendoli in due tazze distinte. Montate i tuorli aggiungendo lo zucchero per circa 10' fino ad avere un composto chiaro e soffice. Aggiungete la ricotta e mescolate bene per amalgamare il composto. A questo punto accendete il forno per portarlo a 170°C. Intanto all'impasto aggiungete la scorza grattugiata del limone e il suo succo, continuate a mescolare e aggiungete la farina bianca. Montate gli albumi a neve e aggiungeteli al composto mescolando delicatamente con una spatola. Oliate e infarinate la tortiera scuotendo l'eventuale eccesso di farina. Versate il composto nella tortiera livellando la superficie con l'ausilio della spatola. Infornate nel forno caldo in modalità statico la tortiera per circa 35' e controllate che la torta alla ricotta sia cotta anche all'interno facendo la prova stecchino. Prima di sfornarla lasciatela raffreddare su di un piatto da portata, e, a piacimento, spolverate un po' di zucchero a velo sul dolce.



tortiera 20 cm



20'



35'



Bassa



VALPOLICELLA



EVENTI

MARZO *Quattro passi... di gusto nella valle di Marano - Marano di Valpolicella*

APRILE *Palio del Recioto - Negrar*
Festa dei Zughi en Piassa - San Giorgio di Valpolicella

GIUGNO *Festa della Ciliogia - Gargagnago di Sant'Ambrogio di Valpolicella*
Palio degli gnocchi della Lessinia - Sant'Anna d'Alfaedo

LUGLIO *Fiera agricola e festa patronale di Sant'Anna - Sant'Anna d'Alfaedo*

AGOSTO *Aspettando, anzi, ascoltando l'alba - Concerto a Marano di Valpolicella*
Festa del Ciclamino - Breonio di Fumane
Fiera dell'Oca - San Pietro In Cariano

SETTEMBRE *Palio del Vino e dei Sapori - Negrar di Valpolicella*
Festa del Miele nuovo e dei Molini - Molina di Fumane
La Settembrina - Gargagnago di Sant'Ambrogio di Valpolicella

OTTOBRE *Mercato contadino e prodotti di montagna - Molina di Fumane*
Antica fiera del Rosario - Breonio di Fumane

NOVEMBRE *Festa delle Fae - San Giorgio di Valpolicella*

Pro Loco Breonio APS

Pro Loco "Dante Alighieri" Gargagnago APS

Pro Loco Marano di Valpolicella APS

Pro Loco Molina di Fumane APS

Pro Loco Negrar di Valpolicella

Pro Loco Ospedaletto di Pescantina APS

Pro Loco San Giorgio di Valpolicella

Pro Loco San Pietro in Cariano APS

Pro Loco Sant'anna d'Alfaedo APS

Pro Loco Settimo di Pescantina

Pro Loco Volargne di Dolcè

Consorzio Pro Loco




Valpolicella

Partendo dalla riva sinistra dell'Adige, salendo per colli disegnati da vigneti e olivi, si prosegue fino a giungere sulla panoramica cima del Corno d'Aquilio; quest'area, con ville, paesi abbarbicati, forre, grotte e pascoli, è la Valpolicella. Un luogo apprezzato dai Romani, dagli Scaligeri, da Dante Alighieri e dalla nobiltà veronese. Il Consorzio coordina 11 Pro Loco ed ha lo scopo di rispondere in modo appropriato alle esigenze territoriali, culturali e turistiche di questa valle baciata dal sole.

E' stato fondato nel 2000 e, grazie al lavoro di volontariato, sviluppa la promozione culturale, le risorse naturalistiche, architettoniche, enogastronomiche e le tradizioni culturali come bene fruibile a tutti.

TAGLIERE DI SALUMI E FORMAGGI



 formaggi: 2 fette a persona
salumi: 2/3 fette a persona


 Variabile

 Bassa

LA FOCACCIA

LA FUGASSA ONTA



 6 persone

 3 h

 15'

 Bassa

INGREDIENTI

- Soppresa veronese
- Bresaola
- Mortadella
- Lardo aromatizzato alle erbe
- Monte Veronese con tartufo DOP
- Monte Veronese d'Allevio DOP
- Asiago fresco DOP
- Grana Padano DOP
- Miele millefiori
- Miele di castagno
- Miele di tiglio
- Confettura di Ciliegie di Marano Veronese
- Confettura di Frutti di Bosco
- Confettura di Sambuco

PREPARAZIONE

Su di un grande tagliere in legno disporre 2-3 fette di salumi, 2 fette di formaggio per persona e pane fresco tagliato a fette. Per quanto riguarda i prodotti da portare in tavola si propone un tagliere di salumi con: Soppresa veronese, Bresaola, Mortadella e Lardo aromatizzato alle erbe, mentre per i formaggi: Monte Veronese con tartufo DOP, Monte Veronese d'Allevio DOP, Asiago fresco DOP e Grana Padano DOP. Gli affettati e i latticini si accompagnano bene con il miele: Millefiori, Castagno e Tiglio e le marmellate: confettura di Ciliegie di Marano Veronese, confettura di Frutti di Bosco e confettura di Sambuco. Per gustare appieno un tagliere sono essenziali la freschezza e la moderazione nella quantità dei prodotti.

