



Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357

I LAVORI DEL CANTIERE PARTECIPATIVO

I SAPORI IDENTITARI

Tradizionali e BIO del Friuli-Venezia Giulia



I LAVORI DEL CANTIERE PARTECIPATIVO

I SAPORI IDENTITARI

Tradizionali e BIO del Friuli-Venezia Giulia

In collaborazione con



Con il contributo della Regione Friuli-Venezia Giulia



**REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA**

SOMMARIO

- **IL NUOVO CANTIERE PARTECIPATIVO DEI RAGAZZI CEFAP DI CODROIPO**
di Gabriele Pressacco
- **IL RICORDO DI UNA PASSEGGIATA CON IL NONNO A RACCOGLIERE ERBE SPONTANEE**
di Christel Cisilino
- **IL GUSTO DELLA BIODIVERSITÀ, LE CONSERVE LOCALI RACCONTANO TERRITORIO E IDENTITÀ**
di Cristian Zanier
- **ACQUA, TERRA, FUOCO... STORIE DI MULINI E FARINE**
di Gaia Pittuelli
- **TRA STORIA E LEGGENDA, LA GUBANA CUSTODE DELL'ANIMA FRIULANA**
di Rebecca Cigana
- **LE GRAVE FRIULANE: DOVE L'ACQUA SCOLPISCE LA TERRA E IL VINO RACCONTA IL FRIULI**
di Alessio Sigalotti
- **IL FRICO SI RACCONTA: MOLTO PIÙ DI UN PIATTO, LA STORIA DI UNA TRADIZIONE VIVA**
di Jacopo Milani
- **IN VISITA ALLA LATTERIA BIOLOGICA FRIULANA DI TURRIDA DI SEDEGLIANO**
di Natalia De Anna
- **LA PURCITADE: UN PATRIMONIO DELLA CIVILTÀ CONTADINA FRIULANA**
di Alex Franzolini
- **TERRE DI ACQUA, TERRE DI RISO: STORIA, TERRITORIO E INNOVAZIONE NELLA BASSA FRIULANA**
di Alma Luz Segreto
- **DALLE ACQUE PURE FRIULANE ALLA TAVOLA... L'ALLEVAMENTO DELLE TROTE**
di Daniel Pezzetta
- **DALLA CARNIA A TRIESTE, SULLE TRACCE DEI BISCOTTI CHE CUSTODISCONO LA MEMORIA DEL FRIULI**
di Giuseppe Pio Infante

HANNO COLLABORATO

WIGWAM®NEWS

Newsletter of the Wigwam®

Periodico quindicinale. Registrazione Tribunale di Padova N.1198 del 24.02.1990

Direttore Responsabile: **Efrem Tassinato**

Redazione: Via Porto, 8 - 35028 Piove di Sacco (Pd) - Italia

Tel. +39 049 9704413

redazione@wigwam.it - www.wigwam.it

Alessandra **Coccolo**, Gabriele **Pressacco**, Barbara **Stroppolo**, Efrem **Tassinato**, Federica **Zanchetta**

Un ringraziamento alle aziende che hanno collaborato: Agriturismo VI Pietra miliare di Sesto al Reghena, Antico Molino F.lli Persello di Caporiacco, Cantina Pitars di S. Martino Tagliamento, Latteria di Turrida, Panificio Sambucco di Codroipo e Pasticceria Montereale di Pordenone. Inoltre: Pasticceria Pirona e Pasticceria La Bomboniera di Trieste.

Con il supporto della Comunità Locale Wigwam di Udine, CeFAP FVG, UNARGA, Wigwam Clubs Italia APS

Col contributo della Regione Autonoma del Friuli-Venezia Giulia



Massimo Marino
Direttore
CEFAF di Codroipo (Ud)

IMPARARE FACENDO: FORMAZIONE, TERRITORIO E CULTURA AGROALIMENTARE DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA

Imparare facendo, sperimentare sul campo e trasformare le conoscenze in competenze concrete: sono questi i principi che da sempre caratterizzano l'approccio didattico del CeFAP, punto di riferimento per la formazione professionale agroalimentare in Friuli-Venezia Giulia.

Un modello educativo che pone al centro le attività pratiche e laboratoriali, non soltanto come strumenti per acquisire abilità tecniche e professionali, ma anche come occasioni per consolidare e approfondire le discipline di base. La pratica diventa così il filo conduttore di un apprendimento interdisciplinare, capace di integrare storia, lingua italiana, geografia, cultura del territorio e competenze professionali. Ne è un esempio concreto questa raccolta di lavori dedicati al patrimonio agroalimentare regionale, frutto di un percorso che ha coinvolto gli allievi nella scoperta dei prodotti tipici, delle lavorazioni tradizionali, delle filiere agricole e del legame tra cibo, ambiente e identità locale.

Attraverso la ricerca, l'osservazione diretta, la raccolta di testimonianze e la rielaborazione dei contenuti, gli studenti hanno potuto rafforzare le proprie capacità espressive, linguistiche e comunicative, approfondendo al contempo le conoscenze storiche e geografiche del Friuli-Venezia Giulia, approfondendo tradizioni e risorse regionali di settore.

In questo contesto assume particolare valore la consolidata collaborazione con **Wigwam**, che promuove esperienze partecipative orientate alla conoscenza e alla valorizzazione delle risorse locali. Il **Cantiere di Esperienza Partecipativa** della classe 1° del corso *leFP di Addetto alle lavorazioni alimentari* rappresenta un esempio significativo di questa metodologia, nella quale gli allievi diventano protagonisti attivi del proprio apprendimento. L'incontro tra **CeFAP** e **Wigwam** esprime una visione condivisa: educare significa anche trasmettere memoria, sviluppare consapevolezza e responsabilità, stimolare la creatività e preparare le nuove generazioni a costruire il futuro senza perdere il legame con le proprie radici.

Questa pubblicazione testimonia dunque non solo l'impegno di studenti e docenti, ma anche il valore di una formazione che unisce competenze, cultura e consapevolezza, preparando i giovani al futuro senza perdere il legame con le proprie radici.



Stefano Zannier
Assessore Regionale alle Risorse agroalimentari, forestali e ittiche
Regione Autonoma del Friuli-Venezia Giulia

VALORIZZARE LE TRADIZIONI E INVESTIRE SUI GIOVANI PER IL FUTURO DELL'AGRICOLTURA DEL FRIULI-VENEZIA GIULIA

La raccolta dei lavori realizzati nell'ambito del cantiere partecipativo dedicato ai prodotti tipici, tradizionali e biologici del Friuli-Venezia Giulia valorizza il patrimonio agroalimentare, culturale e ambientale della nostra regione.

Attraverso gli elaborati dei ragazzi del **CeFAP di Codroipo**, emerge un racconto delle tradizioni locali, della biodiversità e dei saperi che caratterizzano la nostra identità. Dal frico alla gubana, dalle erbe spontanee alle conserve, dai mulini al riso della Bassa friulana, fino alle produzioni biologiche e all'allevamento delle trote, ogni contributo testimonia la ricchezza del nostro territorio. Un ringraziamento particolare va a **Wigwam**, che attraverso la propria rete di comunità locali promuove la partecipazione, la conoscenza dei territori e la collaborazione tra giovani, istituzioni e mondo della formazione. Un ruolo significativo spetta anche a **UNARGA**, l'Unione nazionale delle associazioni regionali di giornalisti agroalimentari e ambientali, che contribuisce alla diffusione della cultura agroalimentare e ambientale e alla valorizzazione delle produzioni e delle filiere locali.

Questa iniziativa va oltre la riscoperta delle tradizioni: avvicinare i giovani all'agricoltura significa far conoscere le opportunità professionali e imprenditoriali di un settore fondamentale per la nostra economia.

In tale prospettiva, il **ricambio generazionale rappresenta una priorità strategica per il futuro dell'agricoltura regionale**. Favorire l'ingresso dei giovani nelle imprese significa assicurare continuità aziendale, nuove competenze e capacità d'innovazione. Le politiche regionali di sostegno, attraverso strumenti per l'avvio delle imprese, gli investimenti e la formazione, devono accompagnare questo processo. Ed altrettanto importanti sono le iniziative di orientamento e partecipazione, che aiutano i giovani a riconoscere nell'agricoltura una concreta prospettiva di futuro. Il cantiere partecipativo rafforza il legame tra formazione e territorio, promuovendo la consapevolezza del valore economico, sociale e ambientale del settore primario.

Desidero esprimere il mio apprezzamento ai ragazzi, ai formatori del CEFAP di Codroipo, a Wigwam, a UNARGA e a tutti i partner coinvolti.

Investire sui giovani significa investire sul futuro della nostra agricoltura e delle comunità rurali e montane.

Custodire le tradizioni, promuovere l'innovazione e creare opportunità di lavoro sono obiettivi complementari per un sistema agroalimentare regionale vitale e competitivo.

L'auspicio è che esperienze come questa rafforzino la collaborazione tra istituzioni, associazioni e formazione, accompagnando le politiche regionali e rendendo i giovani protagonisti dello sviluppo del Friuli-Venezia Giulia.



Efrem Tassinato
Presidente
Wigwam Clubs Italia APS

LA SCRITTURA COME EDUCAZIONE ALLA RESPONSABILITÀ, ALLA CITTADINANZA E AI VALORI DELLE COMUNITÀ LOCALI

Da oltre cinquant'anni, Wigwam promuove percorsi di consapevolezza ambientale, civile e sociale, stimolando nei giovani il senso di appartenenza e la responsabilità verso le comunità e i territori. La nuova sezione dedicata al Friuli-Venezia Giulia invita gli under 25 a raccontare l'agricoltura e le realtà rurali e montane. Lo fa attraverso la scrittura che diventa così un'esperienza pedagogica che sviluppa pensiero critico, capacità di osservazione e responsabilità individuale e collettiva.

Raccontare il proprio territorio significa conoscerne le risorse, comprenderne le fragilità e riconoscere il valore delle persone che lo custodiscono. Da attuare attraverso ricerche, interviste e testimonianze, così che i giovani approfondiscano il senso di parole come sostenibilità, biodiversità, tradizioni, lavoro non solo come diritto ma anche come dovere e di comunità locale. Un percorso che favorisce un processo di *imprinting culturale e territoriale*, contribuendo all'interiorizzazione dei valori, dei saperi e delle identità locali.

In questo progetto, UNARGA apporta il valore dell'informazione specializzata nei settori agroalimentare e ambientale, promuovendo rigore, competenza e qualità del racconto giornalistico. CeFAP contribuisce, nell'ambito della formazione, a rafforzare il legame tra apprendimento, competenze e conoscenza concreta del mondo agricolo. Mentre la Regione Autonoma Friuli-Venezia Giulia riconoscendo l'importanza strategica di coinvolgere le nuove generazioni, sostiene un'iniziativa che coniuga formazione, comunicazione e valorizzazione territoriale. Un ruolo centrale è affidato alla modalità dei **CEP – Cantieri di Esperienza Partecipativa**, coi quali i giovani sperimentano e si allenano al lavoro di squadra, condividono idee, ripartiscono compiti e collaborano alla realizzazione di un obiettivo comune. I CEP diventano così una palestra di partecipazione e corresponsabilità, in cui si impara che le capacità individuali, quando si integrano con quelle di altri, acquistano maggiore valore quando sono messe al servizio della comunità.

La collaborazione favorisce l'ascolto reciproco, il confronto tra generazioni e la capacità di trasformare conoscenze ed energie personali in azioni concrete per il bene comune. E, per i giovani dei territori rurali e montani, raccontare significa rafforzare il legame con le proprie radici; per tutti, significa scoprire patrimoni culturali, ambientali e produttivi da custodire e valorizzare. Questa raccolta dei loro lavori si configura pertanto come uno spazio di apprendimento partecipativo, dialogo intergenerazionale e costruzione di una memoria condivisa.

Educare attraverso la scrittura e l'esperienza partecipativa significa formare giovani capaci di conoscere, interiorizzare e rinnovare i valori delle comunità locali, collaborando per il bene comune e sentendosi protagonisti del destino dei propri territori.

WIGWAM®

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357

**Gabriele Pressacco**

Chef e docente
di trasformazioni agroalimentari
Cefap di Codroipo (Ud)

In collaborazione con



La Comunità Locale Wigwam
di Udine

IL NUOVO CANTIERE PARTECIPATIVO DEI RAGAZZI CEFAP DI CODROIPO

La scuola CEFAP di Codroipo, con la classe Q1 Alfa del percorso di Addetto alle trasformazioni agroalimentari, partecipa al Premio Wigwam 2026 nella sezione speciale "Operazione Com-under25FVG. L'agricoltura del Friuli-Venezia Giulia raccontata dalle nuove generazioni under 25" con un Cantiere di Esperienza Partecipativa (CEP) dedicato al tema: "Prodotti tipici, tradizionali e BIO del Friuli-Venezia Giulia".

Il progetto nasce con l'obiettivo di valorizzare il patrimonio agroalimentare regionale come espressione autentica di identità culturale, storia, biodiversità e sostenibilità. Attraverso un percorso integrato tra area tecnico-professionale e area storico-umanistica, gli studenti

hanno approfondito il legame tra territorio, materie prime e trasformazioni alimentari, riconoscendo nei prodotti tipici non solo eccellenze gastronomiche, ma testimonianze vive di tradizioni tramandate nel tempo.

Coordinato dal dott. Gabriele Pressacco, Chef e docente di trasformazioni agroalimentari, e dalla dott.ssa Federica Zanchetta, docente di geostoria, il CEP ha coinvolto gli studenti in un'esperienza di ricerca, analisi, osservazione diretta e attività laboratoriale.

Il Friuli-Venezia Giulia, regione di confine e crocevia di culture, offre infatti una straordinaria varietà di produzioni agroalimentari che riflettono la ricchezza ambientale e la pluralità delle sue tradizioni.



