



ACCADEMIA ITALIANA DELLA CUCINA  
FONDATA DA ORIO VERGANI NEL 1953

## ECUMENICA 2018 - CASA DEL GIOVANE



L'Ecumenica 2018 è stata celebrata dalla Delegazione Alto Mantovano e Garda Bresciano in modo atipico, scegliendo quale location una delle tre scuole di cucina che il nostro territorio esprime. La Casa del Giovane di Castiglione delle Stiviere, una realtà ormai ben consolidata, nacque nel 1954 ad opera di Don Mario Bottoglia e di un gruppo di persone che tuttora dedicano la loro vita al raggiungimento degli scopi statutari.

L'idea che motivò Don Mario era quella di aiutare giovani e adulti a realizzarsi e potersi poi inserire nel mondo del lavoro e della produzione. L'Istituto realizza corsi di formazione destinati a diverse tipologie di utenza, nei settori alimentazione-alberghiero (400 ragazzi) e acconciatura ed estetica (250 ragazzi). Inoltre, per alcune tipologie di corso vengono realizzati congrui periodi di stage e appropriate azioni di accompagnamento al lavoro.

Il menù dell'Ecumenica è stato realizzato dai ragazzi delle classi 2a L e 2a M, coordinati dai docenti Fiorenza Tononi e Matteo Manuini. Ha spiegato la storia di ciascun piatto la prof.ssa Cristina Dobelli. Erano presenti alla serata, oltre agli Accademici, tutte le figure apicali della Scuola, Maria e Bruno Chiarini e Agnese Gabana, che hanno ricevuto i complimenti dell'intera Delegazione per quanto realizzato.

Focacce e torte dolci sono state esposte dai bravi pasticceri con le loro rispettive targhette che ne riportavano il nome, mentre agli Accademici sono state servite raffinate mono porzioni.

I vini in abbinamento erano anch'essi, rigorosamente, del territorio.





## RICETTE DELLA TRADIZIONE - SALATO

### FOCACCIA CON LE CIPOLLE

Questa focaccia, tipica delle nostre zone, deriva dal "Tiroto" che è una focaccia del Basso Mantovano (zona Felonica e Sermide) dove la cipolla è tipica produzione agricola della zona. "Tiroto" deriva da "tirare", una delle fasi di lavorazione dell'impasto, che deve essere tirato al fine di stenderlo nella teglia, prima di essere messo nel forno a cuocere.

Il nome "Tiroto" compare la prima volta nel Vocabolario mantovano-italiano di Francesco Cherubini del 1827.

La ricetta tradizionale del tempo prevedeva, oltre alle cipolle e allo strutto, conservato dall'uccisione del maiale, l'aggiunta di farina bianca (a quei tempi ritenuta un bene pregiato con cui i proprietari terrieri pagavano gli stessi braccianti).

Rispetto a una volta, il "Tiroto" venduto oggi nelle panetterie locali è realizzato in una versione più leggera, nella quale il lardo è stato sostituito con olio extravergine d'oliva. Viene cotto su lastre rettangolari e l'impasto, più o meno spesso, viene poi tagliato a quadri. Tale focaccia si trova nei fornai delle nostre zone nella versione morbida, ma anche dalla consistenza secca.



Ingredienti per 2 focacce alte: 1 kg di farina - 500 g di acqua - 250 g di cipolle - 50 g di strutto - 30 g di zucchero - 20 g di sale - 15 g di lievito di birra.

Preparazione. Versa l'acqua in una ciotola capiente e scioglivi il lievito, aggiungi la farina e lo zucchero, mescola velocemente quel tanto che basta per bagnare la farina, copri e lascia riposare un'ora a temperatura ambiente. Riprendi il composto e impasta fino a renderlo liscio, quindi aggiungi strutto e sale e continua a impastare, poi incorpora le cipolle. Dividi l'impasto in due filoni, ponili in una ciotola capiente, coprili e lasciali riposare in frigo una notte.

La mattina dopo, ungi con strutto due teglie 30x15 a bordi alti, toglì i filoni dal frigo, stendili e ponili nelle teglie, copri con domopack e lascia lievitare sino al raddoppio (4-5 ore, dipende dalla temperatura). Con le dita leggermente bagnate fai le tipiche fossette sulle focacce e cuoci a 180 °C per 35 minuti.



### FOCACCIA CON LE GRÈPULE

La focaccia con i ciccioli è una ricetta antica e tradizionale, che le nonne preparavano nelle fredde serate invernali quando da mangiare c'era poco.