INGREDIENTI

- 500 g di farina bianca tipo 00
- 15 g di lievito di birra
- 4 cucchiaini di olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- ½ litro d'acqua
- un cucchiaino di sale fino
- 2 cucchiaini di zucchero
- 3-4 rametti di rosmarino
- sale grosso q.b.

PREPARAZIONE

Preparate in una capiente terrina un impasto di farina, lievito di birra sbriciolato, zucchero, sale fino, olio e acqua; quindi, lavorate fino ad ottenere un impasto morbido. Lasciatelo lievitare per circa 2 ore coperto da uno strofinaccio, poi stendetelo in una teglia per pizza, preventivamente unta con un po' d'olio, in modo tale che il suo spessore non superi i 2 cm. Premete con i polpastrelli delle dita tutta la superficie dell'impasto, cospargetelo con un velo d'olio EVO Veneto Valpolicella DOP, un po' di sale grosso e il rosmarino fresco preventivamente lavato, asciugato e sminuzzato. Coprite e lasciate lievitare l'impasto per una mezz'ora, infornate in un forno preriscaldato a 220° C per 20'. Lasciate riposare la focaccia per 5' e poi tagliatela a spicchi o a quadretti.


MINISTRONE DI FAVE

per la commemorazione dei defunti



INGREDIENTI

- 2 litri di brodo vegetale
- 400 g di fave secche
- 400 g di patate
- 200 g di verza rossa
- 100 g di lardo in trancio
- 30 g di burro
- 2 cucchiai di olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di erbe di campo
- sale e pepe q.b.

 4 persone

 fave
ammollo
12 h

 1 h

 Bassa

PREPARAZIONE


Mettete in ammollo dalla sera precedente le fave secche per circa 12 ore. Mondate la verza, la cipolla e l'aglio. Tagliate la verza a listarelle, tagliate la cipolla e i due spicchi di sedano a filangé mentre il gambo di sedano lo taglierete in due. Eliminate la pellicina che ricopre le fave, sbucciate le patate e tagliatele a tocchetti, riducete a striscioline il lardo e lavate il mazzetto di erbe di campo. In una capiente pentola versate il burro e l'olio e fatevi rosolare la cipolla, l'aglio, le patate, la verza e il lardo a fuoco vivo per circa 5' aiutandovi con un cucchiaio di legno. Versate il brodo vegetale caldo, portate il tutto a ebollizione e cuocete per 10' con la pentola scoperta dopo aver aggiunto il mazzetto di erbe da campo. A questo punto aggiungete le fave, abbassate il fuoco e proseguite la cottura con la pentola coperta per 15'. Scoperciate e con un mestolo recuperare un po' di fave e un po' di patate, che andrete a schiacciare con lo schiacciapatate sopra la pentola. Prima di spegnere recuperate il mazzetto di erbe da campo che andrete a buttare nell'unido e controllate la sapidità della minestra, eventualmente regolate di sale e pepe e lasciate cuocere per altri 5' questo caratteristico e squisito piatto.

RISOTTO ALL'AMARONE



INGREDIENTI

- 320 g riso Vialone Nano IGP
- 2 bicchieri di vino rosso Amarone della Valpolicella DOC
- 1 litro brodo di carne
- 60 g di formaggio grattugiato Monte Veronese d'Allevio "mezzano" DOP
- 60 g di burro
- 60 g di midollo di bue
- 50 g di scalogno
- sale fino q.b.

 4 persone

 10'

 15-17'

 Bassa

PREPARAZIONE

Mondate e tritate per bene lo scalogno. In una casseruola mettete a sciogliere 30 g di burro e il midollo di bue, aggiungete lo scalogno e fatelo appassire aiutandovi, di tanto in tanto, con un mestolo di legno perché il soffritto non si attacchi al fondo della casseruola. Una volta appassito lo scalogno, unite il riso e fatelo tostare per un paio di minuti, quindi versate il bicchiere di vino a filo. Quando l'Amarone si è ben assorbito, versate l'altro bicchiere. Questa operazione richiede in tutto circa 5' durante i quali continuerete a mescolare con il cucchiaio di legno. Abbassate il fuoco e proseguite la cottura del riso a fiamma dolce, aggiungendo un mestolo di brodo ogni volta che viene richiesto dalla cottura. Quando il riso sarà ancora ben al dente versate il restante burro con il formaggio grattugiato e continuate ad amalgamarlo con il mestolo. Spegnete il fuoco, mettete il coperchio alla casseruola e lasciate riposare il risotto per 2'. Trascorsi i 2' scoperciate la casseruola e servite.

GRAN BOLLITO CON LA PEARÀ

tipico piatto per le feste

INGREDIENTI


Ingredienti per il bollito:

- 500 g copertina di spalla o cappello del prete
- ¼ di pollo
- ¼ di tacchino
- 250 g lingua di vitello
- ½ cotechino
- 2 coste di sedano
- 1 ciuffo di prezzemolo
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- acqua e sale grosso q.b.




