

SAVÔRS
INSAPORITORE UNIVERSALE



PECOL UBERTO AZIENDA AGRICOLA
T +39 328 4154502 pecol.uberto@gmail.com
www.saporialpini.it f PecolDiRaveo

Guarda
il video!



MADE **IN** comune CARNIA

n°1 — 2026



L'ESTATE CARNICA: LENTA, PROFONDA, NECESSARIA



In Carnia nasce un
nuovo presidio
di prossimità:
il Centro Medico
San Leone

pagina 2-3



Al Museo Gortani,
storie di erbe: magia,
miti e tradizioni tra le
montagne della Carnia

pagina 4

Carniarmonie 2026:
la grande musica nei
borghi dell'Alto Friuli

pagina 5

C'è un ritmo diverso, quassù. Lo senti appena arrivi: l'aria cambia, il rumore scompare, il tempo rallenta. L'estate in Carnia non si annuncia con fanfare. Arriva silenziosa, tra i boschi e i torrenti, e chi la conosce sa che non va inseguita. Va aspettata. Ma dietro questa lentezza si

nasconde una montagna che produce, che crea, che resiste. L'acqua che scende dalle valli alimenta turbine e festival, comunità e dibattiti. La musica di Carniarmonie risuona nelle chiese e nei borghi. Le centrali idroelettriche lavorano in silenzio da decenni. Le persone restano, o

tornano, e cercano risposte su cosa significhi oggi vivere e investire in quota. Questo numero racconta quella Carnia. Non la cartolina, ma il territorio vivo: le sue risorse, le sue contraddizioni, la sua bellezza ostinata. Perché l'estate carnica non è una parentesi. È una scelta.



PRODUZIONE DEL PROSCIUTTO DI SAURIS IGP
SPACCIO CON DEGUSTAZIONE
VISITE GUIDATE
SALUMIFICIO AD AMPEZZO E PROSCIUTTIFICIO A SAURIS
vienici a trovare a Sauris!

IN CARNIA NASCE UN NUOVO PRESIDIO DI PROSSIMITÀ: IL CENTRO MEDICO SAN LEONE

Quando la salute è costretta ad aspettare, l'attesa diventa un peso. Si vive con il dubbio, con la paura che quel sintomo significhi qualcosa di serio, con l'ansia che i mesi passino senza risposte. È una condizione che logora e che, da sola, peggiora la qualità della vita.

Il Servizio Sanitario Regionale, imprescindibile presidio per la salute dei cittadini, non riesce a garantire tempi rapidi sempre, assicura priorità alle urgenze, alle patologie complesse; e così accade che il bisogno di risposte del cittadino alle prese con un dubbio circa la propria salute, con un disturbo forse non grave ma non per questo sopportabile, vede allungarsi i tempi necessari ad ottenere le risposte di cui ha bisogno.

Per questo il Centro Medico San Leone ha scelto di intervenire dove oggi si crea il vero collo di bottiglia: i tempi di attesa. E lo ha fatto concentrandosi su tre aspetti molto concreti.

1. Dare accesso rapido agli specialisti più richiesti

Radiologia, ecografia, oculistica, ginecologia, dermatologia, ortopedia: sono le branche dove le liste d'attesa si allungano di più e dove spesso si con-



centrano i problemi più diffusi, quelli che riguardano tutte le età e tutte le urgenze.

Al San Leone, dove si accede anche senza la prescrizione del medico di medicina generale, il referto viene consegnato subito, senza portali da consultare, senza ulteriori passaggi. Anche la diagnostica per immagini fornisce immediatamente il CD con le immagini tecniche ed il referto entro 3 gg. Significa poter proseguire il percorso di cura senza perdere tempo prezioso.

2. Prenotare deve essere semplice, immediato, possibile in ogni momento

Il Centro ha scelto strumenti che permettono al paziente di fissare l'appuntamento nel modo più comodo: telefono (quattro linee dedicate), mail, e il portale on line "MioDottore".