Oggi giorno qualcuno storcerà il naso a sentir parlare di grasso di maiale ma, per la serie "si stava meglio quando si stava peggio", basta, come in tutte le cose, trovare il giusto equilibrio.





Ingredienti per 2 focacce alte: 1 kg di farina - 500 g di acqua - 250 g di grèpule - 50 g di strutto - 30 g di zucchero - 20 g di sale - 15 g di lievito di birra.

Preparazione. Versa l'acqua in una ciotola capiente e scioglivi il lievito, aggiungi la farina e lo zucchero, mescola velocemente quel tanto che basta per bagnare la farina, copri e lascia riposare un'ora a temperatura ambiente.

Riprendi il composto e impasta fino a renderlo liscio, quindi aggiungi strutto e sale e continua a impastare, poi incorpora le grèpule. Dividi l'impasto in due filoni, ponili in una ciotola capiente, coprili e lasciali riposare in frigorifero una notte.

La mattina dopo, ungi con strutto due teglie 30x15 a bordi alti, toglì i filoni dal frigo, stendili e ponili nelle teglie, copri con domopack e lascia lievitare sino al raddoppio (4-5 ore, dipende dalla temperatura). Con le dita leggermente bagnate fai le tipiche fossette sulle focacce e cuoci a 180 °C per 35 minuti.



## FUGAZZA CON SALUMI E FORMAGGI DEL TERRITORIO

La Fugazza è la modesta focaccia che si prepara in zona gardesana: un tempo era abitudine mangiarla nel latte oppure nel vino.

Ingredienti: 500 g di farina 00 - 200 g di zucchero - 20 g di mandorle sgusciate - 2 uova - burro - bicarbonato o lievito di birra - granella di zucchero - scorza di limone - acqua - sale.

Preparazione. In un primo tempo, utilizza metà farina con un po' di lievito (o bicarbonato) e il sale; mischia il tutto con acqua per fare un primo impasto che deve riposare per un'ora in una ciotola coperta. Riprendi poi il composto e aggiungi il burro sciolto, le uova, lo zucchero, la farina e la scorza di limone lavorando e amalgamando bene il tutto.

Al composto devi dare poi la forma della focaccia sulla quale inciderai con il coltello una croce. Spennella con l'albume montato a neve e spolverizza con la granella di zucchero e le mandorle a scaglie.

Inforna a 180 °C fino alla cottura.



Vini proposti in abbinamento

Garda doc Rosè "Sinfonia in Rosa" brut - Az. agr. Spia d'Italia.

Garda Classico doc Superiore Ris 2005 - Az. agr. Spia d'Italia.





## RICETTE DELLA TRADIZIONE - DOLCE

### TORTA DI SAN BIAGIO

La torta di san Biagio è un prodotto tipico della tradizione mantovana, precisamente della zona di Cavriana, cucinata in onore del patrono locale san Biagio (3 Febbraio). Ha acquisito lo stato di "De.Co." (Denominazione Comunale d'origine). Si dice che la ricetta sia stata dettata dai pastori che svernavano nella zona con il loro gregge. La leggenda vuole che la preparazione sia molto antica e che originariamente la torta a base di mandorle avesse un diametro di oltre tre metri. Questa veniva poi tagliata e offerta al pubblico convenuto in Piazza Castello. Infatti, già nel 1600, dai mandorli di Cavriana si raccoglievano mandorle dal gusto particolare e intenso, merito dell'ambiente collinare.



Nei mesi invernali, gli stessi Gonzaga ne acquistavano grandi quantità per deliziare il palato dei nobili di corte. Lo stesso re francese Luigi XIII inviò una delegazione di cuochi ed esperti pasticceri nel Ducato di Mantova col compito di apprendere nuove ricette da utilizzare a palazzo. I cuochi francesi vennero subito a conoscenza delle mandorle di Cavriana e vollero fare un sopralluogo nel periodo della fiera di san Biagio. La popolazione, venutane a conoscenza, si animò per cercare di dare una degna accoglienza a questi stranieri, e decise di preparare qualcosa di unico da donare alla regina Anna, famosa e colta moglie di Luigi XIII.

Dalle mani esperte delle donne cavrianesi e da semplici ingredienti nacque un dolce alle mandorle dal gusto contrastante, ma al contempo equilibrato: rustico come la terra da cui proveniva, raffinato come la sovrana a cui era dedicato. Da allora è prassi, nei giorni della fiera, il rituale del taglio e del dono della torta a tutti i visitatori: segno che il tempo non cancella le cose fatte con amore e generosità.

Ingredienti per la pasta: 400 g di farina bianca - 80 g di zucchero - 80 g di burro o strutto - scorza di limone grattugiata - vanillina.