Ingredienti per la salsa pearà:

- 300 g di pane raffermo
- 6 mestoli brodo di carne
- 80 g di midollo di manzo
- 25 g di burro
- 15 g di pepe nero in grani

 7/8 persone

 20'

 pearà 2 h 5'
bollito 4 h
lingua 2 h
cotechino 1h 30'

 Alta

PREPARAZIONE

Preparazione del bollito:

Prendete una capiente pentola versate l'acqua, le verdure, gli aromi. Incoperchiate e ponete sul fuoco fino ad ebollizione. Scoperciate e aggiungete la copertina di spalla e una presa di sale, lasciando cuocere a fuoco medio la carne per 2 ore. Aggiungete il pollo e il tacchino continuando a far cuocere per altre 2 ore. In un'altra pentola mettete a cuocere il cotechino per circa 1 ora e mezza. In un'altra pentola mettete a cuocere la lingua per oltre 2 ore, al termine delle quali, si dovrà togliere la pelle alla lingua finché è calda. Recuperate ed affettate tutte le carni, servitele calde e rigorosamente con la salsa pearà.

Preparazione per la salsa pearà:

Biscottate in forno il pane raffermo e poi grattugiatelo. In una pentola di terracotta sciogliete il burro e il midollo versando mestoli di brodo caldo. Mettete a cuocere per 5' aggiungendo il pane grattugiato. Lasciate cuocere il tutto a fuoco lento per circa un paio d'ore. Un po' prima che termini la cottura, macinare il pepe in grani sulla salsa e se serve, in base alla consistenza che volete ottenere, aggiungete del pangrattato o del brodo. Servire la salsa ancora calda.

STRACOTTO DI CAVALLO CON POLENTA


PASTISSADA DE CAVAL

storica specialità veronese

INGREDIENTI

- 1,2 kg di lacerto di cavallo (chiamato anche girello)
- 1 litro di vino rosso Amarone della Valpolicella
- 3 cucchiaini di farina bianca
- ½ bicchiere di olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- 40 g di burro
- 6 fettine di lardo
- 2 cipolle bianche
- 2 carote
- 2 gambi di sedano
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia d'alloro
- 6 chiodi di garofano
- un pizzico di cannella in polvere
- sale e pepe in grani q.b.




 6 persone

 20'

marinatura 3 gg


 3 h 20'

 Bassa

PREPARAZIONE

Lardellate il pezzo di carne introducendo le fettine di lardo su tutta la superficie del girello. Tritate le cipolle, le carote, il sedano, l'aglio e metteteli in una capiente terrina di vetro, aggiungendo i chiodi di garofano, un pizzico di sale, un pizzico di cannella e alcuni grani di pepe. Adagiatevi la carne e coprite il tutto con il vino lasciando in infusione per 3 giorni avendo l'accortezza di chiudere con un coperchio la terrina di vetro. Una volta terminata la marinatura, estraete il pezzo di carne spezzettandolo a cubetti irregolari che andrete ad infarinare e rosolare a fuoco vivo in una capiente casseruola dove, oltre all'olio EVO, avrete posto anche le verdure. Quando queste si saranno appassite, unite il vino, incoperchiate la casseruola e lasciate che il tutto cucini a fuoco basso almeno per 3 ore. Una volta cotta la carne, estraetela e passate al setaccio il sugo. Rimettete il tutto nella casseruola, sistemate di sale e pepe macinato al momento e se serve una presa di farina. Rimestando con un cucchiaino di legno amalgamate e addensate la pastissada sempre sul fuoco tenuto basso per 10'. Recuperate la carne che andrete a disporre su un piatto da portata, irroratela con il sugo addensato e servitela con una morbida polenta gialla rigorosamente fumante.

TORTA AL CACAO CON VINO DELLA VALPOLICELLA

 4 persone

 45'

 45'

  Media

INGREDIENTI

- 4 uova
- 150 g di farina bianca tipo 00
- 300 g di zucchero semolato
- 200 g di burro
- 60 g di cacao amaro
- ½ bicchiere di vino Rosso Valpolicella
- 1 bustina di lievito per dolci

PREPARAZIONE

Unite il burro, lo zucchero, il cacao e il vino rosso in un pentolino e lasciatelo a fuoco basso per 4-5'. Poi con un cucchiaino recuperate due tazzine da caffè di questo impasto. Al restante impasto aggiungete le uova intere e la farina, mescolate e amalgamate bene. Aggiungete il lievito e mescolate per altri 2'. Versate l'impasto in una tortiera di diametro 22 cm che avrete unto con un po' di burro, infilatela nel forno preriscaldato e lasciate cuocere a 150°C per 45' controllando che sia cotta. A cottura terminata estraete la torta, fate tanti buchi con uno stuzzicadenti sulla superficie del dolce e stendete tutta la crema che avete conservato nelle due tazzine da caffè con una spatolina da cucina in modo che la crema possa penetrare e ricoprire la torta. Va servita fredda e riposata.



ROTOLO CON CONFETTURA DI CILIEGIE

pronto in un'ora

INGREDIENTI

- 800 g di farina bianca tipo 00
- 200 g di zucchero
- 16 g lievito vanigliato
- 3 uova
- 1 bicchiere colmo di latte
- 1 bicchiere colmo di olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- marmellata di ciliegie e alchermes per la bagna q.b.