I PRODOTTI TIPICI TRADIZIONALI DELL'ENOGASTRONOMIA FRIULANA

I ragazzi del settore trasformazioni agroalimentari della scuola Cefap di Codroipo (Ud) raccontano i prodotti tipici tradizionali dell'enogastronomia friulana





La Dott.ssa Federica Zanchetta, docente di geostoria
Cefap di Codroipo (Ud)

Il Cantiere di Esperienza Partecipativa si articola in una serie di contributi tematici che esploreranno alcuni dei prodotti più rappresentativi del territorio e della tradizione enogastronomica regionale:

"Il baccalà... fra storia e leggenda" indaga l'origine e la diffusione di un alimento entrato stabilmente nella tradizione friulana, mettendo in luce i legami tra rotte commerciali, religiosità popolare e cultura gastronomica.

"Per campi, fossi e risorgive a raccogliere erbe spontanee" valorizza la conoscenza delle piante locali e il loro utilizzo in cucina, con attenzione alla raccolta consapevole e alla tutela degli ecosistemi.

"Dalle acque pure friulane alla tavola... la trota" approfondisce la qualità delle produzioni ittiche regionali, analizzando il rapporto tra ambiente, allevamento sostenibile e trasformazione alimentare.

"Acqua, terra, fuoco... storie di mulini, farine e pani" ricostruisce il ruolo storico della macinazione e della panificazione nello sviluppo delle comunità locali, evidenziando l'importanza delle filiere cerealicole.



"Terre di acqua... terre di riso" è dedicato alla coltivazione risicola e alla gestione delle risorse idriche, elementi fondamentali per un'agricoltura equilibrata e rispettosa dell'ambiente.

"Le grave friulane... terre di acqua e di vino" analizza le peculiarità geologiche delle aree ghiaiose della regione e la loro vocazione vitivinicola, simbolo della qualità enologica friulana.

"I pani tipici del Friuli Venezia Giulia" esplora varietà locali, tecniche di lavorazione e significati culturali legati al pane nelle diverse aree del territorio.

"La gubana, il delizioso dolce friulano" racconta storia, ingredienti e ritualità di uno dei dolci più rappresentativi della regione, espressione di contaminazioni culturali e saperi artigianali.

"Le paste fresche della tradizione gastronomica friulana" analizza formati, ripieni e tecniche di produzione tramandate nel tempo.

"Visita ad una latteria del Friuli" documenta un'esperienza diretta sul campo, offrendo agli studenti l'opportunità di osservare le fasi della trasformazione lattiero-casearia e di comprendere il valore della cooperazione agricola.

"Il rito dell'uccisione del maiale in Friuli" affronta una tradizione contadina che unisce dimensione sociale, organizzazione del lavoro e tecniche di conservazione delle carni.

"I biscotti tipici del Friuli" valorizzano ricette locali legate alle festività e alla cultura domestica.

"Il frico fra storia, mito e leggenda" approfondisce uno dei piatti più iconici della cucina regionale, simbolo di semplicità e identità territoriale.

Infine, **"L'arte della conservazione dei vegetali"** mette in evidenza le tecniche tradizionali e moderne di conservazione, sottolineando l'importanza della stagionalità, della riduzione degli sprechi e della sicurezza alimentare.



La tradizione contadina della produzione di salami e salsicce

Dal punto di vista metodologico, il Cantiere di esperienza Partecipativa si fonda su una didattica attiva e partecipativa. Gli studenti hanno lavorato in gruppi, definito obiettivi di ricerca, analizzato fonti storiche e tecniche, svolto esperienze laboratoriali e rielaborato i contenuti in forma scritta e multimediale. Questo approccio ha favorito lo sviluppo di competenze professionali, capacità organizzative e spirito critico.

Gli obiettivi formativi del progetto comprendono il consolidamento delle competenze nella trasformazione agroalimentare, la conoscenza delle produzioni tipiche e biologiche regionali, la valorizzazione delle filiere corte e la promozione di comportamenti orientati alla sostenibilità ambientale.

Il progetto si configura così come un laboratorio di cittadinanza attiva, in cui la formazione professionale si intreccia con la consapevolezza culturale e territoriale. Attraverso lo studio e la valorizzazione dei prodotti tipici del Friuli Venezia Giulia, la classe Q1 Alfa intende contribuire alla tutela e alla promozione di un patrimonio che rappresenta non solo un'eccellenza economica, ma un elemento fondamentale dell'identità collettiva.

Con questo percorso, gli studenti propongono uno sguardo giovane e competente sulle tradizioni agroalimentari regionali, nella convinzione che conoscere, trasformare e valorizzare i prodotti tipici significhi dar lustro alla memoria del territorio per costruire un futuro fondato su qualità, responsabilità e sostenibilità.



L'arte della conservazione dei vegetali e frutta

Questo percorso non è stato soltanto un'esperienza formativa, ma un cammino di consapevolezza. I ragazzi hanno compreso che ogni pane, ogni formaggio, ogni piatto della tradizione racchiude il lavoro silenzioso di generazioni, il rispetto per la terra e l'amore per la propria comunità.

Oggi si sentono giovani custodi di questo patrimonio, pronti a innovare senza tradire le radici, portando nel futuro i sapori e i valori del Friuli- Venezia Giulia ■

© Riproduzione riservata



Le paste fresche della tradizione gastronomica friulana





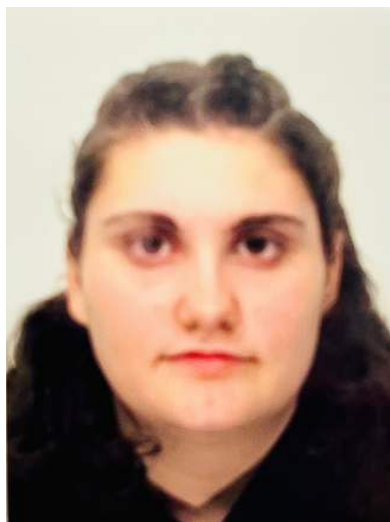
PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Christel Cisilino

di anni 15
di Pantianicco (Ud)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

IL RICORDO DI UNA PASSEGGIATA CON IL NONNO A RACCOGLIERE ERBE SPONTANEE

Ci sono giorni che restano dentro come un profumo leggero. Per me hanno l'odore dell'erba bagnata e della terra smossa, nelle campagne attorno a Codroipo.

Quando ero più piccola, e mi sentivo spesso insicura e un po' fragile, il nonno mi prendeva per mano e mi portava a camminare lungo le stradine bianche tra i campi friulani. Diceva che l'aria aperta sistema i pensieri e che la natura sa ascoltare anche quando noi non riusciamo a parlare. Il paesaggio era semplice: filari ordinati, prati mossi dal vento, qualche albero isolato e, in lontananza, le montagne che sembravano proteggerci.

Il nonno camminava piano, con il suo cestino di vimini, e mi insegnava a guardare in basso, tra l'erba, perché è lì che si nascondono i tesori.

La prima pianta che ho imparato a riconoscere è stata la silene, che lui chiamava "sclopit". Mi spiegava che le sue foglie tenere si raccolgono in primavera, prima che il fiore si apra del tutto. Le spezzava con delicatezza e le metteva nel cestino, dicendo che sarebbero diventate un ripieno morbido per una frittata o per i cjarsons.

Io lo osservavo e cercavo di imitare i suoi movimenti, attenta a non strappare la radice, perché "la pianta deve poter tornare", ripeteva sempre.



**LA RACCOLTA DELLE ERBE SPONTANEE
PER PREPARARE PIATTI PRELIBATI**



Pulizia e lavaggio accurato delle erbe di campo raccolte

Poi c'era il tarassaco, con i suoi fiori gialli che sembrano piccoli soli. Il nonno mi faceva assaggiare una foglia cruda e io facevo una smorfia per il gusto un po' amaro. Lui rideva e mi diceva che anche l'amaro serve, come nella vita. Le foglie più giovani le raccoglievamo per l'insalata, mentre i boccioli li conservava sott'aceto.

Il papavero lo riconoscevo subito per il rosso acceso dei suoi petali, ma il nonno mi spiegava che in cucina si usano soprattutto le foglie giovani, prima della fioritura. Mi insegnava a distinguere le piante giuste, a non confonderle, perché raccogliere significa anche conoscere e rispettare. Nelle zone più asciutte trovavamo il crespino spinoso, il cui nome e la forma mi facevano avvicinare alla pianta con prudenza per poi accorgermi che era tenerissima e non pungente. Mi colpiva il contrasto tra il suo aspetto ostile e la sua dolcezza e carnosità dopo la cottura.

La valerianella cresceva più bassa, discreta, con le sue foglioline morbide. Era perfetta per arricchire le insalate di campo. Le ortiche, invece, mi facevano un po' paura.



I fiori gialli del tarassaco, ottimi per le api

Il nonno mi insegnava a raccogliere con i guanti e a non aver timore: *"Una volta cotte non pungono più"*. Con le ortiche preparava minestre e ripieni, e diceva che sono tra le piante più generose che la natura ci offre. L'aglio orsino lo sentivamo prima ancora di vederlo, per il suo profumo intenso. Cresceva nelle zone più fresche e ombreggiate. Il nonno mi faceva strofinare una foglia tra le dita per riconoscerlo bene. La menta, invece, era la nota finale della nostra passeggiata: fresca, profumata, capace di rimanere sulle mani per ore.

Quelle camminate non erano solo una raccolta di erbe, ma un modo per stare insieme. Con il nonno, mi sentivo sicura, non avevo paura di nulla, non dovevo dimostrare niente. Bastava ascoltare il vento e seguire i suoi passi.

Oggi frequento il Cefap di Codroipo, nel settore delle trasformazioni agroalimentari. Quando entro in laboratorio e indosso il grembiule, penso a quelle mattine nei campi. Le erbe che raccoglievamo insieme ora le studio, le pulisco con attenzione, le trasformo in piatti semplici ma pieni di significato. Capisco che la trasformazione non è solo un processo tecnico: è un modo per dare valore a ciò che la terra ci offre.





Attività di selezione delle erbe di campo, dopo una uscita didattica di riconoscimento e raccolta, assieme al Prof Pressacco e i miei compagni di classe



Trasformazione delle erbe di campo in gustose paste ripiene presso i laboratori di trasformazione agroalimentare del Cefap di Codoipo

Fra i vari piatti realizzati a scuola con il professore lo chef **Gabriele Pressacco** in particolar modo ricordo con gusto il pesto di aglio orsino, la frittata con i germogli di luppolo in friulano detti "urtizzons", la vellutata di silene e i fiori di tarassaco fritti..

A scuola ho anche imparato che nella nostra regione esiste un regolamento che disciplina la raccolta delle erbe spontanee; mi riferisco al Regolamento per la tutela della flora e della fauna di importanza comunitaria e di interesse regionale, in esecuzione dell'articolo 96 della Legge regionale 23 aprile 2007, n. 9 (Norme in materia di risorse forestali). Scrivo questo ricordo per il progetto Wigwam, perché credo che le buone pratiche partano proprio da qui: dal rispetto per la natura, dalla conoscenza delle piante spontanee, dalla trasmissione dei saperi tra generazioni.

Raccogliere erbe non è solo un gesto antico, è un atto di cura verso il territorio friulano che ci ospita.

Ogni volta che torno a camminare nei campi, adesso anche da sola, quando il nonno che non può accompagnarmi e porto sempre con me i suoi insegnamenti: *"Guarda bene, piano, senza fretta"*.

E forse è questo che sto imparando anche a scuola e nella vita: a osservare con attenzione, a non avere paura di essere delicata, perché anche la delicatezza può diventare forza. Alla fine di questo racconto, vorrei condividere una ricetta di famiglia che cucino spesso con il nonno a casa dopo essere stata a raccogliere le erbe che lui mi ha fatto conoscere; questo piatto semplice, nato dai nostri cestini di vimini, che sa di casa, di primavera e di Friuli è l'orzotto con il tarassaco ■

© Riproduzione riservata



INGREDIENTI:

- 320 g di orzo
- 200 g di foglie di tarassaco
- 1 l di brodo vegetale
- 1 cipollotto fresco
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- 40g di burro freddo
- 50 g Montasio stravecchio grattugiato
- 30 ml di olio extravergine di oliva

Orzotto con il tarassaco

Lavare bene le foglie del tarassaco. Fare soffriggere il cipollotto tritato nell'olio extravergine di oliva. Aggiungere l'orzo e tostarlo finché i chicchi non diventano lucidi. Sfumare con il vino bianco e lasciare evaporare. Aggiungere il brodo bollente un mestolo alla volta, mescolando in continuazione. A metà cottura aggiungere il tarassaco sbollentato e tritato. A cottura ultimata spegnere il fuoco, aggiungere il burro freddo e il formaggio Montasio stravecchio grattugiato, e mantecare il tutto. Lasciare riposare l'orzotto coperto per un paio di minuti. Impiattare guarnendo a piacere con erbe, fiori e primizie primaverili.

Quote Associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Cristian Zanier
di anni 15
di Dignano (Ud)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

IL GUSTO DELLA BIODIVERSITÀ, LE CONSERVE LOCALI RACCONTANO TERRITORIO E IDENTITÀ

Nel laboratorio di trasformazioni agroalimentari il profumo dolce-acidulo delle rape in fermentazione anticipa la lezione. I vasetti ancora tiepidi di marmellata allineati sul banco riflettono la luce del mattino, mentre il docente controlla un pH-metro immerso in una salamoia. È qui che la tradizione incontra la scienza, ed è qui che nasce questa conversazione con il Professor **Gabriele Pressacco**, insegnante di Trasformazioni Agroalimentari presso il Cefap di Codroipo.

Cristian: Professore, perché è così importante conservare gli alimenti, soprattutto in Friuli Venezia Giulia?

Gabriele: conservare significa prima di tutto gestire la stagionalità. Il Friuli Venezia Giulia presenta una straordinaria variabilità pedoclimatica: pianura, collina, montagna e fascia costiera convivono in pochi chilometri.

Questo genera una biodiversità unica: pensiamo ai fagioli autoctoni, alla Val Resia con il suo aglio, alla cipolla rosa della Val Cosa, alla rosa di Gorizia, alle pesche isontine, alle mele Seuka, alle castagne marroni di Vito d'Asio e al figo moro di Caneva, solo per citarne alcuni. La conservazione permette di prolungare la vita commerciale e nutrizionale di questi prodotti, riducendo gli sprechi e valorizzando il lavoro agricolo. In territori con inverni rigidi, storicamente era una necessità; oggi è anche una scelta identitaria e sostenibile.