Ingredienti per il ripieno: 300 g di mandorle sbucciate - 100 g di zucchero - 100 g di cioccolato fondente tritato - 2 uova.

Preparazione. Realizza una pasta brisé amalgamando gli ingredienti con l'aggiunta di un po' di vino bianco, a piacere. Trita finemente le mandorle e uniscile al resto. Stendi i due terzi della pasta nella tortiera e versa sopra il ripieno, livellandolo bene, quindi copri con la pasta rimanente ritagliata a striscioline. Cuoci in forno a 150 °C per 30 minuti circa.

---

### TORTA DELLE ROSE

La torta delle Rose è un dolce tipico della zona del Lago di Garda realizzato con pasta lievitata ricca di burro e zucchero, che viene arrotolata e disposta nella teglia assumendo la caratteristica forma di un cesto di boccioli di rose, da cui il nome.

---



Una leggenda narra che fu creata per rendere omaggio a Isabella d'Este nel 1490, che divenne Marchesa consorte di Mantova sposando Francesco II Gonzaga.

Ingredienti: 500 g di farina bianca - 4 cucchiaini di zucchero - 4 uova - 1 limone - olio evo del Garda - vaniglia - latte - crema q.b. - miele - lievito - sale.

Preparazione. Unisci i vari ingredienti avendo prima avuto cura di far bollire il latte con la vaniglia. Impasta fino a ottenere una massa omogenea. Suddividi l'impasto in sette porzioni uguali, tira adeguatamente la pasta e stendila, poi avvolgi su se stesse le strisce di pasta che avrai ottenuto e metti sopra la crema.

Disponi i rotolini in una tortiera imburdata facendo attenzione a non metterli troppo vicini. Lascia lievitare per un paio d'ore e inforna per 30/40 minuti.



## TORTA MANTOVANA

È un dolce il cui nome non è legato al territorio bensì, con molta probabilità, a vicende storiche. È tipico della cucina mantovana... pasta soffice e profumata alla vaniglia, di un colore giallo intenso, ricca di mandorle, burro e spolverata abbondantemente di zucchero a velo.

È ottima come dessert, come dolce da prima colazione o da merenda. La si accompagna benissimo con il caffè, il latte o il tè.

Rappresenta uno dei dolci più antichi dell'Alto Mantovano e Pellegrino Artusi ne parla nel suo testo del 1891 "La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene".

La sua preparazione molto semplice, unita alla facile reperibilità degli ingredienti, ha reso questo dolce molto popolare nelle famiglie di un tempo.

Gli eventi che riconducono al suo nome sono legati a una vicenda che ha per metà il sapore di leggenda e per metà quello della storia.

Si racconta che la ricetta della "Mantovana" fosse un lascito, alla corte De' Medici, di Isabella d'Este che a 16 anni, nel 1490, sposò Francesco II Gonzaga, divenendo così Marchesa di Mantova.

La Marchesa, nel 1514, fu ospite di papa Leone X a Roma, città in cui tornò più volte negli anni a venire. In quelle occasioni Isabella d'Este scelse Firenze come città di transito.

Un'altra teoria sull'origine del nome narra che, nel 1875, due suore di Mantova in pellegrinaggio verso Roma per il Giubileo furono ospitate da Antonio Mattei; le due donne, per ringraziarlo, gli donarono la ricetta della torta Mantovana.





Ingredienti: 170 g di farina - 170 g di burro - 170 g di zucchero - 7-8 mandorle - 4 tuorli - 1 uovo intero - 1 bustina di vaniglia - ½ bustina di lievito.

Preparazione. In una zuppiera monta molto bene il burro e lo zucchero. Incorpora, uno alla volta, i quattro tuorli e per ultimo l'uovo intero. Aggiungi al composto la vaniglia, il lievito e infine la farina. Versa l'impasto in una tortiera imburata e infarinata e decora in superficie con le mandorle. Inforna a 170 °C per 40 minuti.

## SUGUL

Il "Sugolo" è una sorta di budino che si preparava durante la vendemmia, usando il mosto appena pigiato. Il vero "Sugolo" è quello fatto con la famosa "carpàda" in quanto gli acini di uva non vengono pigiati, ma fatti scoppiare, "crepare", in pentola.

Si gusta da solo, oppure come accompagnamento alla Tùrtà d'urà.

Ingredienti: 1 l di "carpàda" meglio se d'uva nera dolce e ben matura - 100 g di farina di frumento.