Quest'ultima è la soluzione più rapida: si apre l'agenda, si sceglie giorno, ora e professionista. Si può prenotare per sé o per un familiare, a qualsia-

si ora del giorno. E soprattutto si può costruire un rapporto continuativo con lo specialista scelto, recuperando quella relazione di fiducia che spesso si perde nei percorsi frammentati.

3. Fare tutto in un unico luogo, anche in un'unica giornata

L'obiettivo è chiaro: evitare al paziente spostamenti, attese, appuntamenti sparsi in settimane diverse. Un esempio concreto: un dolore articolare.

L'ortopedico visita, valuta e - se serve - richiede una radiografia, un'ecografia o una risonanza. Al San Leone l'esame può essere fatto subito. Il referto arriva immediatamente. E lo stesso ortopedico può concludere la valutazione e formulare la diagnosi finale nella stessa giornata.

Per chi vive in un territorio dove spesso bisogna raggiungere strutture distanti e incontrare professionisti diversi, questa è una differenza enorme.

CURARSI SENZA RINUNCIARE: TARIFFE CHIARE, TEMPI RAPIDI

Rinunciare a curarsi è una delle emergenze silenziose del nostro tempo. Quando il sistema sanitario fatica e i tempi di attesa diventano troppo lunghi, molte persone si trovano davanti a un bivio: aspettare mesi per una visita o rivolgersi al privato, temendo però costi proibitivi.

È così che, spesso, si rinuncia. Non perché il problema non sia importante, ma perché tutto - tempi, costi, spostamenti - sembra troppo.

Il Centro Medico San Leone ha scelto di affrontare questo nodo con un'idea semplice: rendere le cure accessibili. Per davvero.

Ha analizzato il sistema, ascoltato i bisogni dei pazienti e calibrato le proprie tariffe in modo da avvicinarle il più possibile al costo del ticket. Il risultato è che oggi chi sceglie il Centro può contare su visite professionali, referti immediati e tempi rapidi, senza dover sostenere spese eccessive. E con il vantaggio della detraibilità fiscale.

Il problema della rinuncia alle cure, infatti, non riguarda solo il costo della singola prestazione. Riguarda tutto ciò che si crea attorno: settimane di attesa, visite separate, esami da fare altrove, nuovi appuntamenti, nuovi spostamenti. Un percorso frammentato che scoraggia soprattutto chi è più fragile o meno autonomo.



Per questo il Centro Medico San Leone ha organizzato la propria attività in modo da concentrare tutto in un unico luogo e, quando possibile, in un'unica giornata.

Visita, diagnostica, referto e indicazioni terapeutiche: tutto senza rimbalzi, senza viaggi inutili, senza perdere tempo. Una scelta pensata soprattutto per

i pazienti più anziani, spesso accompagnati da familiari, per i quali ogni spostamento è un impegno. C'è la consapevolezza che il referto di un esame strumentale non è di per sé una diagnosi, per questo il percorso che si può avviare al San Leone comprende la visita specialistica che si conclude con una diagnosi, la prescrizione della terapia, se necessaria, e la pianificazione di controlli.

E i costi? Sono chiari e trasparenti:

- 60 euro per tutte le prime visite specialistiche (dermatologia, oculistica, ortopedia e altre).
- Da 50 euro per le radiografie.
- Da 80 euro per le TAC.
- Da 100 euro per le risonanze magnetiche.

Le tariffe complete sono disponibili sul portale online "MioDottore", dove è possibile anche prenotare in autonomia giorno, ora e professionista.

Sono prezzi che parlano da soli: l'obiettivo è avvicinare il paziente, non allontanarlo.

E grazie alla presenza costante dei medici, a un'organizzazione interna attenta e a investimenti importanti nelle attrezzature diagnostiche, i tempi di attesa sono praticamente azzerati.

Un centro unico, accessibile, rapido. Un luogo dove la salute non deve più essere rimandata.