Cristian: conservare può essere considerato quindi anche un atto di sostenibilità?

Gabriele: oggi la conservazione assume anche un valore ambientale. Pensiamo alla brovada: l'uso delle vinacce rappresenta un perfetto



**CONSERVARE LA BIODIVERSITÀ
TECNICA E SOSTENIBILITÀ DAL FRIULI VENEZIA GIULIA**





Lavorazione al mortaio del pesto di menta



Lavorazione della giardiniera in pinzimonio

esempio di economia circolare, dove un sottoprodotto della filiera vitivinicola diventa risorsa. Inoltre, trasformare in loco significa accorciare la filiera, ridurre trasporti e preservare il valore aggiunto sul territorio. Anche gli scarti di lavorazione possono essere reimpiegati nel compostaggio o nell'alimentazione animale. La conservazione moderna, se ben progettata, è uno strumento di sostenibilità concreta.

Cristian: tra i conservati simbolo del Friuli c'è la Brovada. Cosa la rende speciale?

Gabriele: La Brovada è un esempio eccellente di macerazione/fermentazione applicata alla rapa dal colletto viola. Dopo la raccolta, le rape vengono poste a macerare nelle vinacce per diverse settimane. I batteri lattici trasformano gli zuccheri in acido lattico, abbassando il pH e stabilizzando il prodotto.

Il marchio DOP tutela un sapere tecnico preciso: controllo delle temperature, anaerobiosi, corretta gestione delle vinacce. È un prodotto che dimostra come la microbiologia tradizionale sia una tecnologia naturale raffinata.

Cristian: molti prodotti regionali sono riconosciuti come P.A.T.; che valore ha questo marchio?

Gabriele: il riconoscimento P.A.T. (Prodotti Agroalimentari Tradizionali) identifica produzioni storiche consolidate da almeno 25 anni. **Confetture** di olivello spinoso, lamponi, fragole, mele, menta e mele, prugne, frutti di bosco e mirtilli; **sciropi** di olivello spinoso, ribes rosso e nero, bacche e fiori di sambuco, fiori di tarassaco; **succhi** di mele e pere; fermentati come i crauti; **conservati** sotto sale come i savori; **sott'aceti e agrodolci** come gli asparagi; **sott'olio** come il *radic di mont*: tutti esprimono tecniche codificate.

Cristian: in conservazione si sente parlare di tecnologia delle barriere?

Gabriele: in tecnologia alimentare parliamo di hurdle technology: non è una sola barriera a garantire sicurezza alimentare del prodotto, ma la combinazione di più fattori che agiscono assieme. Per esempio, in una marmellata sicura troviamo: elevata concentrazione zuccherina che crea pressione osmotica sfavorevole ai microrganismi, questo fattore in combinazione con la gelatinizzazione, controllo sull'attività dell'acqua libera (aw), PH controllato, sottovuoto e pastorizzazione.



Fasi finali della lavorazione delle caldarroste in sciroppo di spezie e rum



Confetture assortite. 21 agrumi, fragole e rabarbaro, more di gelso, ciliegie al kirsh, rabarbaro in purezza, prugne con buccia candita



Frutta sciropata; macedonia di frutta, pere allo zenzero e citronella, ananas alla vaniglia

È l'equilibrio tra questi parametri che consente stabilità microbiologica senza compromettere le qualità sensoriali.

Cristian: *quanto conta la biodiversità in questo processo?*

Gabriele: è centrale. Senza biodiversità non esisterebbero identità gastronomiche. L'aglio di Resia ha un profilo aromatico unico, con concentrazione di composti solforati che influisce anche sulla stabilità aromatica nei trasformati; la Cipolla rosa di Cavasso presenta una dolcezza naturale che la rende ideale per lavorazioni agrodolci senza eccessiva aggiunta di zucchero; il Cavolo broccolo di Remugnano possiede una tessitura compatta che regge meglio i trattamenti termici; le mele Seuka presentano un'acidità naturale utile nelle trasformazioni, perché contribuisce al controllo del pH senza correzioni artificiali. La Rosa di Gorizia, invece, richiede trattamenti delicati per preservarne croccantezza e colore. Ogni varietà locale non è solo identità culturale, ma parametro tecnico da conoscere e rispettare al fine della sua valorizzazione ottimale.

Cristian: *le tecniche moderne come si integrano con la tradizione?*

Gabriele: oggi utilizziamo confezionamento sottovuoto, atmosfera modificata, vasetti con capsule twist-off e controlli HACCP rigorosi, macchinari che permettono di effettuare cotture sottovuoto e a bassa temperatura. La pastorizzazione è calibrata con sonde termiche per garantire sicurezza senza compromettere le qualità organolettiche. La tecnologia non sostituisce la tradizione, ma la rende più sicura e replicabile. La vera sfida è mantenere l'autenticità del prodotto rispettando parametri scientifici.

Cristian: *Professore, verso quale futuro stanno andando i conservati vegetali?*

Gabriele: è una domanda molto interessante. I conservati vegetali stanno vivendo una vera evoluzione. Infatti, troviamo aspetti quali:

- crescente attenzione nel recupero delle tradizioni anche quelle meno conosciute ed entrate nel dimenticatoio;
- particolare attenzione verso la sostenibilità: meno sprechi;
- utilizzo di materie prime locali e stagionali e riscoperta di antiche varietà vegetali;
- richiesta da parte dei consumatori di minor utilizzo di zucchero (attenzione va a scapito della conservazione)
- packaging sempre più moderni ed ecologici con etichette complete ed esaustive in grado di guidare il consumatore nella scelta del prodotto;
- la tecnologia sta migliorando i processi di trasformazione e conservazione, permettendo di mantenere al meglio le caratteristiche nutrizionali e organolettiche degli alimenti.

Il futuro va quindi verso prodotti più sani, naturali e trasparenti per il consumatore.

Cristian: *sempre più spesso si vedono prodotti gourmet anche tra i conservati vegetali. Cosa ne pensa?*

Gabriele: è una tendenza molto interessante e positiva. Il consumatore oggi è più curioso e consapevole, e cerca qualità anche nei prodotti conservati. Non si tratta più solo di "conservare", ma di valorizzare il prodotto.



Preparazione delle grappe aromatizzate e dei liquori, fase della macerazione

Si sperimentano abbinamenti particolari, spezie, tecniche artigianali e varietà di ortaggi meno comuni. Tuttavia, bisogna fare attenzione: gourmet non deve significare solo prezzo alto o estetica curata, ma soprattutto qualità reale della materia prima e del processo produttivo.

Cristian: *Professore, qual è il messaggio che vuole lasciare a noi studenti?*

Gabriele: studiate la tecnica e rispettate la materia prima. Con la sua grande biodiversità il Friuli Venezia Giulia è un laboratorio a cielo aperto, conservare non è "mettere via", ma trasformare con intelligenza, un atto di responsabilità verso il territorio e le generazioni future.

Cristian: *Professore, ci regalerebbe una ricetta da pubblicare?*

Gabriele: molto volentieri.

Cristian: *ho avuto modo di assaggiarla e l'abbinamento ciliegie e petali di rosa è buonissimo; molto bello il fatto di utilizzare di fiori in una confettura.*

Gabriele: sì, sono degli abbinamenti inusuali, che permettono di creare dei profumi e delle suggestioni allo stesso tempo moderne ed antiche. Quando tengo dei corsi di conservati mi piace molto abbinare i fiori alla frutta, per esempio le fragole ai fiori di sambuco, i mirtilli alle viole. In generale l'attività di riconoscimento e raccolta dei prodotti spontanei come erbe di campo, aromatiche, fiori e frutti mi affascina tantissimo in quanto attività legata a conoscenze di un passato agricolo ed agreste che sta andando perdendosi... dunque perché non riscoprirlo anche in questo modo?

Cristian: *le sue parole offrono spunti molto importanti su cui riflettere: grazie per averli condivisi con me nel corso di questa intervista* ■

© Riproduzione riservata



INGREDIENTI:

- 1,5 kg di ciliegie, duroni e amarene
- 200 g di petali di rosa non trattati
- Zucchero la metà del peso delle ciliegie denocciolate
- 9 g di pectina
- 4 ml di succo di limone, 5 g di acido ascorbico

METODO LUNGA MACERAZIONE A FREDDO

Lavare e successivamente denocciolare le ciliegie, i duroni e le amarene; lavare le rose e curare con attenzione i petali in modo da eliminare eventuali insetti o elementi estranei.

Amalgamare ciliegie e petali di rosa al resto degli ingredienti e porre a macerare in frigorifero per 24 ore in modo che lo zucchero abbia a sciogliersi e ad estrarre i liquidi e gli aromi presenti negli elementi vegetali. Trascorse le 24 ore effettuare la prova del PH e dei gradi Brix iniziali del prodotto; trasferire la frutta posta in macerazione in una pentola ed iniziare la cottura prima a fuoco molto basso circa 80° per 15 minuti ed infine alzare la temperatura a 120° sino a cottura e a densità raggiunta (per regolarsi sulla densità e la gelatinizzazione effettuare la prova del piattino, vale a dire fare cadere un cucchiaino di confettura su un piatto posto a raffreddarsi in congelatore). Effettuare la prova del PH finale del prodotto che ai fini di una ottimale conservazione del prodotto deve essere pari o inferiore a 4.20; effettuare la misurazione dei gradi Brix per valutare il grado di dolcezza della confettura (65° Brix).

PH e grado zuccherino influiscono sulla gelatinizzazione del prodotto in funzione della pectina utilizzata. Invasare a caldo la confettura nei vasetti precedentemente sanificati, e porre quest'ultimi a fare la pastorizzazione finale con sonda a cuore del vasetto.

WIGWAM®

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Gaia Pittuelli

di anni 15
di Lestizza (Ud)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

ACQUA, TERRA, FUOCO... STORIE DI MULINI E FARINE

Vivo nel paese di Lestizza, nel cuore della pianura delle risorgive friulane. Qui l'**acqua** non è solo quella visibile dei fiumi, ma è anche quella che nasce dal sottosuolo, affiora limpida nei prati e alimenta una fitta rete di rogge.

Fin da piccola ho sentito dire che questa è una terra speciale, perché la presenza delle risorgive ha reso il suolo particolarmente fertile e adatto all'agricoltura e alla coltivazione dei cereali. Nei campi di questa porzione di pianura friulana si sono coltivati per secoli soprattutto frumento tenero, mais, orzo e segale. Il frumento è sempre stato fondamentale per produrre la farina bianca destinata al pane quotidiano.

Il mais, arrivato in Friuli nel seicento dopo la scoperta dell'America, ha cambiato in modo profondo l'alimentazione contadina, diventando base per la polenta ma anche ingrediente per pani rustici. La segale e l'orzo, più resistenti al freddo, garantivano raccolti anche nelle annate meno favorevoli.

Il ciclo del grano ha da sempre seguito e segue il ritmo delle stagioni. In autunno si prepara il terreno con l'aratura; poi si semina, affidando i chicchi alla **terra** con la speranza di un buon raccolto. In primavera i campi si tingono di verde, mentre d'estate il giallo dorato delle spighe, annuncia la mietitura.

Un tempo si lavorava a mano o con semplici attrezzi; era un lavoro faticoso, che coinvolgeva intere famiglie.



ACQUA, TERRA, FUOCO... STORIE DI MULINI E FARINE



Le imponenti ruote del mulino Zoratto di Codroipo mosse dalla forza dell'acqua (Mulino attualmente non in attività)



*La pila dell'orzo del mulino Zoratto di Codroipo
(Mulino attualmente non in attività)*

Il raccolto, quando le risorse per vivere erano scarse, rappresentava la sicurezza, la possibilità di sfamare la famiglia e i figli, ma anche l'orgoglio del frutto del lavoro che arrivava direttamente dalle proprie mani. Dopo la mietitura, il grano veniva portato ai mulini ad acqua, diffusi lungo le rogge alimentate dalle risorgive. Nella così detta zona del medio Friuli (comprendente diversi comuni quali Sedegliano, Mereto di Tomba, Basiliano, Lestizza, Mortegliano, Talmassons, Castions di Strada, Codroipo, Bertiole, Camino al Tagliamento e Varmo) esistevano diversi mulini, costruiti vicino ai corsi d'acqua per sfruttarne la forza motrice.

Le ruote lignee, spinte dalla corrente costante, mettevano in movimento le macine in pietra. È affascinante pensare che fosse e sia, proprio l'acqua, elemento naturale e gratuito, a fornire l'energia necessaria per trasformare i chicchi in farina.

I mulini della zona non erano solo strutture produttive, ma veri punti di riferimento per la comunità. I contadini arrivavano con i sacchi di grano caricati sui carri, aspettavano il proprio turno e nel frattempo scambiavano notizie. Il mugnaio era una figura esperta e rispettata: controllava il funzionamento delle macine, regolava la distanza tra le pietre per ottenere farine più fini o più grezze, verificava che il grano fosse ben asciutto. Dal suo lavoro dipendeva la qualità del pane e delle polente che sarebbero state preparate nelle case.



Antico Molino F.lli Persello di Caporiacco, particolare di alcune varietà di mais locale destinate alla molitura

Oggi molti di quei mulini non sono più in funzione, ma alcuni edifici sono ancora visibili e raccontano un passato fatto di ingegno e collaborazione.

Camminando lungo le rogge si possono immaginare le ruote che girano lentamente e il rumore regolare delle macine. È un'immagine che fa capire quanto fosse stretto il legame tra uomo e ambiente. Una volta ottenuta la farina, entrava in gioco il **fuoco**. Nelle case di un tempo c'erano forni a legna, spesso condivisi tra più famiglie. Il pane si preparava raramente le polente erano l'elemento basilare. Si impastava farina, acqua, sale e lievito madre, custodito con cura perché permetteva la fermentazione naturale. L'impasto veniva lavorato a lungo e poi lasciato riposare. Quando il forno era ben caldo, si infornavano le pagnotte, che uscivano con una crosta spessa e profumata.