Preparazione. Dopo aver lavato e sgranato i grappoli, metti gli acini dell'uva in una pentola a bollire per circa mezz'ora, tenendo ben mescolato finché la buccia degli acini non "crepi", dando vita alla "carpàda". Toglili dal fuoco, pigia gli acini per bene, in modo da far fuoriuscire tutto il mosto che, una volta colato e raffreddato, è pronto per essere usato.

Inizia versando poco a poco il mosto sulla farina mescolando in continuazione per evitare che si formino grumi. Poni il tegame sul fuoco basso e, sempre mescolando, porta a ebollizione per qualche minuto, fino a quando il composto non ha raggiunto una densità simile a quella di una crema. Versa il composto, ancora bollente, in stampi da budino e lascia raffreddare. E' ottimo anche qualche giorno dopo.



## BISULAN MANTOVANO

Il Bussolano, conosciuto anche come "Bisulan", era il dolce tipico delle classi popolari.

Si tratta di una ciambella asciutta che, nella versione classica, era anche durissima, perché un tempo non esisteva il lievito chimico, che invece oggi gli conferisce morbidezza. La forma del Bussolano può essere a ciambella classica col buco, oppure a panetto rettangolare. Proprio a causa della sua tradizionale durezza, si mangia spesso accompagnato con il vino, talvolta inzuppato nello stesso.

Affine al "Chisöl" per ingredienti, tanto da poter essere sostituito a questo in ogni occasione, tale ciambella era definita dal Vocabolario bresciano e toscano del 1759 il "cibo di farina intrisa coll'ova fatto a foggia di anello".

Il termine "Busulà" viene fatto risalire al latino "buccella", che indica vari tipi di pane; esso è strettamente apparentato con il sostantivo latino "buccellatum" cioè "galletta, biscotto, pane dei



soldati”, continuato nell’italiano “bucellato, bocellato” che il Vocabolario della lingua italiana (Firenze 1865) definisce “Pane lavorato per il solito in forma di corona, o circolo, con anici, uova e un poco di zucchero”.

Ingredienti: 500 g di farina - 150 g di zucchero - 150 g di strutto - 3 uova - 1 bustina di lievito per dolci - scorza di limone - sale - latte (se necessario).

Preparazione. Disponi la farina a fontana su una spianatoia, inserisci nel mezzo lo zucchero e lo strutto, amalgama con le mani e aggiungi poi le uova, la scorza grattugiata del limone, il lievito e il sale. Amalgama bene gli ingredienti e se l’impasto ottenuto fosse troppo compatto aggiungi poco latte.

Metti il composto nello stampo imburato e cuoci per 30 minuti a 180 °C.



## BOSSOLA' BRESCIANO

Dolce della tradizione bresciana, il “Bossolà” ha la forma di una ciambella. Ragion per cui molti lo assimilano al “Bisulan” mantovano o al “Bussolano” cremonese, ma a differenza di questi è decisamente più soffice e vaporoso.

Tipico delle festività natalizie, a Brescia e dintorni lo si trova già dal giorno di Ognissanti e nella pasticceria di Iginio Massari si trova tutto l’anno e pare che la sua ricetta preveda cinque fasi di lavorazione dell’impasto e quasi sette ore di lievitazione.

Qualcuno dice che siano stati i Veneziani a portare questo dolce, altri sostengono che abbia origini ancora più antiche. A base di uova, burro e farina, il “Bossolà” richiede una lavorazione piuttosto lunga, ma il risultato ripaga del tempo impiegato per preparare questo dolce dalla consistenza di una nuvola.

Ingredienti: 300 gr di farina bianca - 80 g di burro - 3 uova - 1 bustina di lievito - zucchero in granella - latte - sale.

Preparazione. Metti sulla spianatoia la farina e aggiungi il lievito sciolto in acqua tiepida, le uova, il burro fuso nel latte e impasta per almeno 30 minuti. In una tortiera a bordi alti e col buco, imburata, introduci la pasta con la quale modellerai un lungo rotolo da riunirsi all’estremità. Spennella con l’albume e cospargi di granella di zucchero. Copri lo stampo con uno strofinaccio e fai riposare in luogo tiepido per 1 ora e mezza. Inforna a 180 °C e cuoci per mezz’ora circa.



Vino proposto in abbinamento  
Moscato “Aroma85” - Cantina Ricchi.





## TURTA DURA

Per certi versi equiparabile alla più famosa "Sbrisolona", la "Tùrtà dūrà" veniva preparata, tagliata a quadrotti e messa in un grande vaso di vetro, che veniva poi riposto nella credenza.

Ingredienti: 1 kg di farina bianca - 300 g di strutto - 300 g di zucchero - 300 g di mandorle - sale.