AMARO, IL CENTRO MEDICO PRIVATO CHE SFIDA LE LISTE D'ATTESA

Il Centro Medico San Leone ha scelto un modello di sanità semplice da capire e concreto da vivere: qualità alta, accesso facile, tempi rapidi.

L'obiettivo è chiaro: permettere a tutti di curarsi, senza ostacoli e senza attese inutili.

L'offerta è ampia e costruita sulle esigenze più diffuse, proprio quelle per cui spesso il territorio non riesce a garantire risposte tempestive. Qui lavorano specialisti di diverse discipline, con cui è possibile costruire un percorso di cura continuativo, basato su fiducia, competenza e riconoscibilità. Un rapporto umano che negli anni si è perso e che il Centro vuole riportare al centro.

La presenza contemporanea di tanti professionisti permette anche un altro vantaggio: la presa in carico multidisciplinare. Se durante una visita emerge la necessità di un confronto con un altro specialista, il passaggio è immediato. Senza rinvii, senza dover cercare altrove, senza interrompere il percorso.

È un modello organizzativo pensato per rispondere ai bisogni reali della comunità: tante specialità in un unico luogo, tempi rapidi, possibilità di orientare subito il paziente verso il professionista più adatto, già presente in struttura.

Uno dei momenti più critici per chi si cura è l'attesa. Non solo quella per ottenere l'appuntamento, ma anche quella che spesso si accumula in sala d'aspetto. Il Centro Medico San Leone ha investito molto nella tecnologia diagnostica proprio per ridurre al minimo i tempi tecnici e dedicare più spazio al dialogo con il paziente.

Questo permette di rispettare gli orari, evitare disagi e rendere ogni visita più serena ed efficace.

Alla fine, ciò che fa davvero la differenza è sentirsi accolti, ascoltati, seguiti.

Al Centro Medico San Leone la cura non è un atto isolato, ma un percorso costruito con attenzione e rispetto del tempo e delle esigenze di ciascuno.

Un modo concreto di fare sanità: semplice, chiaro, accessibile. E soprattutto vicino alle persone.

In un momento in cui la sanità pubblica vive una delle fasi più complesse della sua storia recente, con liste d'attesa che si allungano e territori periferici che faticano a mantenere servizi essenziali, la scelta di un privato di investire in montagna non è un gesto scontato. È una presa di posizione.

È il caso del Centro Medico San Leone, che ha deciso di insediarsi ad Amaro, nel cuore della Carnia, con un progetto che punta a coniugare qualità, accessibilità e rapidità delle prestazioni, offrendo

servizi sia in convenzione con il Servizio sanitario regionale sia in regime privato, ma con tariffe calmierate e trasparenti. Un modello che si inserisce in un contesto in cui il SSR, sempre più concentrato sull'emergenza, le urgenze e le patologie complesse, fatica a garantire tempi adeguati per le condizioni meno gravi, costringendo molti cittadini ad attendere mesi prima di ottenere una visita o un esame.

Una scelta che arriva in un momento in cui la "rinuncia alle cure" è diventata un fenomeno sempre più diffuso: tempi troppo lunghi, difficoltà negli spostamenti, costi percepiti come proibitivi. In montagna, dove la distanza dai poli sanitari maggiori si somma all'invecchiamento della popolazione, il rischio è ancora più alto.

La decisione di aprire ad Amaro non è casuale. La Carnia è un'area che negli ultimi anni ha visto ridursi progressivamente l'offerta sanitaria, con servizi accentrati e una mobilità sempre più complessa per i residenti. Portare qui un centro medico attrezzato significa, prima di tutto, restituire prossimità.

Il Centro Medico San Leone ha investito in apparecchiature diagnostiche di ultima generazione - radiologia digitale, ecografia avanzata, TAC, risonanza magnetica ad alto campo - e ha costruito una rete di specialisti in grado di coprire le discipline più richieste: ortopedia, dermatologia, oculistica, ginecologia, radiologia, cardiologia, solo per citarne alcune.