Fra i pani tipici del Friuli Venezia Giulia, che ho iniziato a studiare a scuola, ricordo il *pan di coce* (pane alla zucca), *pan cu lis coculis* (pane alle noci), *pan cui fis* (pane ai fichi), *pan cu lis fricis* (pane ai ciccioli), il *pan polenta*, il *kaiser triestino*, la *biga servolana*, la *pinza*, ecc... ma il nostro territorio non è solo pane ma soprattutto **POLENTE, qui in particolar modo la farina di mais bianca o gialla,**



Le macine in pietra del mulino Zoratto di Codroipo trasformano il mais in farina (Mulino attualmente non in attività)



Classica preparazione della polenta utilizzando il paiolo inserito all'interno della stufa a legna



Antico Molino F.lli Persello di Caporiacco; spiegazione agli alunni del Cefap di Codroipo delle modalità di molitura per la produzione delle farine

si declina in tante sfaccettature gastronomiche, polente morbide, sode tagliate ancora calde, arrostiti sulla graticola; elemento la farina di mais che entra a far parte dello *zuf*, del *tocj in braide*, del *paparot*, della *morcje*, della *polente pastizzate*, delle *balotis*, e chi più ne ha più ne metta, l'elenco potrebbe continuare ancora a lungo.

Mi piace molto frequentare il CEFAP, vale a dire la scuola che ho deciso di intraprendere, ed in particolare il settore delle trasformazioni agroalimentari perché mi permette di studiare le tradizioni alimentari legate alla mia regione e di analizzarle sotto punti di vista diversi come quello storico, ma anche in chiave moderna proiettandole al futuro. Oggi l'agricoltura è molto cambiata: le macchine hanno sostituito il lavoro manuale e la produzione è più veloce; però rimane viva l'attenzione per la qualità. Alcuni agricoltori riscoprono varietà antiche di grano e metodi più sostenibili di produzione questo spesso in sodalizio diretto con i mulini.

Ho trovato molto interessante sotto questo punto di vista, soprattutto dopo aver avuto l'occasione di effettuare una visita didattica con la scuola; il lavoro che l'antico Molino F.lli Persello di Caporiacco sta portando avanti con #Grani Antichi FVG stringendo un'unione, basata sui principi etici di sostenibilità ambientale e alimentare, nel rispetto del territorio e di chi lo lavora.

Da esempi di lavoro come questo possiamo apprezzare la riscoperta di antiche varietà di grani teneri friulani come il Verna, il Frassineto, l'Andriolo, il Gentil rosso e l'Inalettibile oppure di profumatissime varietà di mais locali. Anche i panifici, i pastifici e le pasticcerie cercano di valorizzare sempre di più le farine friulane, mantenendo così un legame con la tradizione ed il territorio.

Riflettendo su tutto questo, mi rendo conto che nella nostra regione ogni elemento è collegato e di quanto sia importante lavorare in sinergia creando filiere produttive che rispettino l'ambiente, i produttori, il prodotto e il consumatore finale.

Studiare e conoscere le radici dell'alimentazione friulana mi fa sentire parte di qualcosa di più grande, di una tradizione che merita di essere ricordata, continuata, evoluta ma soprattutto rispettata. A conclusione di questo articolo mi piacerebbe regalare due ricette ai lettori; vale a dire quella del pane alla zucca e quella della polenta... ■

© Riproduzione riservata



Preparazione del pane alla zucca, nel laboratorio di trasformazioni agroalimentari del Cefap di Codoipo

Ricetta del Pan di Coce (Pane alla zucca)

INGREDIENTI:

- 1 kg di farina 0
- 15 g di lievito di birra fresco
- 120 g di zucchero
- 1 kg di zucca (serviranno circa 650 g di purea di zucca lessa e frullata)
- 20 g di sale fino
- 50 g di strutto
- 200 g di uvetta
- 200 g di fichi secchi
- 30 g di semi di finocchio

Cuocere la zucca in acqua o nel forno, frullare la polpa e farla raffreddare.

Mescolare la farina, aggiungere il lievito ed iniziare poco alla volta ad aggiungere il frullato di zucca a formazione della maglia glutinica aggiungere lo zucchero ed il sale; quando l'impasto risulta formato aggiungere lo strutto e lavorare l'impasto fino all'assorbimento.

Uva passa, fichi e semi di finocchio vanno aggiunti verso la fine della lavorazione la quale deve durare circa 15 minuti al fine di ottenere un impasto liscio ed elastico.

Far lievitare per 3 ore in cella a 28° C all'interno di uno stampo per pane in cassetta, dopo di che cuocere in forno a 200° per i primi 15 minuti e successivamente a 180° per 30 minuti.

Se piace donare al pane una nota più dolce prima di cuocerlo spennellarlo con dell'uovo sbattuto e cospargerlo di granella di zucchero.

La Polenta

Ingredienti

- 2 l di acqua
- 500 g di farina bramata di mais giallo
- 30 g di sale grosso

In un calderone portare a bollore l'acqua con il sale; non appena l'acqua arriva a temperatura sfarinarvi la farina con l'aiuto di una frusta onde evitare che faccia grumi (un tempo la religiosità popolare voleva che si facesse sulla superficie dell'acqua in bollore una croce simbolica con il mestolo a benedizione della polenta stessa, succedaneo o per meglio dire sostituto del pane, a ringraziamento per il cibo che si stava per portare a tavola). A ripresa del bollore la polenta inizierà a rassodarsi, sostituire a questo punto la frusta con il mestolo e tenere girato il tutto per il tempo di cottura vale a dire 40-50 minuti. Tradizione vuole che la polenta venga cotta sulla stufa a legna. A cottura ultimata le opzioni sono due o viene rovesciata all'interno di uno stampo per poi farla raffreddare e successivamente tagliarla a fette per arrostitirla sulla graticola; oppure viene girata sul "taulêr" tagliere in legno a creare una montagnola tondeggiante e poi tagliata in porzioni con il filo.

WIGWAM

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote Associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Rebecca Cigana
di anni 15
di Fiume Veneto (Pn)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

TRA STORIA E LEGGENDA, LA GUBANA CUSTODE DELL'ANIMA FRIULANA

C'è un dolce che, fra Cividale, le Valli del Natisone ed il confine di stato con la Slovenia, non rappresenta soltanto una ricetta, ma un simbolo identitario; questo è la gubana (prodotto P.A.T.), regina delle tavole festive; un dolce intreccio di storia, fede, lavoro contadino e memoria familiare.

Nata come specialità di queste comunità di confine, nel corso dei secoli la gubana è diventata uno dei dolci più rappresentativi dell'intero Friuli-Venezia Giulia, simbolo riconosciuto dell'enogastronomia regionale. Il suo nome deriva dallo sloveno guba, che significa "piega" e richiama la forma a spirale che la caratterizza.

Una chiocciola dorata che racchiude un cuore ricchissimo, tanto da aver ispirato il detto friulano "Plen come une gubane": pieno come una gubana... pieno di frutta secca, profumi, liquori... ma anche pieno di significato.

La gubana nasce come dolce delle grandi occasioni: Natale, Pasqua (tradizione vuole che venga consumata il Sabato Santo, al suono del "Gloria"), matrimoni.

Era il dono per chi partiva per lunghi viaggi o emigrava, una specie di "pacchetto del conforto" capace di portare con sé il sapore di casa. La sua presenza è documentata già nel 1409, quando venne servita a papa Gregorio XII in visita a Cividale del Friuli.



**GUBANA, DOLCE INTRECCIO
DI TRADIZIONI, RICORDI
E IDENTITÀ DI CONFINE**





Preparazione degli ingredienti per il ripieno della Gubana

Da allora, questo dolce ha attraversato secoli di storia, guerre, migrazioni e persino il terremoto del 1976, diventando ogni volta segno di ripartenza e continuità. Il dolce è citato in un contratto del 1576 *"con le regalie che sono offerte ai proprietari delle terre, assieme agli affitti in denaro c'è anche la gubana, valutata una lira di 20 soldi"*.

Ulteriore riferimento al luogo di origine del dolce è la presenza nelle Valli del Natisone del cognome Gubana anteriormente al 1612.

Un canto friulano composto nel 1713 in occasione della rivolta dei Tolminotti, scoppiata per l'aumento dei dazi e delle gabelle, che contiene la strofa *"...vin, tripuzs di Chiauret e Gubanis cu'l savor"*. In un documento cividalese del 1738 si fa un elenco di vini e dolci: *"... moscato, buzzolai, savoardi, bovolini, polacchine, gubane..."*. Esistono però due principali interpretazioni della gubana, entrambe legate al territorio di confine, ma con caratteristiche diverse. La gubana delle Valli del Natisone e di Cividale (forse la più conosciuta) è la versione lievitata: un impasto morbido ed elastico che avvolge un ripieno abbondante. Accanto a questa, troviamo la gubana di Gorizia, nella quale il ripieno viene racchiuso in una sfoglia senza lievito, più sottile e compatta. Due varianti, che raccontano la ricchezza e la diversità di una terra di confine.



La Gubana

La preparazione è lenta, come i tempi della vita contadina. L'impasto della versione lievitata, realizzato con farina 0 o 00, spesso arricchita con una farina forte di glutine per garantire elasticità; viene lavorato con latte, burro, uova, zucchero, lievito ed un tocco di grappa. Deve risultare morbido ma resistente, capace di sostenere un ripieno che spesso supera il peso della pasta stessa.

Il cuore della gubana è un concentrato di territorio: noci, nocciole, pinoli, uvetta, biscotti sbriciolati o amaretti, scorze di agrumi, miele. Il tutto profumato con grappa o slivoviz. La frutta secca viene tritata e lasciata macerare nel liquore per una notte intera: un'attesa necessaria per ottenere un ripieno umido e aromatico, compatto e avvolgente.

Il giorno seguente, l'impasto viene steso in un grande cerchio, farcito con cura e arrotolato per formare un lungo cilindro che, piegato su sé stesso, crea la tipica spirale. È un momento delicato: se la chiusura non è perfetta, la gubana può aprirsi in forno. Dopo una seconda, lievitazione (per la gubana delle Valli del Natisone), viene spennellata con albume e cosparsa di zucchero, poi cotta lentamente. Una volta sfornata, secondo tradizione, viene "innaffiata" con grappa o slivoviz prima di essere confezionata, un gesto che ne esalta il profumo e ne favorisce la conservazione, fino a novanta giorni senza conservanti. Accanto alla gubana troviamo gli strucchi, i suoi "fratellini" ovvero dei piccoli fagottini fritti e zuccherati in superficie, caratterizzati dallo stesso ripieno ricco e profumato. Un tempo chi non poteva cuocerle a casa le cuoceva nei forni comuni del paese insieme a molte altre. Per distinguerle, ogni famiglia lasciava un segno sulla superficie: mandorle, incisioni, piccoli simboli.

Il forno diventava luogo di incontro e socialità. Le donne si scambiavano consigli e notizie mentre il fornaio controllava con esperienza il calore, sapendo che una temperatura troppo alta avrebbe bruciato la crosta e una troppo bassa avrebbe compromesso la cottura.



Gubana appena sfornata, si può notare la classica forma a spirale che gira in senso antiorario

Dal 1960 alcuni forni, anche se in modo discontinuo, hanno iniziato la produzione per la vendita di gubane. Nel 1965, per la Festa dei Santi Patroni Pietro e Paolo, il 29 giugno, a S. Pietro al Natisone si tenne il 1° Concorso della Gubana, che così come dolce uscì dall'ambito prettamente familiare per raggiungere un pubblico più vasto.

Nel 1973 è stato fondato il Consorzio per la tutela della Gubana delle Valli del Natisone; nel 1983 è stato fondato un secondo consorzio denominato Consorzio Zona d'Origine della Gubana Tipica di Cividale – Valli del Natisone; nel 1990 i due consorzi si riuniscono nel Consorzio per la Tutela del Marchio Gubana.

Da specialità delle Valli del Natisone, la Gubana è diventata ambasciatrice dell'intera regione, presente nelle pasticcerie e sulle tavole festive di tutto il Friuli-Venezia Giulia e conosciuta anche oltre i confini nazionali. Ma attorno alla gubana non c'è solo storia documentata: c'è anche la leggenda. Si racconta che le Krivapete, creature mitiche delle Valli del Natisone dai "piedi storti", abbiano insegnato agli abitanti la coltivazione del grano, l'uso delle spezie e la tecnica della spirale. In questa narrazione popolare, la gubana diventa un ponte tra natura e comunità, tra sapore antico e identità collettiva.

La gubana non è dunque soltanto un dolce. È la sintesi di una terra di confine, dove culture diverse si incontrano e si mescolano come gli ingredienti del suo ripieno. È il racconto di famiglie riunite attorno a un tavolo, di mani che impastano, di attese condivise. In ogni fetta si ritrova il sapore delle valli, la memoria di chi è partito e la forza di chi è rimasto.



La caratteristica forma a chiocciola della Gubana

Tra storia e leggenda, la gubana continua a parlare del Friuli: una spirale che non si chiude, ma che unisce passato e presente in un unico, profumato abbraccio.

