

WIGWAM®

NEWS

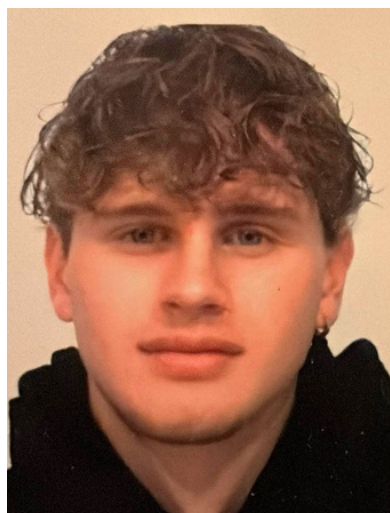


DIVENTA RESILIENTE!

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**Matteo Pivetta**di anni 18
di Marsure (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 FAVA DI SAURIS: IL TESORO NASCOSTO DELLE ALPI
CARNICHE, TRA MEMORIA, BIODIVERSITÀ E FUTURO

La fava di Sauris, chiamata anche **"Zahar Poan"**, è un legume importante sia per le sue caratteristiche sia per la sua lunga storia legata all'ambiente di montagna.

Una delle sue qualità più importanti è la grande resistenza al freddo: a differenza delle fave coltivate soprattutto nel sud Italia, questa varietà si è adattata alle temperature rigide e alle altitudini delle Alpi Carniche. Anche l'aspetto la differenzia. I fiori non sono completamente bianchi, ma hanno sfumature violacee che diventano più evidenti con il freddo. I baccelli sono più corti rispetto a quelli comuni e crescono verso l'alto lungo la pianta; in questo modo non toccano il terreno

umido e si riduce il rischio di malattie. La pianta ha radici molto sviluppate, che le permettono di assorbire bene i nutrienti e quindi di aver bisogno di meno concimi. Il seme ha una dimensione intermedia, né troppo grande né troppo piccolo, risultando ottimo in cucina.

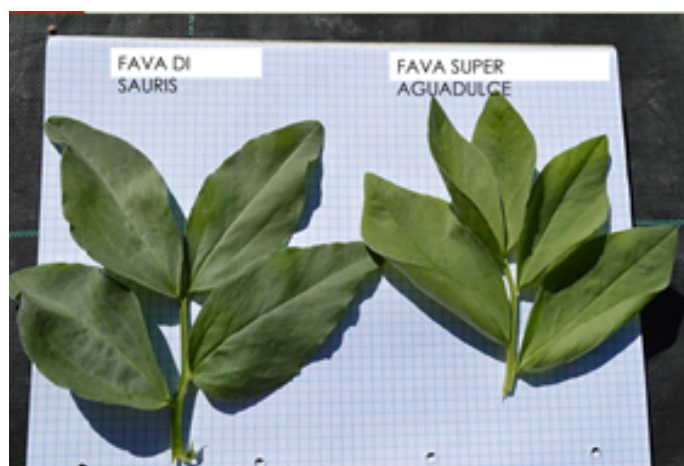
Un altro elemento importante è il suo forte legame con il territorio: si tratta infatti di un **"ecotipo"**, cioè una varietà che si è evoluta nel tempo insieme all'ambiente in cui è cresciuta.

Arrivata nel XIII secolo, è diventata parte integrante della cultura locale, tanto da comparire in documenti storici, tradizioni popolari e modi di dire. Oggi è riconosciuta come prodotto tradizionale e tutelata da Slow Food.



**LA FAVA DI SAURIS: UN PATRIMONIO NATO
DAL FREDDO CHE OGGI CERCA NUOVI CUSTODI**





La Fava di Sauris. Foto realizzate dalla dott.ssa Valent Elena



La coltivazione della fava a Sauris ha origini molto antiche, risalenti probabilmente al Medioevo, quando fu portata da popolazioni di lingua tedesca.

In molte zone d'Italia, con il tempo, la fava è stata sostituita dai fagioli, più produttivi; a Sauris però il clima troppo freddo ha impedito questo cambiamento, permettendo alla fava di restare molto importante.