PREPARAZIONE

Rompete le uova in una ciotola capiente, unite lo zucchero e cominciate a mescolare per poi aggiungere il lievito. Versate l'olio EVO, il latte e iniziate ad incorporare la farina poco per volta continuando ad impastare con le mani. Aggiungete tutta la farina continuando ad impastare fino a quando l'impasto non risulta elastico e omogeneo. Dividete l'impasto in due parti uguali, prendetene uno e sistemato su un foglio di carta forno infarinato. Stendete con un mattarello l'impasto cercando di ottenere una forma rettangolare. Versate l'alchermes in una scodella e con un pennello da dolci bagnate la superficie dell'impasto che poi verrà coperto con la marmellata di ciliegie. Arrotolate sollevando un lembo della carta da forno e procedete fino ad ottenere un rotolo che andrete a sistemare in una teglia. Ripetete la stessa operazione per il secondo impasto e inserite la teglia in forno preriscaldato a 180° C per 45'. A questo punto, una volta cotti, lasciate raffreddare i rotoli di marmellata, quindi tagliateli a fette e gustatene la dolcezza.

 2 rotoli

 15'

 45'

  Bassa



VERONA EST



Pro Loco Belfiore
Pro Loco Bolca
Pro Loco Colognola ai Colli APS
Pro Loco Albaredo d'Adige
Pro Loco Badia Calavena
Pro Loco Caldiero
Pro Loco Cazzano di Tramigna
Pro Loco Citta' di Cologna Veneta APS
Pro Loco Citta' di Tregnago APS
Pro Loco Cogollo APS
Pro Loco Illasi
Pro Loco Montecchia di Crosara
Pro Loco Monteforte d'Alpone
Pro Loco Palu'
Pro Loco Pressana
Pro Loco Ronca'
Pro Loco Ronco all'Adige APS
Pro Loco Roveredo di Gua' APS
Pro Loco San Bonifacio APS
Pro Loco San Bortolo

Pro Loco San Giovanni Ilarione APS
Pro Loco San Martino Buon Albergo
Pro Loco Sprea Cum Progno APS
Pro Loco Soave
Pro Loco Val di Mezzane
Pro Loco Veronella APS
Pro Loco Vestenanova APS
Pro Loco Zevio
Pro Loco Zimella APS



FEBBRAIO

Carnevale Colognese e Festa di San Biagio - Colognola ai Colli
Carnevalon de l'Alpon - Monteforte d'Alpone
Antica sagra di San Mattia apostolo - Caldiero

MAGGIO

Gara podistica 'La 5 miglia di Zimella' - Zimella
Cologna in Fiore - Cologna Veneta
Sagra di San Zenone - Palù
Antica Sagra dei Bisi - Colognola ai Colli

GIUGNO

Festa della Paleontologia - Bolca di Vestenanova
Mostra provinciale della Ciliégia d'Oro - Tregnago
Sagra dell'Abbazia - Badia Calavena
Barbo Fest - Ronco all'Adige
Mostra provinciale delle Ciliégie Veronesi - Cazzano di Tramigna

LUGLIO

Antica sagra di San Luigi - Cogollo di Tregnago
Sagra di San Pietro - Roveredo di Guà
Notte Bianca - Caldiero
Antica sagra di Santa Toscana - Zevio
Festa del Prosciutto crudo, Mostra degli Hobbies, Estemporanea di Pittura - Pressana
Veronela in gradela e Sagra della Madonna del Carmine - Veronella

AGOSTO

Festa del Turista - Vestenanova
Sagra di San Rocco - Albaredo d'Adige
Sagra della Polenta - Albaredo d'Adige

SETTEMBRE

Festa della Patata di Bolca - Bolca di Vestenanova
Sagra della Madonna della Strà - Belfiore
Sagra della Natività di Maria - Ronco all'Adige
Festa dell'Uva - Monteforte d'Alpone
Festa della Pearà - San Giovanni Ilarione
Festa della Mela - Belfiore

OTTOBRE

Antica Festa della Mela - Zevio
Sagra delle Castagne e del Vin Durello - San Giovanni Ilarione
Oktoberfest - Vestenanova

NOVEMBRE

Festa patronale Estate di San Martino - San Martino Buon Albergo
Antica fiera di San Martino - Tregnago
Festa della Verza Moretta di Veronella - Veronella
Festa dell'Olio d'Oliiva - Cazzano di Tramigna
Antica Fiera dei Bogoni - Sant'Andrea di Badia Calavena

DICEMBRE

Festa del Mandorlato - Cologna Veneta

Il Consorzio viene fondato nel 1980 con lo scopo di promuovere il territorio provinciale che si trova a est della città tramite le tipicità e l'accoglienza. È costituito da 29 Pro Loco che operano in un'area molto varia dal punto di vista sia geografico che paesaggistico, infatti si va dai monti della Lessinia confinanti con il vicentino, fino alla pianura veronese confinante con il padovano, dove si incontrano tradizioni e realtà eterogenee. Numerose sono le feste e le sagre che costellano questo territorio spaziando dalle sagre patronali a quelle di promozione dei prodotti tipici nell'agroalimentare. A proposito di questo, il paese di Palù venne fondato nel 1199 dal Comune di Verona perché bisognoso di derrate alimentari bonificando, a sue spese, una zona paludosa dove far produrre beni alimentari a basso costo.

FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA



PREPARAZIONE

Per prima cosa sciogliete il lievito sbriciolandolo con le mani in una tazza con mezzo bicchiere d'acqua ed emulsionate con una frusta. In una ciotola versate la farina, aggiungete l'acqua e mescolate con una frusta per ottenere un composto liscio e senza grumi. Aggiungete il lievito e continuate a sbattere e intanto unite il cucchiaino di sale fino. Amalgamati gli ingredienti, coprite con una pellicola trasparente la ciotola e lasciate riposare il tutto per circa 30'. Mentre aspettate, pulite i fiori di zucca lasciando solo i petali senza romperli. Una volta che la pastella si è riposata, versate in un tegame l'olio di semi, accendete il fuoco e scaldatelo fino a che non arriva a temperatura verificandola con la prova dello stecchino. A questo punto immergete i fiori nella pastella con l'ausilio di una pinza da cucina e rigiratelvi in modo da coprirli. Poi estraete un fiore alla volta lasciando colare la pastella in eccesso e immergetene 4 nell'olio ben caldo. Quando risulteranno dorati proseguite la cottura sull'altro lato del fiore. Una volta pronti, utilizzando una schiumarola, adagiateli su di un foglio di carta assorbente e conditeli con un pizzico di sale. L'operazione si ripeterà per tutti gli altri fiori e, una volta terminato di friggerli, trasferiteli in un piatto da portata e serviteli ancora caldi.


INGREDIENTI

Ingredienti per il fritto:

- 20 fiori di zucca
- sale fino
- olio di semi d'arachide q.b.

Ingredienti per la pastella:

- 180 g farina bianca tipo 00
- 15 g lievito di birra fresco
- 2 bicchieri e mezzo di acqua tiepida
- 1 cucchiaino scarso di sale fino


 4 persone

 30'

 10'  Bassa

CARPACCIO DI MANZO CON ASPARAGI



 4 persone

 40'

 Bassa

INGREDIENTI PREPARAZIONE

- 400 g di carpaccio di manzo
- 1 mazzo di asparagi del Consorzio Asparago di Verona
- 200 g di formaggio Monte Veronese DOP d'Allevato stagionato 25-36 mesi
- olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- succo di limone
- aceto balsamico di Modena
- sale e pepe q.b.

Tagliate le punte degli asparagi e sbollentatele a fiamma vivace per 5' in una pentolina con acqua salata. Una volta pronte raffreddatele sotto l'acqua fredda. Versatele in una terrina e lasciatele marinare con olio, sale, pepe e qualche goccia di limone per circa mezz'ora. Trascorso il tempo, disponete su un piatto da portata le fette di carpaccio, le punte degli asparagi marinate, le scaglie di formaggio stagionato Monte Veronese d'Allevato DOP, un giro di pepe, l'olio EVO Veneto Valpolicella DOP e qualche goccia di aceto balsamico di Modena. A questo punto non resta che servire i commensali con questo sfizioso piatto freddo.

GNOCCHI DI MALGA

GNOCCHI SBATÙI

piatto della Lessinia



INGREDIENTI

Ingredienti per l'impasto:

- ½ litro d'acqua
- 500 g di farina bianca tipo 00
- 1 cucchiaino di sale fino

Ingredienti per il condimento:

- 150 g di burro
- 180 g di formaggio grattugiato Monte Veronese DOP d'Allevato stagionato
- foglie di salvia q.b.

 4 persone  30'

 15'   Bassa

PREPARAZIONE

Dividete il ½ litro d'acqua in parti uguali, una di queste fatela bollire, mentre l'altra conservatela a temperatura ambiente. Nel frattempo setacciate la farina sopra una ciotola capiente e salatela, versate un po' alla volta l'acqua che, attraverso questo stratagemma, risulterà avere una temperatura di circa 70° C. Mescolate il tutto energicamente con un mestolo di legno per evitare che si formino grumi. Con le mani lavorate il composto per circa 5' sbattendolo ogni tanto sulla spianatoia fino a renderlo morbido. Se l'impasto vi sembra troppo morbido aggiungete un po' di farina, se invece vi sembra troppo duro aggiungete un po' d'acqua tiepida. Intanto, in una pentola capiente, portate a bollire l'acqua con un pizzico di sale grosso per cuocere gli gnocchetti di farina. Per formare gli gnocchetti, bagnate il cucchiaino nell'acqua di cottura che userete per raccogliere una porzione di impasto della grandezza di un gnocco, per poi versarlo nell'acqua bollente. Ripetete questa operazione fino ad esaurimento dell'impasto facendo cuocere ogni gnocco per circa 15' dalla ripresa del bollore. Per il condimento usare una padella antiaderente dove sciogliere il burro, portarlo a raggiungere una colorazione ambrata, unire le foglie di salvia lavate e farle cuocere fino a quando cominceranno ad arricciarsi. Quando sono pronti, scolare gli gnocchetti utilizzando una schiumarola, e porli su di un piatto da portata precedentemente spolverato con uno strato di formaggio grattugiato. Conditeli con il burro fuso e aggiungete altro formaggio. Mescolate per bene e gustate gli gnocchetti di malga caldi.

ZUPPA DI ZUCCA E FAGIOLI


SUPA DE ZUCA E FASÓI

un primo piatto leggero



INGREDIENTI

- 800 g di zucca
- 250 g di fagioli cannellini
- 1 bicchiere d'acqua
- tre cucchiaini di olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- 1 ciuffetto di prezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 peperoncino
- sale q.b.

