



## Aspettando la primavera: sapori invernali che raccontano la Carnia

*I sapori invernali delle montagne carniche che circondano Arta, in Friuli-Venezia Giulia, rammentano le antiche tradizioni. Non troppi anni fa, le temperature rigide e il lavoro all'esterno richiedevano pietanze sostanziose che potessero dare l'energia per affrontare la giornata*

© Articolo di Anna Romanin

L'inverno in Carnia ha un profumo tutto suo. È il profumo della legna che arde nel **fogolar** e del cibo che cuoce lentamente, come si faceva un tempo. A nord di Udine, Arta Terme e i suoi dintorni custodiscono con orgoglio una cucina che è l'essenza di un popolo che da sempre vive in accordo con la natura.

### Un gusto antico tra le montagne della Carnia

Il freddo pungente dell'inverno è un motivo per riunirsi intorno alla tavola, con piatti caldi e sostanziosi, tramandati di generazione in generazione. Piatti poco elaborati e rispettosi di quanto la natura offre che si ritrovano ancora oggi nelle feste folkloristiche locali o in alcuni ristoranti,

dove sono anche rivisitati in chiave moderna. Ma è ancora all'interno delle case, magari intorno al focolar, che si tramanda la storia familiare in cucina.

## A tavola un incontro con la storia

Sedersi a tavola in Carnia è un incontro con la tradizione, che affonda le sue radici nelle origini umili della popolazione e nel rapporto simbiotico con la natura. Inseparabili sono la **brovada** (rape macerate nelle vinacce e cotte a lungo a fuoco lento) e il **muset** (il cotechino), ma anche il **salame cotto nell'aceto con la cipolla e accompagnato dalla polenta di mais**. E poi ci sono le **zuppe di fagioli**, arricchite con ossa affumicate e cotenna di maiale, perché qui si segue un principio sacro: *“Dal purcit no si bute vie nuje”* – del maiale non si butta via nulla. La macellazione del maiale a novembre (purcitâ) era un evento che riuniva la famiglia, dove mani esperte tagliavano e insaccavano la carne per assicurarsi una scorta fino alla primavera.



Brovada, rape macerate nelle vinacce e cotte a lungo a fuoco lento.

## Zucche e patate come da tradizione

Gli orti delle case poi offrivano crucifere, soprattutto cappucci e verze, tuberi e zucche raccolte in autunno e stipate nelle cantine. Gli **gnocchi di zucca** sono un piatto forte ad Arta e in tutta la Carnia, si fanno con il cucchiaino e hanno pochissima farina, così la zucca si scioglie in bocca avvolta dal gusto del burro e della ricotta affumicata.



Gli gnocchi di zucca.

**File e Daspe** (“fila e datti da fare”) è una ricetta tipica della frazione di Fielis, una frazione di Zuglio (Pieve di San Pietro che si affaccia su Arta), si dice risalga ai tempi in cui le donne del Friuli filavano la lana mentre cucinavano. Si prepara con patate stufate e una crema vellutata di formaggio, uova, latte ed erba cipollina. Saperi semplici, eppure indimenticabili.

## Dolci che profumano di casa

L'inverno non sarebbe completo senza un dolce che profuma di casa. Le **Sopes indorades**, fette di pane raffermo immerse nel latte e nell'uovo, poi fritte e spolverate di zucchero, si gustano davanti al fuoco, magari accompagnate da un bicchiere di **vin brulé**, mentre le luci delle feste illuminano i borghi. E ancora, la **Pite**, dolce rustico di mele che sa di storie raccontate ai bambini nelle lunghe sere d'inverno, e i **cjarsons dolci**, delle zone di Valle Rivalpo, Piedim e Paularo non mancano mai nelle proposte culinarie.



Cjarsons dolci (Foto © Anna Romanin).

## Corsi per imparare i piatti carnici

E per chi vuole immergersi davvero in questa cultura gastronomica, il **Consorzio Turistico di Arta Terme Silent Alps** propone corsi di cucina in collaborazione con **Chiara Selenati**, food blogger e autrice di due libri di cucina e **Paolo**, chef e titolare del Ristorante storico “Al Cavallino” di Paularo. Cuochi locali per imparare a ricreare quei sapori autentici che sanno di casa, di storie, di inverno che lentamente a febbraio inoltrato lascia spazio alla primavera.

Esperienze prenotabili online sul sito [www.alpidolomitifriulane.it](http://www.alpidolomitifriulane.it)

### Data di creazione

17/02/2025

### Autore

redazione