A conclusione di questo articolo voglio fare un dolce regalo ai lettori vale a dire la ricetta della Gubana così come l'abbiamo realizzata nei laboratori di trasformazioni agroalimentari del Cefap di Codroipo... ■

© Riproduzione riservata



Le Valli del Natisone



Fette di Gubana, con il loro caratteristico ripieno avvolto dalla pasta lievitata

Con la farina, il lievito e il latte tiepido preparare il lievitrino. Quando sarà raddoppiato di volume, metterlo nella planetaria assieme alla farina, lo zucchero, il sale, le uova ed il latte. Quando l'impasto risulterà liscio aggiungere il burro. Porre a lievitare. Mettere in ammollo nella grappa l'uvetta mescolata alla marmellata, al miele e alla scorza degli agrumi grattugiati. Tritare la frutta secca separatamente dandogli una grana uniforme. Tritare anche i canditi e sbriciolare i biscotti e gli amaretti. Mettere tutto in una ciotola, aggiungere lo zucchero, la cannella, i pinoli, l'uovo e il composto di uvetta e grappa. Amalgamare e ottenendo un composto cremoso e appiccicoso. Stendere l'impasto sul piano di lavoro infarinato. Ottenere un ovale lungo 60 cm e largo 45 cm. Se dovesse risultare un po' appiccicoso, spolverizzalo con della farina. Stendere sopra all'impasto la farcia arrivando a 2 cm dai bordi. Arrotolare con il ripieno, stringendo. Afferralo con le mani al centro e spostale verso i bordi stringendolo leggermente per eliminare tutta l'aria all'interno e allungarlo. Stringere anche le due estremità e formare due punte, in modo che il centro sia più spesso e le estremità siano fini. Chiudere il rotolo su se stesso formando una chiocciola. Adagiarla in una teglia imburrata e infarinata. Mettere la gubana a lievitare per circa 2 ore. Spennella la superficie con un uovo sbattuto e infornare in forno statico preriscaldato a 180° per 60 minuti.

Ricetta della Gubana

INGREDIENTI:

Per il lievitrino

- 100 g di farina 0
- 20 g di lievito
- 55 ml di latte tiepido

Per l'impasto

- tutto il lievitrino
- 600 g di farina di forza
- 2 uova
- 130 g di zucchero
- 100 g di burro
- 10 g di sale
- 200 ml di latte circa

Per il ripieno

- 200 g noci
- 200 g nocciole
- 30 g pinoli tostati
- 180 g di uva passa ammollata
- 100 g di biscotti secchi
- 50 g di amaretti
- 70 g di canditi
- ½ cucchiaino di cannella in polvere
- 110 g di zucchero
- 180 ml di grappa dove ammollare l'uvetta
- 2 cucchiaini di marmellata di arancia
- 2 cucchiaini di miele
- 1 uovo
- Scorza grattugiata di limone e arancia (facoltativa)



La lavorazione della Gubana

IL DISEGNO DI REBECCA - LA KRIVAPETA: FIGURA MITOLOGICA DELLE TRADIZIONI
POPOLARI DELLE VALLI DEL NATISONE - TECNICA MATITE COLORATE

Krivapeta



WIGWAM®

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Alessio Sigalotti

di anni 15

di S. Giorgio della Richinvelda (Pn)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

LE GRAVE FRIULANE: DOVE L'ACQUA SCOLPISCE LA TERRA E IL VINO RACCONTA IL FRIULI

Il territorio delle Grave identifica una delle zone vinicole più vaste e identitarie del Friuli-Venezia Giulia, rappresentando un esempio straordinario di come la natura possa modellare l'economia e la cultura di una regione.

Geograficamente, l'area si estende tra le province di Pordenone e Udine, ricalcando con precisione il bacino del fiume Tagliamento. Grave in lingua friulana significa "ghiaia", rivelando così l'essenza profonda di questa terra: un paesaggio dominato dai sassi e modellato nei millenni dalla forza incessante dell'acqua. Questo incontro tra l'acqua e la vite non è casuale, ma è il risultato di una complessa evoluzione geologica che ha trasformato un ambiente apparentemente ostile in un giardino viticolo di pregio mondiale.

La geologia delle Grave ha un'origine prettamente alluvionale, legata alle dinamiche delle ere glaciali. I grandi fiumi alpini il Tagliamento, il Cellina e il Meduna trascinarono verso la pianura enormi quantità di detriti calcarei e alpini.

Con il diminuire della pendenza verso il mare, l'acqua perse la forza necessaria per trasportare i materiali più pesanti, depositandoli lungo il percorso e creando un immenso "materasso" di sassi e ghiaia.

Questo processo ha generato un ambiente che, sebbene difficile per l'agricoltura tradizionale, si è rivelato perfetto per la viticoltura per due ragioni fondamentali: il drenaggio idrico e la riflessione termica. La straordinaria permeabilità del terreno permette all'acqua piovana di filtrare



**I FILARI DELLE VITI DEL TERRITORIO
DELLE GRAVE CON LE NUOVE FOGLIE
PRIMAVERILI**





Bruno Pittaro, presidente del Consorzio Tutela Vini DOC Friuli Grave durante la spiegazione presso la sede aziendale



Campo con coltivazione di barbatelle

rapidamente nel sottosuolo, mentre i sassi bianchi riflettono la luce solare e accumulano calore, creando un microclima favorevole. Se il terreno rappresenta il "corpo" di questa regione, il vino ne è indubbiamente l'anima pulsante. La DOC Friuli Grave è nata negli anni '70 per tutelare e promuovere le eccellenze di questo habitat unico.

Grazie alla protezione delle montagne dai venti del nord e all'azione mitigatrice dell'Adriatico, le uve maturano in condizioni ideali. I vini bianchi, con varietà celebri come il Pinot Grigio, il Sauvignon e il Friulano, traggono dal suolo sassoso una notevole mineralità; i vini rossi, come il Merlot e il Cabernet, esprimono morbidezza ed equilibrio.

L'acqua non ha solo forgiato il paesaggio e l'enologia, ma ha anche scritto pagine cruciali di storia militare. Il Tagliamento, con il suo vasto greto ghiaioso, è sempre stato una barriera naturale strategica. Un episodio storico emblematico è la Battaglia del Tagliamento del 1797, dove Napoleone Bonaparte sconfisse le truppe austriache, segnando le sorti dell'Europa napoleonica. Questa eredità storica si riflette oggi in un'economia moderna e sostenibile. Le aziende agricole del territorio impiegano avanzati sistemi di irrigazione a goccia per preservare ogni singola goccia d'acqua, attinta dalle falde sotterranee alimentate dagli stessi fiumi che hanno creato il terreno.

Se le Grave rappresentano il corpo e l'acqua il sangue di questa terra, le barbatelle di Rauscedo ne costituiscono il DNA. Rauscedo, frazione di San Giorgio della Richinvelda (PN), è la "capitale mondiale della viticoltura": da qui partono ogni anno milioni di piante destinate ai vigneti di tutto il globo.

La barbatella moderna è un innesto che resiste alla Fillossera, il minuscolo insetto che nell'Ottocento minacciò i vigneti europei. Il primato di Rauscedo è figlio della geologia delle Grave, che consente alle radici di svilupparsi in modo robusto e profondo.

Oggi, le pratiche agricole nelle Grave sono orientate verso il rispetto dell'ambiente e l'adozione di tecnologie all'avanguardia. L'innovazione tecnologica, unita alla tradizione, ha portato a un progresso continuo nella qualità del vino, che raccoglie consensi internazionali.

Le pratiche agricole adottate, come la potatura verde e il monitoraggio costante delle condizioni del suolo, permettono di ottimizzare i processi produttivi riducendo al minimo l'impatto ambientale. L'impegno per la sostenibilità non si limita alla produzione vinicola, ma si estende anche alla gestione delle risorse naturali. I viticoltori delle Grave sono sempre più attenti all'uso responsabile delle risorse idriche, grazie alla disponibilità di sistemi di irrigazione a basso impatto e tecniche agricole di precisione che riducono il consumo di acqua e fertilizzanti.

L'adozione di pratiche biologiche, l'utilizzo di energie rinnovabili nelle cantine e l'impiego di metodi di vinificazione naturali sono ulteriori elementi che dimostrano l'impegno verso un'agricoltura ecocompatibile. Anche l'enoturismo ha avuto un impatto significativo sul territorio delle Grave, con sempre più visitatori che arrivano per scoprire le tradizioni vinicole locali.

Questo settore sta diventando una risorsa economica sempre più importante, generando occupazione e promuovendo il territorio in tutto il mondo.



Visita guidata in cantina con Bruno Pittaro, presidente del Consorzio Tutela Vini DOC Friuli Grave



Primo piano di una etichettatrice

Le cantine, spesso immerse in paesaggi mozzafiato, offrono esperienze, dove i visitatori possono scoprire l'intero ciclo di produzione del vino, dalla vigna alla bottiglia. Le Grave Friulane sono dunque la testimonianza di come l'armonia tra elementi naturali e ingegno umano possa trasformare una distesa di sassi in una risorsa universale. Con la sua viticoltura di alta qualità, la storia unica e la straordinaria bellezza naturale, questo territorio rimane uno dei gioielli del Friuli-Venezia Giulia. Un esempio perfetto di come la natura possa creare non solo paesaggi incantevoli, ma anche un'economia forte e sostenibile, capace di far prosperare la regione in modo armonioso e duraturo.

Il patrimonio enologico delle Grave non è solo una risorsa economica, ma un segno tangibile dell'equilibrio perfetto tra uomo e natura, un modello per il futuro della viticoltura mondiale. Le Grave continuano a essere un esempio di come tradizione e innovazione possano convivere in un'armonia perfetta, per preservare un ecosistema che non solo produce vino di qualità, ma contribuisce anche alla crescita culturale e sociale della regione.

Il 13 marzo 2026 abbiamo avuto l'opportunità con la scuola (Cefap di Codroipo) di fare una visita didattica presso la cantina Pitars di San Martino al Tagliamento. Qui ci hanno descritto tutto l'iter procedurale che porta dall'uva al vino e le moderne attrezzature che vengono utilizzate in vinificazione. Alla fine della visita in cantina siamo stati ospitati nel "castello in bioarchitettura", sede aziendale, dove abbiamo colto l'occasione per fare delle domande a **Bruno Pittaro**, presidente del Consorzio Tutela Vini DOC Friuli Grave. In questo interessantissimo intervento didattico ci siamo soffermati in particolare sulle conseguenze del cambiamento climatico, in generale e, nello specifico nel settore vitivinicolo.

Eventi atmosferici estremi come grandinate o gelate fuori stagione stanno rendendo il lavoro dei vignaioli sempre più difficile e difficoltoso.

L'aumento delle temperature sta anticipando il tempo e le modalità di raccolta nonché le tipologie di vitigni coltivati in funzione di varietà che meglio si adattano al nuovo clima.

Sta cambiando anche l'altitudine a livello europeo di coltivazione delle viti, spostando le coltivazioni sempre più a nord, in ricerca di temperature meno estreme; le cantine in previsione futura stanno iniziando a sperimentare la coltivazione della vite anche in aree montane. Tutto ciò mi ha fatto molto riflettere e pensare che se non cominciamo a prenderci cura dell'ambiente nel quale viviamo ed a smetterla di inquinare, la vita sul nostro pianeta diventerà sempre più difficile, rendendo impensabile pensare ad un futuro dove uomo ed ambiente possano vivere in sinergica armonia.

Molto interessanti anche le riflessioni riguardo le nuove tendenze del mercato, con una popolazione giovane che si sta sempre più orientando verso vini spumantizzati ed il consumo di prodotti freschi, profumati e poco alcolici; fattori questi che stanno facendo riorganizzare e ripensare la produzione in vigna ed in cantina.

Altra tendenza che fa molto riflettere è la sempre maggiore richiesta di vini dealcolati. Ulteriore spunto di analisi, la sperimentazione di nuove tipologie di vitigni resistenti alle malattie della vite. Questa visita didattica in cantina mi è piaciuta tantissimo, non solo per aver potuto visitare gli splendidi luoghi in cui siamo stati ospiti ma soprattutto per le spiegazioni che ci sono state fornite e per aver potuto apprezzare all'opera delle attrezzature e dei macchinari che sino ad oggi non avevo mai avuto l'occasione di vedere ■

© Riproduzione riservata

WIGWAM®

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Jacopo Milani

di anni 15
di Gonars (Ud)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

IL FRICO SI RACCONTA: MOLTO PIÙ DI UN PIATTO, LA STORIA DI UNA TRADIZIONE VIVA

Buon giorno a tutti mi presento... sono il Frico. Se qualcuno volesse sapere che cosa sono, cercando sui libri, o sul web potrebbe trovare definizioni molto generali come questa: *"piatto tipico friulano, a base di formaggio di varie stagionature, fuso in padella"*.

Io invece sono di più, sono figlio dell'ingegno del popolo friulano; sono nato per non sprecare nulla, quando le forme di formaggio venivano rifilate e ne rimanevano dei pezzi irregolari detti *strissulis*, scarti di lavorazione troppo piccoli per essere venduti oppure, quando certe forme di formaggio per i motivi più svariati erano di difficile stagionatura qualcuno ebbe un'idea semplice e geniale: scioglierli in padella, dare loro nuova vita. È così che sono nato.

La mia esistenza è antica. Nel Quattrocento comparivo già nel *"Libro de Arte Coquinaria"* di Maestro Martino da Como, grande cuoco rinascimentale al servizio del Patriarca di Aquileia Ludovico Scarampi Mezzarota.

Nel testo si parlava di *"Caso in patellecte"* formaggio fuso in padella sino a che diventa croccante in alcuni casi addizionato di fette di pane e servito in tavola ancora fumante impreziosito dai profumi di spezie quali zucchero, cannella e zenzero.

Questo significa che la mia storia non è solo orale, ma scritta nero su bianco nella tradizione culinaria italiana. Dentro di me batte il cuore dei formaggi lattaria friulani ognuno con le proprie sfumature di sapore, ma la mia vera anima è legata indissolubilmente al Montasio, il formaggio che mi dà corpo e carattere.



IL FRICO SI RACCONTA





Le strissulis, vale a dire i ritagli delle forme di formaggio messe nelle fascere a prendere la forma



Frico croccante a forma di cestino

Quando si scioglie, cambia struttura: da solido diventa morbido, elastico, profumato. È una trasformazione vera, che gli studenti del settore Trasformazioni agroalimentari del Cefap di Codroipo studiano anche dal punto di vista tecnico. Il calore modifica le proteine e i grassi, creando quella consistenza croccante all'esterno e filante all'interno.

A volte mi accompagnano patate e cipolle. Le patate mi rendono più morbido e sostanzioso, perché rilasciano amido che lega gli ingredienti. Le cipolle, lentamente rosolate, sviluppano dolcezza grazie alla caramellizzazione naturale degli zuccheri. Insieme formiamo un equilibrio perfetto: fra salto e dolce, croccante e morbido, grasso e amidaceo.

