



## Italian Bowl a Ferrara, non solo football

### Descrizione

*In occasione dell'importante evento sportivo, un itinerario tra il centro storico estense, i suoi alberi monumentali e alcuni indirizzi dove assaggiare le specialità della cucina ferrarese*

Di Carlo Mantovani

### Sommario

- [1. I grandi alberi](#)
- [2. I grandissimi piatti estensi](#)



Anche se sul campo del **45° Italian Bowl** che si terrà sabato 4 Luglio alle ore 21 nel centralissimo e glorioso stadio Mazza non ci saranno team bolognesi, vi invitiamo a non perdervi la finale del [campionato IFL 2026](#) tra Guelfi Firenze e Panthers Parma.

Oltre alla partita, che si preannuncia spettacolare – con i Fiorentini agguerritissimi, visto che nel 2023 e 24 hanno già perso due finali scudetto contro gli Emiliani – ad attendervi c'è infatti una città leggendaria e meravigliosa come Ferrara, con la sua sobria ma raffinata eleganza. Che magari avete già visitato, ma che – seguendo i nostri itinerari tra grandi alberi e grandissimi piatti – potrebbe riservarvi nuove e graditissime sorprese.

## I grandi alberi

Partendo dal mitico **Torrione San Giovanni** (pittoresca sede di uno dei Jazz Club più celebrati d'Italia) fatevi una bella passeggiata lungo l'antica e ciclopica cinta muraria che circonda la città, piacevolmente costellata di ombrosi Bagolari: muri speciali che, invece di dividere, uniscono.

Dopo qualche centinaio di metri, tuttavia, vi consigliamo di scendere e visitare una vera e propria perla nascosta del centro storico ferrarese, **La Campagna dentro le mura**; quattro incredibili ettari di campagna, con orti, giardini e l'imperdibile **Frutteto degli Estensi**, un prezioso Campo catalogo di frutti antichi della nostra regione. Un geniale spazio verde creato all'inizio del 500 da Ercole d'Este – per garantire autosufficienza alimentare alla popolazione in caso di assedio e virtuosamente protetto nel corso dei secoli, fino all'acquisto da parte del Comune di Ferrara, avvenuto nel 1987.

Tutti conoscono il [Palazzo dei Diamanti](#), ma pochi sanno che ad un tiro di schioppo si può visitare (gratuitamente) lo spettacolare **Parco Massari**, ricettacolo di piante ultrasecolari: oltre a due colossali esemplari di cedro, vi segnalo un gruppetto di giganteschi **Taxus Baccata**, tra i più grandi e vecchi della regione.

Altro luogo di incanto, sempre ad ingresso gratuito, è il giardino rinascimentale di **Palazzo Schifanoia**, dove – grazie ad un sapiente restauro – è stato ripristinato lo storico frutteto a spalliera, composto da pere, mele e susine di varietà antica. Se poi volete vedere un tiglio di recente dichiarato monumento regionale, fate due passi nel giardino della **Palazzina di Marfisa d'Este**.

## I grandissimi piatti estensi

Sarebbe sacrilego lasciare Ferrara senza aver assaggiato un bel piatto di [Cappellacci di zucca](#): e i migliori, anche grazie ad una pornificante sbadilata di ragù, son quelli della **Trattoria Noemi**, che consigliamo di accompagnare con un bel bicchiere di birra lager.

Altro must gastronomico, ovviamente, il sublime **Pasticcio Ferrarese**: provate le gustosissime monoporzioni in vendita presso il **Panificio Perdonati** (apprezzato anche per le strepitose torte salate) o presso il **Forno pasticceria Orsatti** (dove trovate anche una libidinosa Zuppa inglese al forno e l'immarcescibile **Pan Papato**).





Alcune specialità da mangiare a Ferrara (Foto © Carlo Mantovani).

Ai cosmopoliti consigliamo invece **il gustosissimo Shawarma di Spuntino Libanese**: un irresistibile blend di carne e verdure, di sapori e aromi, tenuto insieme da un pane sottile e piacevolmente croccante e il **Lahmacun di Kebab Mesopotamia**, sottilissima pizza turca con carne macinata, verdure e spezie.

Dulcis in fundo con la storica **Gelateria La Romana**: da provare gli strepitosi gusti Mirtilli con sambuco e limone e Stracciatella alla mora e gelso nero.

E poi, perché no una capatina a vedere le tre finali dei campionati di football americano italiano: 4 e 5 luglio.

Foto di copertina: Panthers (bianchi) e Guelfi (Viola) (Foto © FIDAF/Lisa Giannini).

**Data di creazione**

2026/07/01

**Autore**

redazione