Ma soprattutto, il centro ha scelto di valorizzare un principio spesso dimenticato: la diagnosi non è un referto, ma un percorso clinico. Serve lo specialista che interpreta l'esame, formula una valutazione, definisce una terapia e imposta un follow up. È un processo che richiede tempo, continuità e competenze, e che troppo spesso si interrompe nei percorsi frammentati della sanità pubblica.

L'obiettivo dichiarato è semplice: evitare ai cittadini della montagna viaggi lunghi e ripetuti verso gli ospedali maggiori per visite, esami e controlli, garantendo un percorso completo nello stesso luogo. L'investimento non è solo tecnologico. L'apertura del centro ha creato posti di lavoro qualificati, tra personale sanitario, tecnico e amministrativo, contribuendo a rafforzare un tessuto economico che in Carnia ha bisogno di nuove presenze stabili.

Il tema delle liste d'attesa è ormai strutturale.

In Friuli Venezia Giulia, come nel resto del Paese, ottenere una visita specialistica o un esame dia-

gnostico nei tempi previsti dai Lea è spesso impossibile. Il Servizio sanitario regionale, impegnato a garantire le urgenze e le patologie più complesse, non riesce più a rispondere con tempestività ai bisogni meno gravi, che però rappresentano la maggior parte delle richieste dei cittadini.

Il risultato è noto: chi può si rivolge al privato; chi non può, rinuncia.

È proprio su questo punto che il Centro Medico San Leone ha costruito la sua strategia: offrire prestazioni rapide, con referti immediati, a costi vicini a quelli del ticket. Le prime visite specialistiche hanno una tariffa di 60 euro; le radiografie partono da 50 euro; le TAC da 80; le risonanze da 100. Prezzi che, pur non essendo pubblici, sono pensati per essere sostenibili e soprattutto trasparenti.

Un elemento non secondario: per accedere al San Leone non è necessaria la prescrizione del medico di medicina generale, eliminando un ulteriore passaggio che spesso rallenta l'accesso alle cure.

La logica è quella di ridurre la distanza tra pubblico e privato, non sostituirsi al sistema sanitario regionale ma integrarlo, alleggerendo la pressione e offrendo un'alternativa concreta a chi non può e non vuole attendere mesi per una diagnosi.

Un modello organizzativo che punta sulla continuità

Uno dei punti di forza del centro è la presenza simultanea di più specialisti, che consente una presa in carico multidisciplinare. Se durante una visita emerge la necessità di un approfondimento, il paziente può essere indirizzato immediatamente allo specialista competente o alla diagnostica interna, senza dover prenotare altrove o attendere settimane.

È un modello che punta a ricostruire un rapporto continuativo tra medico e paziente, restituendo quella dimensione di accompagnamento clinico che spesso si perde nei percorsi frammentati.

La tecnologia aiuta: prenotazioni telefoniche, via mail, tramite sito o attraverso l'app "MioDottore", che permette di scegliere giorno, ora e professionista, anche per conto di un familiare.

La possibilità di completare visita, esame e diagnosi nella stessa giornata è uno degli elementi più apprezzati, soprattutto dagli anziani e da chi vive in zone isolate.

Un presidio di prossimità che risponde a un bisogno reale

La presenza del Centro Medico San Leone ad Amaro si inserisce in un dibattito più ampio: quale ruolo può avere l'iniziativa privata nella sanità dei territori periferici? Se da un lato il pubblico resta il pilastro del sistema, dall'altro la realtà mostra che, senza integrazioni, molte aree rischiano di rimanere scoperte.

In questo senso, l'arrivo del centro rappresenta un tassello importante: un servizio vicino, accessibile, con tempi certi e costi chiari. Un presidio che non sostituisce l'ospedale, ma intercetta una fascia di bisogni che, se non soddisfatti, diventano emergenze.

La sfida della montagna: restare, non rinunciare

In Carnia, dove la distanza pesa più che altrove, la possibilità di avere un punto di riferimento sanitario stabile può fare la differenza tra curarsi e rinunciare. La scelta del Centro Medico San Leone di insediarsi qui va letta anche come un segnale: investire in montagna è possibile, e può generare valore.