Mi cucinano in padella. Prima il soffritto dolce della cipolla, poi le patate grattugiate, infine il formaggio. Il segreto è la pazienza: fuoco medio, mescolare senza fretta, lasciare che il composto diventi omogeneo. Quando mi compattano e mi fanno dorare senza muovermi, si forma la crosticina. È il mio momento preferito. È lì che "canto": il suono leggero del grasso che sfrigola, il profumo che riempie la cucina. Sempre fiero di raccontare la mia terra; al giorno d'oggi oltre che con le patate e la cipolla mi cucinano abbinato ad ingredienti diversi come le pere o le mele, i fichi, le castagne, le erbe aromatiche, i funghi, il peperoncino, pomodoro, ecc... rendendomi così sempre più attuale ed accattivante.

Esistono due anime in me: sino ad ora mi sono presentato come morbido, simile a una grande frittata di formaggio compatta, dorata fuori e filante dentro.

L'altra è croccante, friabile, sottile, preparata solo con formaggio grattugiato stagionato. In questo caso sino a che sono caldo sono facilmente malleabile tanto da essere modellabile in differenti forme che raffreddandomi mantengo; per esempio, posso diventare un cestino per accogliere gli gnocchi o altri prodotti del territorio.

Sono stato per secoli il piatto delle case friulane, servito con la polenta fumante. Oggi mi trovate anche nelle sagre, nei ristoranti, ed in vendita preconfezionato.

In molti mi celebrano e mi hanno reinventato nei modi più particolari, c'è chi mi ha messo nell'hamburger, chi mi ha infilato in uno stecco da passeggio, chi mi ha trasformato in un gelato, chi mi ha reso il gusto di una pizza, ecc... Vari paesi del Friuli hanno deciso di celebrarmi attraverso feste a me dedicate, le Sagre del Frico, dove vengono organizzate degustazioni e gare di cucina in mio onore; fra le tante ne ricordo alcune come quella di Flaibano, quella di Carpacco di Dignano. Anni fa (2013) **Luca Manfè** primo italiano a vincere MasterChef USA ha fatto conoscere me, il frico, al grande pubblico televisivo d'oltre oceano cucinandomi nella finale del programma. A livello di riconoscimento ufficiale faccio parte delle P.A.T. Prodotti Agroalimentari Tradizionali del Friuli-Venezia Giulia.

Non sono solo una ricetta. Sono memoria di malghe, di latterie, di famiglie riunite attorno al fuoco, di mani che lavorano. Sono la dimostrazione che dalla semplicità può nascere qualcosa di speciale. Questo il mio messaggio più attuale.



Una delle tante varianti, il Frico al pomodoro detto anche Ciribiti

Sono nato contro lo spreco, quando nelle malghe nulla veniva buttato e ogni risorsa era preziosa. Oggi, in un tempo in cui si parla tanto di sostenibilità, io ricordo che il rispetto per il cibo e per il lavoro delle persone è una responsabilità concreta.

Racconto un territorio che sa trasformare, che sa valorizzare ciò che ha, che sa fare comunità attorno a una padella condivisa. Se continuo ad esistere, non è solo per il mio sapore, ma perché rappresento un'identità: quella di una terra che attraverso la cucina difende la propria storia e guarda al futuro con consapevolezza ■

© Riproduzione riservata



Frico con le patate e la cipolla accompagnato dalla polenta

Frico con patate e cipolla

INGREDIENTI PER 2-3 PERSONE:

- 400 g di Montasio di differenti stagionature
- 300 g di patate
- 1-2 Cipolle bianche o bionde
- Olio extravergine di oliva
- Sale

PROCEDIMENTO

Sbucciare le patate e grattugiarle con una grattugia a fori larghi. Affettare finemente le cipolle. Tagliare il formaggio Montasio a cubetti piccoli. In una padella antiaderente ampia, far appassire la cipolla con un filo d'olio. Aggiungere le patate grattugiate; salare leggermente e cuocere a fuoco medio-basso per circa 15-20 minuti, mescolando spesso, finché le patate non sono morbide e leggermente dorate. Unire il formaggio Montasio al composto; mescolare bene finché il formaggio non si scioglie e si amalgama completamente, formando un impasto uniforme. Appiattire il composto con una spatola, creando una sorta di frittata. Cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti, senza toccarlo, finché si forma una crosticina dorata sul fondo. Quando il frico si stacca facilmente dal fondo, girarlo aiutandosi con un piatto grande o un coperchio. Cuocere l'altro lato per altri 5-10 minuti, finché diventa croccante. Trasferire il frico su un tagliere e lasciarlo intiepidire qualche minuto prima di tagliarlo e servirlo caldo e filante. Servire con la polenta.

Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Natalia De Anna
di anni 15
di Gonars (Ud)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

IN VISITA ALLA LATTERIA BIOLOGICA FRIULANA DI TURRIDA DI SEDEGLIANO

Oggi vi racconto la mia esperienza alla Latteria di Turrída, un luogo che sembra piccolo, ma dove ogni dettaglio racconta la storia del Friuli.

Frequento il settore Trasformazioni agroalimentari al Cefap di Codroipo, e devo ammettere che entrare in una vera latteria mi ha fatto sentire parte di qualcosa di grande: la tradizione, il lavoro e la passione di chi trasforma il latte in formaggio. Appena varcata la soglia, l'odore del latte fresco mi ha avvolta: non è solo un odore: è vita. Le grandi caldere in rame scintillano, e il latte, ancora caldo, attende di diventare qualcosa di speciale. Il rumore lento degli strumenti, il vapore che sale dalle caldere e i movimenti precisi dei casari creano un'atmosfera quasi ipnotica, fatta di concentrazione ed esperienza.

Ho osservato i casari mentre controllavano la temperatura, mescolavano con gesti precisi e aggiungevano il caglio. Ho capito che ogni movimento ha un perché: il latte è vivo, e bisogna rispettarlo.

Qui impari che la chimica non è solo sui libri: la fermentazione, l'acidificazione, la coagulazione sono processi naturali, ma vanno guidati con mano ferma e occhi attenti.

Mi sono soffermata davanti al banco dove i formaggi riposano pronti per la vendita, e ho scoperto quanto il tempo e la pazienza siano parte del mestiere. Alcuni pezzi sono giovani, morbidi e profumati; altri stagionano da mesi, assumendo sapori intensi e sfumature dorate che cambiano con la luce del sole che entra dalle finestre.



**LA LATTERIA BIOLOGICA FRIULANA
DI TURRIDA DI SEDEGLIANO**



Latteria di Turrída

Entrando nel locale di stagionatura si percepisce quasi il silenzio del tempo che passa lentamente, mentre ogni forma acquisisce caratteristiche uniche. Ho pensato a come quel semplice latte di mucca, grazie a tecniche tramandate di generazione in generazione, diventi un prodotto così complesso e straordinario.

La latteria Biologica Friulana di Turrída è il luogo nel quale l'azienda agricola biologica "La Sisile" trasforma il suo latte in deliziosi formaggi come:

- Mozzarella biologica
- Ricotta fresca biologica
- Stracchino biologico
- Montasio DOP Bio fresco, mezzano e stravecchio
- Latteria di Turrída Bio fresco, oltre 24 mesi e riserva
- Latteria Bio occhiato
- Latteria Bio vegetale
- Burro Biologico
- Yogurt intero Biologico...

... e tante altre golosità in cui ogni passaggio, dalla mungitura alla stagionatura, è studiato per ottenere il massimo dal latte esaltandolo.



Spiegazione sulla zangolatura per produzione del burro

Ho scoperto inoltre quanto sia importante il controllo della qualità del latte biologico: dall'alimentazione degli animali fino alla lavorazione finale, tutto viene seguito con grande attenzione per garantire genuinità e sicurezza alimentare.

In occasione di questa visita didattica con la scuola ho piacevolmente scoperto che i sieri avanzati vengono riutilizzati: per esempio per fare ricotta oppure per alimentare gli animali, perché qui ogni cosa ha valore. Questa attenzione mi ha colpita profondamente: qui la sostenibilità non è uno slogan, ma pratica quotidiana; in un mondo come quello attuale, sempre più fragile, dove non è più possibile né ammissibile sprecare risorse.



Lavorazioni casearie in corso presso la Latteria di Turrída



Le sapienti mani dei casari della Latteria di Turrida all'opera



Io e i miei compagni di classe in visita didattica presso la latteria di Turrida

Anche il benessere animale è considerato fondamentale, perché un latte di qualità nasce prima di tutto dalla cura degli animali e dell'ambiente in cui vivono.

Ho avuto anche la possibilità di assaggiare alcuni formaggi appena prodotti. Il Montasio giovane è dolce, delicato e leggermente elastico. Poi ho provato quello stagionato: un'esplosione di sapore, intenso, con profumi di erba secca, burro e nocciola.

Molto interessanti anche i riferimenti storici fatti dai casari che ci hanno spiegato come la tradizione casearia friulana sia nata e radicata nella cooperazione: ogni latteria un tempo era il cuore della comunità, dove le famiglie portano il latte, dove si scambiano consigli, dove si tramandano i segreti del mestiere.

Per me la visita è stata una lezione di fiducia e nuovo stimolo anche per l'avventura scolastica appena intrapresa: ho visto che anche il lavoro più concreto, fatto di gesti ripetitivi e attenti, può diventare arte.

Quando sono uscita dalla Latteria di Turrida, avevo nelle mani un pezzo di formaggio, ma nel cuore portavo qualcosa di più: la sensazione di far parte di una tradizione viva, dove la sostenibilità, la cura del territorio e il rispetto per il lavoro diventano ingredienti tanto importanti quanto il latte e il caglio.

E così mi sono resa conto che imparare a trasformare gli alimenti non significa solo conoscere le ricette o le tecniche. Significa imparare a rispettare ogni materia prima, a raccontare storie di comunità e di identità, e a custodire un patrimonio immenso.

Questa esperienza mi ha fatto capire ancora di più quanto il settore agroalimentare possa essere importante per il futuro, perché unisce tradizione, innovazione e rispetto per l'ambiente ■

© Riproduzione riservata



Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Alex Franzolini

di anni 15

di S. Giorgio della Richinvelda (Pn)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

LA PURCITADE: UN PATRIMONIO DELLA CIVILTÀ CONTADINA FRIULANA

La *purcitate*, nelle campagne del Friuli, è stata per secoli uno degli appuntamenti più importanti dell'anno contadino. Non era soltanto un gesto legato alla necessità di procurarsi carne, ma un momento denso di significati economici, sociali e simbolici.

In una società agricola povera di risorse ma ricca di solidarietà, il maiale rappresentava una vera assicurazione contro la fame invernale. Allevarlo con cura durante l'anno significava garantire alla famiglia cibo e sostentamento nei mesi più difficili. Fin dalla primavera, il maiale veniva nutrito con attenzione. Gli si davano gli scarti della cucina, la farina di mais, le patate, le ghiande e ciò che l'orto offriva.

La sua crescita era seguita con pazienza e speranza, perché dal suo peso e dalla sua salute dipendeva la quantità di carne che si sarebbe potuta conservare.

L'animale diventava parte della quotidianità familiare: lo si sentiva grugnire nell'aia, lo si vedeva crescere giorno dopo giorno.

Per questo motivo, il momento della macellazione non era vissuto con leggerezza, ma con una consapevolezza profonda del sacrificio necessario. La data veniva scelta con cura, di solito tra dicembre e gennaio. Il freddo intenso era fondamentale per garantire la buona conservazione delle carni. In un'epoca priva di frigoriferi, la natura offriva le condizioni ideali per lavorare il maiale senza rischiare che la carne si deteriorasse.



**MEMORIA DI UN RITO: LA PURCITADE
NELLE CAMPAGNE FRIULANE**





Attività di disosso

Il giorno stabilito iniziava presto, spesso prima dell'alba. Nell'aria pungente dell'inverno si percepiva un'atmosfera particolare: un misto di concentrazione, fatica e attesa. Spesso veniva chiamato un uomo esperto, capace di compiere la macellazione in modo rapido e preciso. Attorno a lui si radunavano parenti e vicini, perché il lavoro richiedeva molte mani.

Ognuno aveva un compito preciso: chi teneva gli strumenti pronti, chi preparava i recipienti, chi si occupava dell'acqua calda per la pulizia. Dopo l'uccisione, si procedeva alla raccolta del sangue, utilizzato per preparazioni tradizionali.

Seguiva poi la fase della lavorazione, lunga e impegnativa, durante la quale il maiale veniva suddiviso in parti destinate a diversi usi. Un principio fondamentale guidava ogni gesto: nulla doveva essere sprecato. Le carni migliori diventavano salami e prosciutti, insaccati con cura e appesi a stagionare. Le parti più grasse venivano trasformate in strutto, prezioso per cucinare durante l'anno. Le ossa servivano per brodi nutrienti, mentre anche le cotenne trovavano impiego in ricette tradizionali.



Lujanie, polmone e fegadel realizzati presso i laboratori di trasformazioni agroalimentari del Cefap di Codroipo

Questa attenzione totale all'utilizzo dell'animale rifletteva una cultura basata sul rispetto per il cibo e sulla necessità di non disperdere alcuna risorsa. Accanto all'aspetto pratico, il rito aveva un forte valore sociale. Le famiglie si aiutavano reciprocamente: oggi si lavorava in una casa, il giorno seguente in un'altra.

Questo scambio consolidava i legami e rafforzava il senso di appartenenza alla comunità. Il lavoro era duro e richiedeva molte ore, ma veniva affrontato insieme, tra parole, consigli e racconti.

Si assaggiavano le prime carni fresche, preparate in modo semplice ma gustoso. Quel pasto aveva un sapore speciale, perché rappresentava il frutto del lavoro condiviso. Era un momento di convivialità che spezzava la rigidità dell'inverno e portava calore umano nelle case. Tra un bicchiere di vino e una risata, si celebrava non solo il cibo, ma la forza della comunità. Dal punto di vista simbolico, l'uccisione del maiale richiamava il ciclo naturale della vita e della morte. L'uomo contadino viveva in stretto rapporto con la natura e ne accettava le leggi.