 4 persone

 15'

 30'

  Bassa

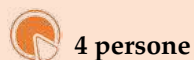
PREPARAZIONE

Tagliate in quattro la zucca, sbucciatela e lavatela eliminando i semi e i filamenti e poi riducetela a dadini. Pulite l'aglio e lavate il prezzemolo. Tritate l'aglio, il peperoncino e il prezzemolo con un coltello o la mezzaluna. Versate l'olio EVO in una casseruola con il trito e a fiamma dolce fatelo soffriggere per qualche minuto mescolando con un cucchiaino di legno. A questo punto aggiungete la zucca, alzate la fiamma per 6-7' controllando che nulla si attacchi sul fondo. Versate i fagioli, l'acqua, il sale e lasciate cuocere per 20' con il coperchio e a fiamma moderata. Una volta cotta servite la zuppa ancora calda e accompagnata da crostini di pane. Per chi ama le zuppe riposare ed assaporarle con un filo d'olio, preparare la zuppa in anticipo e riscaldarla al momento.

FEGATO ALLA CONTADINA

INGREDIENTI

- 600 g di fegato di vitello
- 800 g di cipolle bianche
- 20 g di burro
- 3-4 foglie di salvia
- olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- sale fino q.b.



4 persone



10'



20'



Bassa

PREPARAZIONE

Per prima cosa mondate le cipolle e tagliatele a fette non troppo larghe. In un tegame con il fondo antiaderente fate scaldare l'olio con qualche foglia di salvia, poi aggiungete le cipolle e cuocete a fuoco dolce per 15'; dovranno appassire senza rosolarsi. Nel frattempo prendete il fegato che avete ben lavato e asciugato in un canovaccio, appoggiatelo su di un tagliere, eliminate la pellicina ed eventuali cartilagini, poi tagliatelo a pezzetti di circa 2 cm di larghezza. Quando le cipolle saranno appassite, unite il fegato e alzate la fiamma. Sempre con il cucchiaio di legno mescolate per un paio di minuti, quindi salate e lasciate cuocere per altri 3-4'. Una volta cotto, spegnete il fuoco e aggiungete il burro mescolando bene per amalgamarlo. In questo modo il piatto risulterà più cremoso.

TRIPPE ALLA VERONESE

TRIPPE BONE

buone anche d'estate

INGREDIENTI

- 1 kg di trippa
- 400 g di passata di pomodoro
- 100 g di formaggio grattugiato Monte Veronese DOP d'Alleva stagionato
- 3 carote
- 2 cipolle
- 1 gambo di sedano
- olio EVO Veneto Valpolicella DOP
- sale e pepe q.b.



4 persone



20'



4 h



Bassa

PREPARAZIONE

Lavate la trippa sotto l'acqua corrente più volte e tagliatela a striscio-line. Mettetele in una pentola con acqua aggiungendo una carota e una cipolla. Accendete il fuoco e fate bollire per 50', quindi scolate e prima di porre in padella, fate appassire il trito con la cipolla, le carote e il sedano. Una volta che le verdure si saranno appassite, versate le striscio-line di trippa, la passata di pomodoro e coprite. Continuate la cottura a fiamma bassa per 3 ore mescolando, ogni tanto, con un cucchiaio di legno e aggiungendo, quando serve, del brodo vegetale tiepido. Infine aggiustate di sale e pepe, spegnete il fuoco e lasciate riposare per 10'. Versate nei piatti la trippa ancora calda e, prima di servirla, spolveratela con il formaggio grattugiato.

SEMIFREDDO AL MANDORLATO

dolce natalizio



8 persone



40-50'



7-8 h



Bassa

INGREDIENTI PREPARAZIONE

- 200 g di mandorlato duro di Colonia Veneta (prodotto tipico)
- 200 ml di panna fresca liquida da montare
- 2 uova medie
- 30 g di gocce di cioccolato fondente
- cacao amaro in polvere q.b.

Con l'aiuto di un martello di legno o di un matarello frantumate il mandorlato e, dopo averlo ridotto in tanti piccoli pezzi, mettetelo in una ciotola capiente aggiungendo i tuorli, lo zucchero e mescolate con un cucchiaino di legno per amalgamare il tutto. Montate gli albumi con la frusta e una volta che avranno raggiunto il volume giusto, aggiungeteli al composto aiutandovi con una spatola di legno. Ora montate la panna e unitela assieme alle gocce di cioccolato mescolando lentamente tutto. Quando il dolce avrà raggiunto la consistenza desiderata, versate il composto negli stampini in silicone che poi andrete a coprire con la pellicola trasparente. A questo punto ponete in freezer gli stampini e lasciateli per almeno 7 ore. Prima di versare il dolce nei piattini ricordatevi di toglierlo dal freezer almeno 10' prima e non dimenticate di spolverizzare il semifreddo con il cacao amaro.