Non solo per chi si cura, ma per l'intera comunità. In un tempo in cui la sanità pubblica fatica a garantire prossimità, la presenza di un centro privato che punta su qualità, accessibilità e sostenibilità economica rappresenta un'opportunità concreta. Un modo per riportare servizi dove i servizi stanno scomparendo. E per ricordare che il diritto alla salute non può dipendere dal codice di avviamento postale.

Storie di erbe: magia, miti e tradizioni tra le montagne della Carnia

Al Museo Gortani di Tolmezzo, un viaggio nel sapere vegetale

La Redazione

Al Museo Carnico delle Arti Popolari "Michele Gortani" di Tolmezzo è stata inaugurata la mostra Storie di erbe: un cammino tra magia, miti, focolare e credenze, un progetto espositivo visitabile fino al 31 dicembre 2026 che accompagna il pubblico alla scoperta del patrimonio di conoscenze, pratiche e tradizioni legate al mondo delle piante in Carnia.

L'esposizione si sviluppa attraverso nove sale tematiche e propone un viaggio tra saperi popolari, rimedi naturali, credenze, rituali e usi quotidiani tramandati di generazione in generazione. Oltre cinquanta specie vegetali diventano protagoniste di un racconto che intreccia storia, memoria e identità culturale, mostrando il ruolo che le piante hanno avuto nella vita delle comunità carniche.

Curata da Anita Frison, Maria Nives Granzotti e Amanda Talotti, la mostra nasce dalla volontà di valorizzare un patrimonio culturale che trae le proprie radici dalle tradizioni mediterranee, germaniche e friulane, intrecciandole in un percorso comune. Gli ambienti evocano la casa,

i campi, i boschi e la comunità, affrontando temi che spaziano dall'alimentazione alla medicina popolare, dalle piante tintorie alla cura degli animali, fino agli aspetti religiosi e simbolici legati alle celebrazioni di San Giovanni e alla figura dei cramàrs, i mercanti ambulanti che attraversavano le Alpi diffondendo merci e saperi.

Ad arricchire l'esperienza sono gli acquerelli botanici realizzati appositamente per l'esposizione, i manufatti provenienti dalle collezioni museali e il dialogo con il prezioso erbario Gart der Gesundheit, pubblicato nel 1486 e custodito dal museo. Considerato uno dei primi erbari a stampa in lingua tedesca, il volume raccoglie centinaia di piante illustrate e rappresenta il punto di partenza ideale per un percorso che unisce ricerca scientifica e tradizione.

Tra le curiosità raccontate figurano il tarassaco, associato a proprietà depurative e a leggende popolari, l'aglio, ritenuto in molte culture una pianta capace di proteggere dagli influssi malefici, e il sambuco, simbolo di protezione e fertilità. Ogni specie viene presentata attraverso raccon-



ti, usi terapeutici, credenze e testimonianze che restituiscono il legame profondo e antico tra le genti di montagna e il mondo vegetale.

Il simbolo dell'intera mostra è il tradizionale Mazzo di San Giovanni, composto da erbe raccolte il 24 giu-

gno secondo antichi rituali. Questa composizione rappresenta il legame tra spiritualità, natura e vita quotidiana, sintetizzando il messaggio dell'esposizione: preservare e tramandare un patrimonio culturale che continua ancora oggi a suscitare interesse e fascinazione.

La mostra è accompagnata da un ricco calendario di eventi, tra presentazioni di libri, passeggiate botaniche, laboratori artistici, degustazioni e visite guidate, con l'obiettivo di coinvolgere il pubblico in un'esperienza che va oltre gli spazi museali e si estende al territorio, rafforzando il dialogo tra tradizione, conoscenza e contemporaneità.