Il sacrificio dell'animale non era un atto crudele, ma una necessità compresa e rispettata. In quel gesto si rifletteva la consapevolezza che la sopravvivenza dipendeva dall'equilibrio tra ciò che si riceveva e ciò che si restituiva.





Porchetta realizzata presso i laboratori di trasformazioni agroalimentari del Cefap di Codroipo



Lavorazione delle salsicce

Oggi questo rito è quasi del tutto scomparso nella sua forma tradizionale. Le norme sanitarie e l'industrializzazione hanno trasformato profondamente il modo di produrre e consumare la carne. Tuttavia, nella memoria collettiva friulana, esso conserva un valore identitario. Viene raccontato dagli anziani come testimonianza di un tempo in cui il lavoro era duro ma condiviso, e in cui ogni gesto aveva un significato preciso.

In conclusione, il rito dell'uccisione del maiale friulano non era soltanto un'attività domestica, ma un momento centrale della vita contadina. Racchiudeva sacrificio, collaborazione, rispetto e gratitudine verso le risorse della terra. Ricordarlo oggi significa riscoprire le radici di una cultura fondata sulla solidarietà e sulla consapevolezza del valore del cibo, elementi che ancora possono insegnarci qualcosa nel mondo moderno ■

© Riproduzione riservata



Mortadella realizzata presso i laboratori di trasformazioni agroalimentari del Cefap di Codroipo

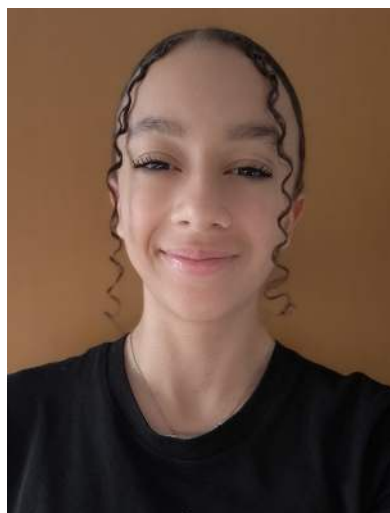
PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote Associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Alma Luz Segreto
di anni 15
di Codroipo (Ud)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



La Comunità Locale Wigwam
di Udine

TERRE DI ACQUA, TERRE DI RISO: STORIA, TERRITORIO E INNOVAZIONE NELLA BASSA FRIULANA

Il Friuli è una terra ricca di acqua: fiumi, risorgive e zone umide che hanno modellato nei secoli il paesaggio agricolo della pianura. Tra queste "terre di acqua" anche il riso ha trovato, in passato e oggi, uno spazio interessante.

La prima testimonianza documentata della presenza del riso in Friuli risale al 1446, quando un notaio di Cividale citò un sacchetto di riso sigillato; quasi sicuramente di provenienza non locale, tuttavia potrebbe essere questa, la prima notizia documentata del consumo di riso in Friuli. Nel Medioevo il riso era una merce rara e costosa, riservata alle tavole più importanti, come quelle del Patriarca di Aquileia, che allora rappresentava la massima autorità religiosa e politica del territorio.

Nel Cinquecento il medico e botanico **Pietro Andrea Mattioli** che esercitò la sua attività anche in quel di Gorizia, ne descriveva le proprietà alimentari e medicinali, confermando il valore che questo cereale aveva già assunto.

LE PRIME RISAI E FRIULANE

Tra il XVI e il XVII secolo alcune risaie si svilupparono nella bassa pianura friulana come sperimentazioni, in particolare nelle zone comprese tra i fiumi Tagliamento e Isonzo. La presenza di acque superficiali e terreni adatti permetteva la sommersione dei campi, tecnica tradizionale della risicoltura.

Nei secoli successivi si inserirono grandi realtà agrarie soprattutto nella zona attorno a Faraforeano ma è soprattutto il conte Vittorio De Asarta, a partire dal 1883, che diede



**ACQUA, STORIA E INNOVAZIONE:
IL RISO RISCRIVE IL FUTURO DEL FRIULI**



Cottura della zuppa di riso e verze

alla produzione risicola una organizzazione scientifica e tecnologica all'avanguardia attraverso una rigorosa gestione delle acque per la produzione di energia elettrica. Ma la coltivazione del riso non fu sempre continua. Le risaie, a causa delle acque stagnanti, erano spesso associate alla diffusione della malaria, e in diversi periodi storici furono introdotte limitazioni alla coltivazione. Successivamente, anche motivi economici e strutturali portarono a un lungo abbandono della risicoltura in regione.

IL RITORNO DEL RISO: INNOVAZIONE E SOSTENIBILITÀ

Negli ultimi anni il riso è tornato protagonista nella provincia di Udine, in particolare nei Comuni di Porpetto, Camino al Tagliamento, Varmo.

La grande novità è la coltivazione "all'asciutto", che non prevede la sommersione continua dei campi ma un'irrigazione mirata. Questo sistema consente: una forte riduzione del consumo di acqua; una migliore integrazione nei piani di rotazione agricola; una diminuzione dell'uso di fitofarmaci. Si tratta di un esempio concreto di agricoltura innovativa e sostenibile, capace di adattarsi alle nuove condizioni climatiche e alle esigenze ambientali contemporanee.



Particolare della Zuppa di riso e verze

IL RISO NELLA TRADIZIONE GASTRONOMICA FRIULANA

In Friuli il riso non è mai stato il cereale principale, ma è presente in alcune ricette tipiche che raccontano la cultura contadina del territorio.

Tra le preparazioni più rappresentative troviamo **le minestre e le zuppe**: la **Mignestre di rîs a la furlane**, una zuppa di riso in brodo arricchita con tuorlo d'uovo, Montasio stravecchio e una leggera nota di limone, dal gusto delicato ma nutriente. **Sope di rîs e fasoi**, piatto semplice della tradizione rurale dove il riso cuoce insieme a fagioli, patate e talvolta lardo, creando una consistenza cremosa e avvolgente.

Sope di rîs e verzis, zuppa diffusa nel periodo invernale, dove il riso si sposa alle verze e talvolta ad un soffritto di pancetta o di **pestât**.

Sope di rîs e râs: vale a dire una minestra di riso e rape fresche dal retrogusto leggermente amaricante oppure nella variante conservata sotto forma di brovada dona alla preparazione una piacevole nota acida in contrasto con la dolcezza del riso

I risotti: il cereale diventa protagonista in diverse cotture a risotto preparate con i prodotti simbolo del territorio; fra i più tipici e consumati ricordiamo i risotti con: il Montasio, il Refosco dal Peduncolo Rosso, gli asparagi bianchi e lo **sclopit** (silene).

I dolci: il riso trova spazio anche nella tradizione dolciaria con la **Torte di rîs a la furlane**, preparata con riso cotto nel latte, uova, zucchero e scorza di limone, e con il **Budin di rîs e lat**, spesso aromatizzato con un tocco di grappa locale.



Torta di riso appena sfornata

Con queste ricette, il riso racconta una cucina regionale fatta di semplicità, stagionalità e forte legame con i prodotti del territorio, esprimendo l'identità gastronomica del Friuli Venezia Giulia.

UNA FILIERA CHE GUARDA AL FUTURO

La riscoperta della coltivazione del riso in Friuli non rappresenta solo un recupero storico, ma una vera opportunità di sviluppo territoriale.

La filiera locale unisce produzione agricola, trasformazione agroalimentare e valorizzazione gastronomica. Come studentessa di un istituto professionale per le trasformazioni agroalimentari, considero questo progetto un esempio concreto di come tradizione e innovazione possano dialogare. Studiare il riso non significa solo conoscerne le tecniche di lavorazione, ma comprendere il legame profondo tra acqua, territorio e comunità.

Nelle "terre di acqua" del Friuli, il riso torna a essere non solo una coltura, ma un simbolo di sostenibilità, identità e futuro condiviso ■

© Riproduzione riservata



Ingredienti della torta di riso alla friulana

Torte di ris a la furlane

INGREDIENTI:

- 40 g di riso
- 200 ml latte intero
- 1 uovo piccolo
- 25 g di zucchero
- 10 g di burro
- 1 cucchiaino di uvetta, 1 cucchiaino di pinoli
- scorza grattugiata di limone
- un cucchiaino di grappa
- un pizzico di sale

Cuocere il riso nel latte con sale e scorza di limone finché diventa morbido e cremoso. Lasciare intiepidire e aggiungere zucchero; l'uovo e mescolare bene; aggiungere pinoli, uvetta e grappa. Versare in uno stampo imburrato. Cuocere a 180° per 25-30 minuti. Lasciare riposare per 10 minuti e servire tiepido.

Sope di rîs e verzis

Ingredienti

- 2 pugnetti di riso
- 4-5 foglie di verza
- lardo
- mezza cipolla, brodo vegetale
- formaggio da grattugiare

Preparazione:

Fare un battuto di lardo e cipolla, soffriggerlo lentamente. Aggiungere la verza e iniziare a stufarla con il brodo; aggiungere il riso, aggiustare di sale e completare la cottura. Servire con pepe macinato e formaggio grattugiato.

Quote Associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00



c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357



Daniel Pezzetta

di anni 15
di Ragogna (Ud)

Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con



**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**

DALLE ACQUE PURE FRIULANE ALLA TAVOLA... L'ALLEVAMENTO DELLE TROTE

In Friuli-Venezia Giulia, l'allevamento delle trote è una delle attività agricole più importanti, ed è considerato un'eccellenza a livello europeo.

La nostra regione produce circa un terzo delle trote in Italia, e da sempre si distingue per un modo sostenibile e innovativo di fare acquacoltura, che riesce a combinare tradizione e tecnologia. La qualità dell'acqua è il segreto di questo successo. In Friuli, le acque sono pure, e provengono da risorgive e fiumi come il Tagliamento, il Livenza e lo Stella. Le trote che sono molto sensibili alla qualità dell'ambiente in cui vivono, crescono meglio in acque limpide, ben ossigenate e con una temperatura costante durante tutto l'anno.

In effetti, la presenza delle trote è un segno che l'acqua è davvero pulita.

Gli allevatori locali, infatti, prestano molta attenzione alla qualità delle acque e restituiscono all'ambiente solo acqua purificata, per non danneggiare l'ecosistema.

La storia della trocicoltura in Friuli inizia nel 1863, quando **Valentino Galvani** avviò il primo esperimento di allevamento per il ripopolamento dei fiumi. Successivamente, con l'idea del marchese **Gian Carlo Mangilli**, è diventata un'attività legata alla produzione alimentare. Negli anni '70 e '80, grazie a nuove tecnologie, l'allevamento è migliorato ed oggi la regione conta circa 70 impianti che producono oltre 12.000 tonnellate di pesce all'anno.



**L'ALLEVAMENTO DELLE TROTE IN FRIULI
VENEZIA GIULIA**



Accanto alla trota iridea, che è la più comune, si stanno anche tutelando altre specie locali come la trota "marmorata" e la trota "fario". Un aspetto fondamentale dell'allevamento friulano è che le vasche sono a bassa densità, il che significa che le trote hanno molto spazio per nuotare. Questo riduce lo stress dei pesci e fa sì che la carne sia di alta qualità. Inoltre, l'alimentazione delle trote è curata: vengono nutrite con farine di pesce di alta qualità e ingredienti vegetali, senza coloranti o conservanti artificiali.

Una delle specialità che ha reso famosa la trota friulana è la "trota salmonata". Non si tratta di una specie diversa, ma di una trota che, grazie a una dieta ricca di carotenoidi naturali, ha una carne di colore rosato, simile a quella dei salmoni selvatici.

Il Friuli è famoso per le sue lavorazioni di conservati a base trota che le differenti aziende operanti nel settore offrono al mercato dei consumatori: filetti di trota affumicata a caldo, filetti di trota affumicata a freddo, filetti di trota marinati, uova di trota, bottarga di trota, patè di trota e ragù di trota. Eccellenti anche le carni della trota commercializzate fresche proposte nelle classiche forme di trote eviscerate e a filetti, ma anche sottoforma di moderni prodotti pronto a cuocere come: hamburger di trota, polpette di trota e straccetti di trota.



Oggi molti di quei mulini non sono più in funzione, ma alcuni edifici sono ancora visibili e raccontano un passato fatto di ingegno e collaborazione.

L'allevamento delle trote in Friuli-Venezia Giulia è molto di più di una semplice attività economica. È una tradizione che si fonde con la natura e con il rispetto dell'ambiente, ed è un esempio di come si possa produrre cibo di qualità in modo sostenibile. La nostra regione, con le sue acque pure e i suoi paesaggi unici, è il luogo ideale per la produzione di trote che vengono poi trasformate in specialità gastronomiche apprezzate a livello internazionale. Questo legame tra tradizione e innovazione, tra lavoro agricolo e cultura gastronomica, è il cuore del Friuli, e oggi i giovani come noi, sono chiamati a custodirlo e a portarlo nel futuro, che si manifesta anche attraverso l'integrazione della trota coltura nel tessuto del turismo esperienziale e gastronomico regionale.

Sempre più spesso, gli allevamenti aprono le porte a percorsi didattici e degustazioni guidate, permettendo ai visitatori di riscoprire il valore della lentezza e della purezza ambientale ■

© Riproduzione riservata





Gnocchi di mais e barbabietola su fondutina di burrata, trota affumicata e burro alle erbe aromatiche

PROCEDIMENTO:

passare la polenta al passaverdure con disco fine, aggiungervi la farina 00, l'uovo, la ricotta, la purea di barbabietola ed il formaggio Montasio stravecchio grattugiato; impastare il tutto delicatamente sino ad amalgamare tutti gli ingredienti. Con delle porzioni di impasto creare dei cilindri e tagliare l'impasto a tocchetti in modo da fare degli gnocchi, arrotondarli leggermente con il palmo delle mani e passarli sulla graticola di una grattugia in modo che creino una superficie irregolare che possa aiutare a raccogliere bene il condimento. Infarinarli leggermente e tenerli da parte.