CROCCANTE ALLE NOCI

INGREDIENTI PREPARAZIONE

- 350 g di zucchero semolato
- 300 g di gherigli di noce
- 2 cucchiaini d'acqua
- 1 cucchiaino di succo di limone

Tagliuzzate grossolanamente i gherigli di noce e poneteli in una scodella. Intanto in un pentolino capace di contenere tutti gli ingredienti, versate lo zucchero, l'acqua e iniziate a scaldare a fiamma molto bassa. Dopo circa un minuto unite il succo di limone e, mescolando di tanto in tanto sempre con la fiamma al minimo, lasciate sciogliere lo zucchero fino a quando da bianco non diventa ambrato, fate attenzione a non bruciare il caramello poiché risulterebbe amaro. All'impasto aggiungete le noci spezzettate, mescolate per bene e spegnete la fiamma. Versate il composto in una teglia ricoperta con carta forno e livellate il dolce dandogli uno spessore di circa 1,5 cm. Per fare ciò aiutatevi con una spatola che ogni tanto andrete a bagnare come si fa con il cucchiaino per il gelato. A questo punto lasciate intiepidire il composto per poi tagliarlo, come volete, con un coltello a lama liscia ed affilato. Servite infine questo dolce invernale ma buono in tutte le stagioni.



8-10 persone



15'




10'



Bassa



An open book with a metal whisk and wooden kitchen tools on a rustic wooden surface. The book is open to a page with text. The whisk is made of metal and has a wooden handle. The wooden tools include a rolling pin and a wooden spoon. The background is a rustic wooden surface with a green and white checkered cloth in the top left corner.

Ringraziamenti

Un plauso al Comitato Provinciale Pro Loco Unpli Verona per aver, unanime, deliberato a suo tempo la scelta della tematica di questa pubblicazione dedicata alla nostra gente veronese che si riconosce anche "gustativamente" nelle comuni radici mangerecce.

E' anche un omaggio alle 91 Pro Loco veronesi, al loro lavoro volontaristico che si esprime ottimale nell'aspetto godereccio e socializzante delle loro feste quando propongono i piatti tipici della tradizione.

Un grazie ai Consorzi Pro Loco

Baldo Garda,

Basso Veronese,

Le Risorgive,

Lessinia,

Valpolicella,

Verona Est

e alla Presidente Bruna De Agostini che in sinergia con il consigliere Augusto Garau, accurato estensore della pubblicazione, hanno tenuto i contatti con le Pro Loco per la raccolta delle ricette.

Un grazie ancora alla Regione Veneto e al tramite Unpli Regionale per il contributo a bando.

BIBLIOGRAFIA

- AA.Vv., *Antichi Sapori Il futuro delle tradizioni Ricette Proverbi & Salute*, Terni, 2014.
- AA.Vv., *Gheto Fame? Ricettario delle Pro Loco Veronesi*, Vago di Lavagno, 2012.
- AA.Vv., *Itinerari turistici dal Baldo al Garda*, Trento, 2006.
- AA.Vv., *Itinerari turistici dal Baldo al Garda, Cavaion Veronese*, 2017.
- AA.Vv., *Itinerari turistici dell'Est Veronese*, Zevio, 2007.
- AA.Vv., *Le ricette dei Nonni Riscoperte e proposte dalle Pro Loco del Veneto*, Godega di Sant'Urbano, 2016.
- AA.Vv., *Ricette Tradizionali Sulla Tavola Alla scoperta di piatti di una volta*, Verona, 1986.
- AA.Vv., *Verona e provincia Il Garda-Baldo, la Lessinia, la Valpolicella e la pianura Guide d'Italia Touring Club Italiano*, Milano, 2005.
- AA.Vv., *Verona Slow Miti e leggende*, Vago di Lavagno, 2022.
- AA.Vv., *Antichi Sapori Il futuro delle tradizioni Ricette Proverbi & Salute*, Terni, 2014.
- A. Brugnoli, *Magna e tasi! Paralipomeni a una storia di Verona in cucina*, Vago di Lavagno, 2014.
- A. Brugnoli, *Verona illustrata a tavola*, Vago di Lavagno, 2018.
- D. Coltro, *La cucina tradizionale veneta Ricette, sapori, aromi noti o dimenticati di una cucina varia e multiforme, dal mangiare rustico dei contadini e delle genti alpine alle specialità marinare dell'alta costa adriatica*, Ariccia, 2002.
- A. Garau, *Da lecarsi i bafi, Sapori e gusti bella cucina della bassa veronese*, Vago di Lavagno, 2017.
- A. Garau, *Turismo per Tutti 20 percorsi per conoscere la provincia di Verona*, Vago di Lavagno, 2016.
- F. Occhi, A. Garau, *Tracce di paesaggio*, Vago di Lavagno, 2013.
- F. Occhi, A. Garau, M. Favazza, *Girar per Feste*, Vago di Lavagno, 2022.
- F. Occhi, A. Garau, M. Favazza, *Gusti e sapori veneti A tavola con alimenti Dop e Igp*, Vago di Lavagno, 2022.
- F. Occhi, M. Favazza, A. Garau, *Il Gusto della Festa Un percorso tra prodotti tipici, maschere e manifestazioni della pianura veronese e mantovana*, Vago di Lavagno, 2015.
- G. Rorato, F. De Santa, *La Grande Cucina Veronese Dai piatti della tradizione alla moderna cucina dei giovani chef*, Vittorio Veneto, 2009.