Per secoli è stata un alimento essenziale per la popolazione locale. Veniva essiccata e macinata per ottenere farina da usare insieme ad altri cereali per fare pane o polenta. Tostata e macinata, diventava anche una bevanda simile al caffè. Era considerata un cibo semplice, ma veniva consumata anche nelle famiglie più ricche. Col tempo è entrata profondamente nella cultura del luogo, comparando in filastrocche, canti e modi di dire. Dopo un periodo di declino, oggi è stata recuperata e valorizzata, anche grazie al riconoscimento come Presidio Slow Food.

La qualità della fava di Sauris dipende molto dall'ambiente in cui cresce. Si sviluppa oltre i 1200 metri di altitudine, dove le temperature basse contribuiscono a rendere la pianta più resistente e influenzano anche l'aspetto dei fiori.

Preferisce terreni argillosi, ben esposti al sole, con una buona disponibilità di acqua ma senza ristagni. La semina avviene a maggio, così da evitare i rigori dell'inverno. Durante la crescita si effettuano diverse lavorazioni, come muovere il terreno e rinforzare la base della pianta. Un passaggio importante è la cimatura, cioè il taglio della parte superiore, che permette alla pianta di concentrare le energie sui baccelli e riduce il rischio di parassiti.

Un passaggio importante è la cimatura, cioè il taglio della parte superiore, che permette alla pianta di concentrare le energie sui baccelli e riduce il rischio di parassiti. I baccelli crescono verso l'alto, caratteristica che li mantiene più sani. La raccolta viene fatta a mano a settembre, quando sono secchi. Anche la raccolta dei semi è manuale: ogni anno si scelgono i migliori per mantenere intatte le caratteristiche della varietà. Nella tradizione culinaria locale, la fava di Sauris viene utilizzata in molti modi. Uno dei piatti più tipici è la crema di fave, una zuppa densa e nutriente. Spesso viene abbinata allo speck oppure servita semplicemente lessata con un filo d'olio.

Oggi però si usa anche a preparazioni più moderne: viene usata per produrre birra artigianale, per dolci e dessert oppure per impasti di pasta e gnocchi. In passato era impiegata anche come sostituto del caffè, grazie alla tostatura dei semi.





La Fava di Sauris. Foto realizzate dalla dott.ssa Valent Elena

Questa tradizione culinaria nasce da una cucina semplice e contadina, dove si usavano ingredienti locali e facilmente disponibili. Le fave erano molto importanti perché davano energia e si conservavano a lungo; quindi, erano perfette per affrontare i mesi più freddi. I piatti erano spesso pochi ma sostanziosi, preparati in modo semplice, senza sprechi. Ancora oggi queste ricette raccontano la storia del territorio e delle persone che lo abitano, mantenendo vivi sapori genuini e autentici. Questo dimostra quanto la fava sia adattabile e centrale nella cucina del territorio.

La produzione della fava di Sauris è limitata, perché avviene in zone di montagna e richiede molto lavoro manuale. Questo comporta costi più elevati e rende difficile una diffusione su larga scala. Inoltre, esiste il rischio che la tradizione venga abbandonata se non viene tramandata alle nuove generazioni.

Allo stesso tempo, ci sono importanti opportunità. Il riconoscimento da parte di Slow Food le dà visibilità e attira turismo interessato ai prodotti tipici. La sua versatilità la rende interessante anche per la cucina moderna e di qualità.

Inoltre, rappresenta un esempio di agricoltura sostenibile: richiede pochi concimi, rispetta l'ambiente e contribuisce alla biodiversità. Può quindi diventare un simbolo del territorio e un elemento chiave per lo sviluppo di un turismo legato alla cultura e alla natura.

In definitiva, la sfida è aumentare la produzione senza perdere l'autenticità, mentre l'obiettivo è valorizzare questo prodotto come espressione della storia e dell'identità di Sauris ■

© Riproduzione riservata