Per la salsa di burrata mescolare panna e latte e stemperarvi dentro l'amido porre sul fuoco e far sciogliere la burrata dentro; cuocere sino a che l'amido non addensa regolare di sale.

Cuocere gli gnocchi in acqua bollente leggermente salata. Condire gli gnocchi con burro fuso aromatizzato da erbe aromatiche tritate e la trota affumicata semplicemente sfilacciata. Porre della salsa di burrata sul fondo del piatto, adagiarvi sopra degli gnocchi con il loro condimento e decorare con qualche erba aromatica.

Gnocchi di mais e barbabietola con fondutina di burrata e trota affumicata

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

PER GLI GNOCCHI

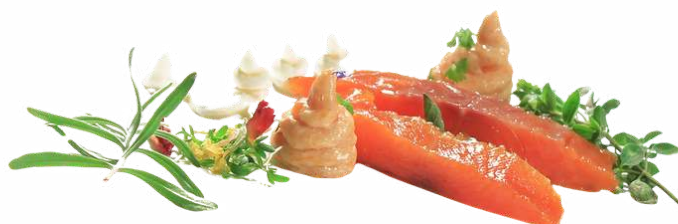
- 500 g di polenta
- 1 uovo
- 70 g di ricotta
- 70 g di purea di barbabietola
- 50 g di formaggio
- 130 g di farina

PER LA SALSA DI STRACCHINO

- 250 gr di stracchino
- 200 ml di latte
- 200 ml di panna
- 20 g di amido di mais
- Sale

PER IL CONDIMENTO

- 200 g di burro
- Erbe aromatiche (prezzemolo, erba cipollina, timo, aglio, maggiorana, dragoncello)
- 200 g di trota Regina di San Daniele





Noodles con trota affumicata, tofu, asparagi, funghi e spinaci



Noodles con trota affumicata, tofu, asparagi, funghi e spinaci

Ingredienti

PER IL TOFU:

- 150 g di tofu
- 70 ml Salsa di Soia
- 1 cucchiaino di miele
- 1 spicchio d'aglio, tritato
- 80 ml di vino di riso
- 1 rametto di timo fresco

PER I FUNGHI:

- 70 g di funghi pleurotus
- 70 g funghi champignon
- 70 g funghetti di bosco
- 2 spicchi d'aglio
- 3 cm di radice di zenzero fresca
- Crema di peperoncino o peperoncino fresco
- 1 porro (solo la parte bianca)
- 50 g di spinaci
- 120 g di trota affumicata
- 400 g di noodles udon
- 100 ml Salsa di Soia
- rametti di timo fresco (opzionale)
- Olio di semi

PROCEDIMENTO:

Tagliare il tofu a cubetti e metterlo in una ciotola. Aggiungere la salsa di soia, il miele, l'aglio, il vino di riso e il timo. Mescolare tutto accuratamente.

Tagliare i funghi in pezzi di dimensioni uguali. Tritare finemente l'aglio e tagliare il porro. Scaldare un po' d'olio di semi nella padella. Scolare il tofu dalla marinata e farlo rosolare in padella fino a doratura. Conservare la marinata. Rimuovere il tofu dalla padella e tenere da parte.

Riscaldare la padella e far soffriggere in olio zenzero, aglio e peperoncino tritati o grattugiati; saltare i funghi a fuoco alto per 1-2 minuti finché iniziano a dorarsi. Aggiungere gli spinaci, il tofu e la trota tagliata a cubetti e far saltare insieme per un altro minuto. Aggiungere i noodles udon lessati, la salsa di soia e le erbe aromatiche, mescolando bene. Aggiungere la marinata del tofu rimanente e far saltare il tutto per circa 1 minuto.



WIGWAM®

NEWS



DIVENTA RESILIENTE!

PARTECIPA CON NOI E SOSTIENI LA RETE DELLE
COMUNITÀ LOCALI WIGWAM

Quote associative 2026

- Socio Ordinario € 30,00
- Socio Sostenitore € 100,00
- Socio Sostenitore Ente € 300,00

c/c Postale n. 15685357 intestato a Associazione Clubs Wigwam Italia
o con bonifico a IBAN IT16 T076 0112 1000 0001 5685 357**Giuseppe Pio Infante**di anni 15
di Codroipo (Ud)Lavoro finalista del
Premio Wigwam Stampa Italiana 2026
"Giovani comunicatori per Comunità resilienti"
redazione@wigwam.it

In collaborazione con

**La Comunità Locale Wigwam
di Udine**DALLA CARNIA A TRIESTE, SULLE TRACCE DEI BISCOTTI
CHE CUSTODISCONO LA MEMORIA DEL FRIULI

Tra montagne che sfiorano il cielo e pianure che si aprono verso il mare, il Friuli Venezia Giulia racconta da sempre una storia d'incontri.

Terra di confine, sospesa tra mondi diversi, ha accolto nel tempo influenze mitteleuropee, slave e veneziane, trasformandole in un patrimonio culturale e gastronomico unico. È proprio in questo intreccio di tradizioni che nascono i biscotti tipici friulani: piccole leccornie che custodiscono memoria, identità e ingegno. Non solo nelle umili cucine domestiche, ma anche tra le mura silenziose di abbazie e conventi, dove mani pazienti e sapienti hanno tramandato nei secoli ricette preziose, spesso legate al calendario religioso e ai momenti di festa.

Accanto a queste origini più umili e spirituali, si affiancano quelle delle dimore nobiliari e della ricca borghesia, dove i biscotti si arricchiscono di ingredienti più pregiati: zucchero, spezie, frutta secca e compaiono nei raffinati ricettari di famiglia, simbolo di prestigio e convivialità.

Ogni biscotto racconta così una storia diversa: di semplicità e devozione, di eleganza e abbondanza, di un territorio che ha saputo accogliere influenze molteplici e trasformarle in una dolce espressione della propria identità.

Tra profumi avvolgenti e sapori autentici, i biscotti friulani diventano un viaggio nella memoria e nell'anima di una terra ricca e sorprendente.





Le sbreghe di Sesto al Reghena

È in questo ricco panorama che si inserisce una varietà sorprendente di biscotti, ognuno con la propria identità e storia. Partendo dal capoluogo di regione troviamo le coloratissime e profumate **Favette triestine**, piccoli biscotti alle mandorle aromatizzati alla vaniglia, al cacao e all'acqua di rose dai tipici colori giallo, marrone e rosa, passati prima della cottura nello zucchero semolato; tradizionalmente preparati per la commemorazione dei defunti.

Le **Kolazie** richiamano invece le influenze dell'Europa orientale: sono biscotti di pasta frolla al burro formati da due dischi sovrapposti e a cui viene praticato un buco al centro che nelle differenti interpretazioni possono essere coperti e ripieni di frutta secca, confetture o semi di papavero, testimoni dei legami storici con il mondo slavo.

Non mancano le elegantissime **Lettere d'amore**, sottilissimi dolci biscotti di pasta sfoglia farciti di crema al burro aromatizzata al rum, nati nella Trieste asburgica e legati alla raffinata tradizione dei caffè cittadini, così come il celebre **Biscotto Pirona**, fragrante dolce da tè che ancora oggi richiama gli echi del vivace ambiente letterario frequentato da



Le lettere d'amore di Trieste

scrittori e intellettuali quali James Joyce, Italo Svevo e Umberto Saba.

Spostandoci verso Udine e Pordenone troviamo le diverse anime del territorio friulano espresse in varie golose declinazioni.

Il **biscotto di Codroipo** nasce da una storia relativamente recente ma profondamente radicata nella vita della comunità locale. Ideato all'inizio degli anni Novanta come elegante omaggio da offrire durante la tradizionale Fiera di San Simone, sostituì le consuete caldarroste distribuite dai commercianti cittadini. La sua caratteristica forma a fiocco richiama il dono e la convivialità, mentre gli ingredienti – farina di mais fioretto, frutta secca e uvetta – celebrano i prodotti tipici dell'autunno friulano.

Anche la decorazione riprende simbolicamente la struttura urbana della città, trasformando il biscotto in una piccola rappresentazione della sua identità.

Il **biscotto di Pordenone** invece racconta una storia che intreccia commercio, tradizioni e memoria. La ricetta, ispirata a preparazioni conosciute già nella prima metà del Novecento, riunisce ingredienti che evocano il passato economico e produttivo del territorio: la farina di grano tenero e quella di mais richiamano l'attività degli antichi molini, mentre le mandorle ricordano i traffici commerciali che transitavano attraverso l'antico Portus Naonis. L'aggiunta di grappa conferisce fragranza e friabilità all'impasto, mentre il sale rimanda alle storiche vie commerciali che collegavano l'Adriatico, il Friuli e i paesi d'oltralpe.



Il Biscotto di Pirona



Il Biscotto di Pordenone

Ancora oggi la lavorazione conserva un forte carattere artigianale, testimoniando l'attenzione per una tradizione che continua a rinnovarsi. Accanto a queste specialità, i **biscotti di Brazzacco (detti biscotti di Brazzà)** affondano invece le proprie radici nella valorizzazione delle produzioni locali promossa alla fine dell'Ottocento presso il castello di Brazzà. Fu per iniziativa della nobildonna Cora Slocomb di Brazzà che, durante l'esposizione agricola del 1893 organizzata presso il folador del castello, venne premiata la ricetta dei golosi biscotti casalinghi della signora Delser.

Su incoraggiamento della nobildonna la ricetta venne poi sviluppata e perfezionata, fino a raggiungere notorietà ben oltre i confini regionali. Storicamente, questo dolce è legato all'emancipazione femminile e allo sviluppo rurale della provincia di Udine.

Salendo letteralmente di quota troviamo gli eleganti biscotti carnici a forma di S le cui interpretazioni più conosciute sono senza dubbio le **Esse di Raveo**; queste rappresentano forse l'esempio più celebre di come la semplicità possa trasformarsi in eccellenza: pochi ingredienti selezionati, tra cui farina, zucchero, burro e vaniglia, lavorati con cura e maestria secondo una tradizione tramandata nel tempo. Ancora oggi queste specialità raccontano una cultura del fare fondata sulla qualità degli ingredienti, sulla pazienza della lavorazione artigianale e sulla convinzione che anche dalle ricette più semplici possano nascere prodotti capaci di diventare simbolo di un intero territorio. Non mancano poi gli **zaletti**, biscotti dorati ottenuti dalla farina di mais, spesso arricchiti con uvetta e scorza di limone, espressione della cultura contadina della

pianura friulana; la loro forma può variare a seconda delle località, solitamente rettangolari, quadrati o ovali.

Le **sbreghe**, molto rinomate quelle di sesto al Reghena nate nell'ambito della tradizione abbaziale, conquistano per la loro consistenza rustica e il gusto semplice, ideali da essere inzuppate nel vino dolce per creare un connubio golosissimo; mentre i **bussolai o colaz**, preparati nelle ricorrenze civili (consigli comunali, cerimonie istituzionali, ecc...), religiose (soprattutto per occasioni quali comunioni e cresime) e nelle grandi occasioni familiari, si caratterizzano per la tipica forma ad anello e per la loro piacevole friabilità.

Infine, i **pevarins**, il cui nome deriva dal pepe e dalle spezie utilizzate nell'impasto, racchiudono aromi intensi e profumati che raccontano un'epoca in cui cannella, chiodi di garofano e altre spezie provenienti da terre lontane erano considerate ingredienti preziosi e ricercati. Più che semplici dolci, questi biscotti rappresentano un patrimonio di memorie, tradizioni e relazioni che continua a unire generazioni diverse, mantenendo vivo il legame tra le comunità e il loro territorio. Girando il Friuli Venezia Giulia per trovare queste perle gastronomiche e contattando i vari produttori in molti hanno sottolineato che forse i biscotti friulani sono poco conosciuti ai molti, ma, tuttavia hanno una buona circolazione a livello globale poiché molti emigranti richiedono la spedizione di tali leccornie in giro per il mondo per ritrovare i sapori di casa e mantenere vive le loro origini ■

© Riproduzione riservata

RESTIAMO IN CONTATTO

Ogni territorio ha storie da scoprire, persone da incontrare, esperienze da condividere. Spesso basta osservare con curiosità ciò che ci circonda per trovare qualcosa di interessante da raccontare.

Il **Premio Wigwam Stampa Italiana** dà voce ai giovani fino ai 25 anni, invitandoli a raccontare il mondo attraverso il proprio sguardo, le proprie idee e le proprie esperienze. Invitiamo anche genitori, insegnanti e adulti a far conoscere il Premio e a incoraggiare i giovani a partecipare, condividendo idee, esperienze e racconti. **Perché ogni storia può ispirarne un'altra.**



www.wigwam.it

www.premio-stampa.wigwam.it



VUOI RESTARE AGGIORNATO?

Puoi anche richiedere di ricevere gli aggiornamenti direttamente nella **Community WhatsApp Wigwam**. La community non è una chat aperta e non genera confusione: è uno spazio ordinato, utilizzato solo per inviare comunicazioni selezionate sulle attività, gli eventi, gli articoli pubblicati e le nuove occasioni di partecipazione. Inquadra il **QR code**, compila il modulo e richiedi l'ingresso nella **Community WhatsApp Wigwam**.

L'inserimento nella Community WhatsApp non è automatico: dopo la richiesta, sarà l'Associazione a completare l'accesso.



WhatsApp



VUOI ESSERE CORRISPONDENTE DI COMUNITÀ LOCALE?

Wigwam promuove la figura del **Corrispondente di Comunità Locale**: una persona attenta al proprio territorio, capace di osservare, raccogliere storie, valorizzare esperienze positive e dare voce a luoghi, persone, tradizioni, ambiente e comunità.

Non serve essere giornalisti professionisti. Servono curiosità, voglia di ascoltare e desiderio di contribuire al racconto del proprio paese o della propria comunità.

Per informazioni su come avvicinarsi a questo percorso o proporre una collaborazione scrivi a: segreteria@wigwam.it.



Wigwam Circuit



www.wigwam.it

Associazione Italiana dei Clubs Wigwam APS

Via Porto, 8 - 35028 Piove di Sacco (PD)

Tel. 049.9704013 - e-mail: direzione@wigwam.it