WEBGRAFIA

- www.agrodolce.it
- www.baldogardaweb.it
- www.consorzioveronaest.it
- www.cucchiaio.it
- www.giallozafferano.it
- www.fattoincasadabenedetta.it
- www.prolocobassoveronese.it
- www.ricettealtavolo.it
- www.trovaricetta.com
- www.valpolicellaweb.it



INDICE

INTRODUZIONE	3	<i>Dolci</i>	
PRESENTAZIONE	4	TORTA CON L'UVA AMERICANA	48
PRESENTAZIONE TERRITORIO	7	TORTA SBRISOLONA VERONESE	49
BALDO GARDA	20	LESSINIA	50
<i>Antipasti</i>		<i>Antipasti</i>	
TORTA DE L'ERBA MARA	22	CROCCHETTE DI TONNO E PATATE	52
MACAFAME	23	FOCACCIA CON CIPOLLA	53
<i>Primi</i>		<i>Primi</i>	
MINESTRA PARADISO	24	MINESTRA DI VERZA E PATATE	54
PANÀ VERONESE	25	RISOTTO CON I BRUSCANDOLI	55
<i>Secondi</i>		<i>Secondi</i>	
CORATA IN UMIDO	26	FRITTATA CON ZUCCHINE	56
ALBORELLE DEL LAGO DI GARDA FRITTE	27	LUGANEGHE IN UMICO CON FUNGHI E MARRONI	57
<i>Dolci</i>		<i>Dolci</i>	
I SUGOLI D'UVA	28	LO ZALETTO	58
CASTAGNACCIO	29	TORTA DI RICOTTA	59
BASSO VERONESE	30	VALPOLICELLA	60
<i>Antipasti</i>		<i>Antipasti</i>	
STORTINA VERONESE CON POLENTA	32	TAGLIERE DI SALUMI E FORMAGGI	62
INSALATA DI NERVETTI	33	LA FOCACCIA	63
<i>Primi</i>		<i>Primi</i>	
TAGLIOLINI IN BRODO CON FEGATINI DI POLLO	34	MINISTRONE DI FAVE	64
RISOTTO CON IL SEDANO RAPA	35	RISOTTO ALL'AMARONE	65
<i>Secondi</i>		<i>Secondi</i>	
FAGIOLI CON LE COTICHE E CROSTINI DI PANE	36	GRAN BOLLITO CON LA PEARÀ	66
ANATRA ARROSTO	37	STRACOTTO DI CAVALLO CON POLENTA	67
<i>Dolci</i>		<i>Dolci</i>	
TORTA CON FARINA DI MAIS, MELE E FRUTTA SECCA	38	TORTA AL CACAO CON VINO DELLA VALPOLICELLA	68
FRITTELLE DI MELE	39	ROTOLO CON CONFETTURA DI CILIEGIE	69
LE RISORGIVE	40	VERONA EST	70
<i>Antipasti</i>		<i>Antipasti</i>	
OCHETTA SOTTO GRASSO	42	FIORI DI ZUCCA IN PASTELLA	72
ZUCCA VIOLINA FRITTA CON MOSTARDA DI MELE E FICHI	43	CARPACCIO DI MANZO CON ASPARAGI	73
<i>Primi</i>		<i>Primi</i>	
RISOTTO CON LE LUMACHE	44	GNOCCHI DI MALGA	74
TAGLIATELLE ALL'ANATRA	45	ZUPPA DI ZUCCA E FAGIOLI	75
<i>Secondi</i>		<i>Secondi</i>	
PICCIONCINI ARROSTITI IN PADELLA	46	FEGATO ALLA CONTADINA	76
POLENTA E OCA ALLA CONTADINA	47	TRIPPE ALLA VERONESE	77
 		<i>Dolci</i>	
		SEMIFREDDO AL MANDORLATO	78
		CROCCANTE ALLE NOCI	79
		RINGRAZIAMENTI	81
		BIBLIOGRAFIA	82
		WEBGRAFIA	83

Coordinamento editoriale: Bruna De Agostini, Giulia Pesarin

Testi Territorio Veronese: Augusto Garau

Testi Ricette: Augusto Garau

Titoli in dialetto veronese: Marco Bolla

Correzione bozze: Francesco Occhi, Bruna De Agostini

Progettazione grafica, mappa, impaginazione: Elena Lazzara

Foto:

In copertina: Klaus Nielsen – Pexels

Foto Unsplash pg. 4-5 Nae Mu Pvcib Ihyy

Foto Giulia Pesarin: da pg. 8 a pg. 20, pg. 30, pg. 40, pg. 50, pg. 60, pg. 70, pg. 84, pg. 86-87

Foto Istock: pg. 46, pg. 48, pg. 77

Foto Pexels: pg. 24, pg. 49, pg. 52, pg. 53, pg. 63, da pg. 83 a pg. 87

Foto Bentobox Pro s.r.l.: pg. 62

Foto Adobe Stock: pg. 2, pg. 22-23, da pg. 25 a pg. 29, da pg. 32 a pg. 39, da pg. 42 a pg. 45, pg. 47, da pg. 54 a pg. 59, da pg. 64 a pg. 69, da pg. 72 a pg. 76, da pg. 78 a pg. 81

Foto Dream Stime: pg. 82-83 Riso Vialone Nano

Stampato da: Tipografia La Grafica Editrice snc, Vago di Lavagno (Verona)

Pubblicazione: novembre 2023



PRO LOCO[®]
D'ITALIA



COMITATO PRO LOCO
UNPLI VENETO



COMITATO PRO LOCO
UNPLI VERONA

www.unpliverona.it

✉ unplivr@libero.it

☎ 045 503520