ANNO XXXVI - NUMERO 264 - 20 SETTEMBRE 2026

WIGWAM NEWS

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

Gabriele Alzetta
di anni 17
di Zoppola (Pn)

In collaborazione con

Unarga

REGIONE AUTONOMA FRIULI VENEZIA GIULIA

Il Tagliamento
IIS SPILIMBERGO

MONTAGNA LEADER
GAL FRIULI OCCIDENTALE

POR DE NONE
Wigwam Local Community

La Comunità Locale Wigwam di Pordenone

LA PINZA FRIULANA: UN DOLCE ANTICO CHE RACCONTA LA STORIA E LE TRADIZIONI DEL FRIULI

La Pinza è uno dei dolci più antichi e tipici del Friuli-Venezia Giulia. Si prepara ogni anno per l'Epifania, il 6 gennaio, ed è da sempre legata alle tradizioni contadine della regione. Oggi questo dolce viene ancora fatto in molte famiglie friulane, proprio come si faceva secoli fa.

Non è un dolce complicato o ricercato. È fatto con ingredienti semplici e poveri, quelli che le famiglie di campagna avevano a disposizione in inverno: farina di mais, frutta secca, qualche aroma. Eppure, ha un sapore unico, che ti ricorda subito la stagione fredda e le feste. La Pinza ha origini molto antiche. Le prime testimonianze scritte risalgono al Seicento, ma probabilmente esisteva già prima.

Era il dolce che le famiglie contadine preparavano per celebrare la notte dell'Epifania, detta anche la *notte dei Re Magi*. In Friuli, nella notte del 5 gennaio, si accendevano i *pignarûl:* grandi falò nei campi e sulle colline. Erano falò propiziatori, cioè si credeva che portassero fortuna per il raccolto dell'anno nuovo. La Pinza veniva preparata e mangiata proprio in quella notte, attorno al fuoco di casa.

Il nome viene probabilmente dal latino *pinsere*, che significa impastare. Un nome semplice per un gesto semplice: lavorare con le mani la farina e gli altri ingredienti.

La ricetta cambia un po' da paese a paese, ma gli ingredienti di base sono sempre gli stessi. Ecco quelli principali: farina di mais gialla macinata a pietra, farina di frumento bianca, fichi secchi e prugne secche,

IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

WIGWAM®NEWS Newsletter of the Wigwam® - Periodico quindicinale. - Registrazione Tribunale di Padova N.1198 del 24.02.1990
Direttore Responsabile: **Efrem Tassinato** Redazione e Grafica: **Anita Tassinato**
Redazione—Via Porto, 8—35028 Piove di Sacco (Pd) - Tel. +39 049 9704413 - redazione@wigwam.it - www.wigwam.it

Preparazione della Pinza friulana

noci, uvetta e pinoli, semi di finocchio selvatico, scorza di arancia o limone, lardo o strutto (nelle versioni più antiche), grappa friulana e zucchero o miele.

La farina di mais è l'ingrediente che caratterizza di più questo dolce. Dà alla Pinza una consistenza granulosa e un colore dorato che la rende riconoscibile. La frutta secca invece porta dolcezza, ed era uno dei pochi ingredienti zuccherini che le famiglie contadine avevano in inverno.

Il profumo più caratteristico è quello del **finocchio selvatico**. Appena la Pinza entra in forno, quell'aroma erbaceo e leggermente dolce si diffonde per tutta la casa. È il profumo che chiunque sia cresciuto in Friuli associa subito all'Epifania. Preparare la Pinza richiedeva una giornata intera. La mattina del 5 gennaio si metteva in ammollo la frutta secca. Nel pomeriggio si cominciava a impastare: prima la farina, poi il grasso, poi la frutta strizzata e tagliata, poi gli aromi e la grappa. Si usava il forno a legna, chiamato in friulano *fôr a len*. Veniva scaldato per ore con la legna, e la temperatura giusta si capiva appoggiando la mano vicino all'apertura. La Pinza cuoceva per circa un'ora e mezza e il profumo che usciva dal forno riempiva tutta la casa.

Quando era pronta, si lasciava raffreddare sul tagliere di legno. Poi il capofamiglia la tagliava e la distribuiva a tutti. La prima fetta era sempre per i bambini. La Pinza non potrebbe essere un dolce di un'altra regione.

Ogni suo ingrediente racconta il Friuli: la farina di mais coltivata nella pianura tra il Tagliamento e l'Isonzo, il finocchio selvatico che cresce lungo i fossati, le noci dei grandi alberi nei cortili delle vecchie fattorie. Il Friuli è una regione di confine, e la sua cucina mescola influenze venete, slovene e mitteleuropee. Nella Pinza si sente tutto questo: la frutta secca tipica dei Balcani, gli aromi che ricordano i mercati di Vienna, la base di mais della pianura padana. È un dolce che sa di tante culture insieme.

Negli ultimi anni la Pinza ha ritrovato popolarità. Molte famiglie friulane la ripreparano in casa, i panifici artigianali la vendono nei giorni vicini all'Epifania e anche alcuni ristoranti la propongono come dessert.

Quello che colpisce di questo dolce è che, nonostante i secoli, è rimasto quasi uguale. Gli ingredienti sono gli stessi di cento anni fa, il metodo di preparazione pure. In un mondo dove tutto cambia in fretta, la Pinza è rimasta fedele a sé stessa. Mangiarla significa anche ricordare. Ricordare le nonne che impastano, i bambini che aspettano vicino al forno, i falò accesi nei campi. Sono immagini che fanno parte dell'identità friulana, e la Pinza le porta tutte con sé.

La Pinza friulana è molto più di una ricetta. È un pezzo di storia, un modo di ricordare chi eravamo e da dove veniamo. Ogni anno, intorno all'Epifania, questo dolce semplice e profumato torna nelle cucine friulane e porta con sé tutto il calore di una tradizione che vale la pena conservare ■

© Riproduzione riservata