Preparazione. Incorpora lo strutto con la farina lavorandolo con le mani: durante quest'operazione strofina continuamente fra le mani i due ingredienti, finché lo strutto non sia stato completamente assorbito dalla farina. Con uguale procedimento aggiungi poi lo zucchero e le mandorle, intere o sgrossate con un coltello: ne deve risultare un composto sgranato e farinoso.

Distribuisce l'impasto a pioggia in uno stampo e pigialo. Se vuoi, puoi cospargere la superficie con poco zucchero semolato. Inforna a 145 °C per circa 45 minuti.



## SCALETTE

Le Scalette sono dolci tradizionali di Medole che stanno attendendo il riconoscimento De.Co.

Per tradizione, si sfornano a Santa Lucia e sono biscotti poveri a base di strutto, farina, zucchero, sale e impastati con il vino. Le famiglie medolesi, un tempo, andavano al forno a cuocerle e lasciavano un po' d'impasto per il fornaio come dono di Santa Lucia.

E' un dolce legato alla tradizione popolare e deriverebbe appunto da una storia che veniva raccontata ai bambini nelle lunghe sere d'inverno durante i filòs che si tenevano nelle stalle.

Oggi le Scalette sono talmente apprezzate che i fornai del paese le preparano non solo a Santa Lucia.

Riguardo all'origine di questo dolce, si pensa sia una ricetta veneziana perché "scaleter" in Veneziano vuol dire "pasticcere".

Ingredienti: 1,7 kg di farina bianca - 800 g di zucchero - 600 g di farina gialla macinata fine "volatia" - 500 g di burro - 400 g di grasso di pollo - 1 bicchiere di vino bianco.

Preparazione. Dopo aver mescolato le due farine, disponile a fontana; nel mezzo inserisci tutti gli ingredienti e inizia a lavorarli velocemente. Stendi l'impasto con un mattarello e, utilizzando stampini di varie forme, ricava i biscotti da cuocere in forno a circa 150 °C per circa 15-20 minuti.



Vino proposto in abbinamento

Benaco Bresciano Passito "Lume" - Az. agr. Selva Capuzza.



Fanno parte dei dolci della nostra tradizione anche il Fiapùn e il Pipasener: non è stato possibile inserirli nel menù dell'Ecumenica, ma la loro storia e le loro ricette vengono qui sotto descritte.



## FIAPUN

Questo dolce della tradizione povera, ampiamente testimoniato nelle terre mantovane e bresciane, trae il nome dall'aggettivo "fiap", usato in tutta l'Italia settentrionale nei significati degli aggettivi italiani "molle, floscio, cascante" a motivo della morbidezza dell'impasto. Preparato appositamente con farina di granoturco, ma soprattutto con i resti della polenta, e condito con un po' di zucchero, era l'unico dessert che molte famiglie potevano offrire ai bambini per la merenda oppure a fine pasto.

Ingredienti: 1/3 di polenta del giorno prima - 1/3 di farina bianca - scorza di limone grattugiata - zucchero - strutto.

Preparazione. Impasta gli avanzi della polenta preparata il giorno prima con lo zucchero e la scorza di limone grattugiata. Aggiungi la farina e lavora il composto con le mani sino a quando non avrà raggiunto una morbida consistenza. Con il mattarello stendi l'impasto e ricavane delle forme a piacere alte un paio di centimetri. Friggile, da entrambi i lati, all'interno di una teglia dove avrai messo poco strutto. Servi i "fiapùn" cosparsi con lo zucchero.



## PIPASENER

Il "Pipàsèner" era il più povero dei dolci. Alla farina bianca o gialla veniva aggiunto un poco di strutto o brodo di cotechino (a seconda dei gusti più o meno forti e di quanto si aveva in casa). Successivamente, il composto era messo a cuocere sotto la cenere calda. Da qui il suo nome, da quel "pipà la sèner" cioè "assumere il caldo della cenere", proprio del dolce posto a cuocere nel grembo caldo di questa.

Il dolce, dalla forma di una pagnotta, si preparava solitamente alla sera per consumarlo il mattino seguente, intinto nel latte. Nel dopoguerra la ricetta è stata arricchita dall'aggiunta, agli ingredienti base, di un uovo, un po' di zucchero e di latte.

Ingredienti: 200 g di polenta - 100 g di farina bianca.

Preparazione. Dopo aver sbriciolato la polenta avanzata, impastala con farina bianca fino a farle assumere la forma tondeggiante di una pagnotta; avvolgila nella carta da zucchero e cuocila in mezzo alla cenere ancora calda del camino, dalla quale sarà tolta il mattino seguente per essere servita calda a colazione.