GIOIELLI



BORIA

PASSIONI D'ORO



VILLA SANTINA

Boria srls - Piazza Italia 19 - 33029 Villa Santina (UD) - Tel 0433 456250
info@boriasrls.it - www.boriasrls.it

commerciantivillasantina



editoriale

Enzo Cattaruzzi

Carnia, tra radici profonde e nuove opportunità

Camminare tra le valli della Carnia significa respirare una storia antica, fatta di montagne, leggende e comunità che hanno saputo resistere alle sfide del tempo. Qui, ogni borgo racconta una vicenda, ogni sentiero custodisce memorie di fatica, resilienza e solidarietà. Ma la Carnia non è solo passato: è un laboratorio di innovazione sociale ed economica, un territorio in cui tradizione e futuro dialogano continuamente. Le piccole imprese locali, le cooperative agricole, i laboratori artigianali e le iniziative culturali mostrano quanto sia vivo il tessuto sociale, capace di trasformare risorse naturali e saperi storici in opportunità concrete. Il turismo sostenibile, i prodotti agroalimentari di qualità e la valorizzazione del patrimonio culturale sono strumenti che permettono alla Carnia di guardare oltre lo spopolamento e le difficoltà infrastrutturali, aprendo scenari di



sviluppo duraturo e inclusivo.

Ma ciò che rende speciale la Carnia è la comunità che la abita. Giovani e anziani dialogano, cooperano, inventano soluzioni condivise: dagli eventi culturali alle scuole di montagna, dalle start-up digitali ai progetti di rigenerazione urbana, ogni iniziativa è un tassello di un mosaico più grande. La Carnia insegna che la ricchezza di un territorio non si misura solo in numeri o metri quadrati, ma nella capacità delle persone di costruire legami, sostenersi a vicenda e dare nuova vita ai propri spazi. In questo numero del nostro magazine vogliamo raccontare la Carnia come essa merita: non solo come un luogo da visitare, ma come una comunità viva, creativa e resiliente, capace di trasformare le sfide in opportunità e di continuare a ispirare chi cerca bellezza, autenticità e senso di appartenenza.

Carniarmonie 2026: la grande musica nei borghi dell'Alto Friuli

La Redazione



carniarmonie
Dal 3 luglio al 5 settembre 2026

La musica torna in Carnia: 43 concerti per i 35 anni di Carniarmonie

Carniarmonie celebra 35 anni portando la grande musica nel cuore della montagna friulana. Dal 3 luglio al 5 settembre il festival propone 43 concerti diffusi tra Carnia, Valcanale, Canal del Ferro e Val Resia, confermando la sua vocazione di festival capace di unire arte, comunità e territorio. Presentata nella sede della Regione FVG, l'edizione 2026 ribadisce la forza di un progetto culturale che negli anni ha saputo valorizzare borghi, chiese e paesaggi d'altura trasformandoli in scenari straordinari. Il vicegovernatore Mario Anzil ha definito Carniarmonie "un'esperienza nata da una visione autentica", mentre il presidente della

Fondazione Luigi Bon, Luciano Di Bernardo, ha sottolineato il ruolo della cultura come motore di sviluppo per le aree montane.

Il cartellone, sostenuto dalla Regione e coordinato dalla Fondazione Luigi Bon con il Comune capofila di Tolmezzo, propone appuntamenti che spaziano dalla musica classica alla cameristica, con un evento speciale anche a Nova Gorica. Un festival che in trentacinque anni non ha mai smesso di raccontare l'identità dell'Alto Friuli attraverso la musica e la bellezza dei suoi luoghi.

Consulta il programma www.carniarmonie.it

MADE IN VERZEGNIS

LA SALUTE NON SI IMPROVVISA! SETTE GENERAZIONI AL TUO SERVIZIO



FARMACIA GUIDA 1853

RUBRICA: IL CIBO CHE CURA

IDEE DA CAPO VERDE
UN LIMONE HA SALVATO PIÙ VITE
DI UN ANTIBIOTICO?

Mentre scrivo queste righe da Capo Verde, nel mezzo dell'Oceano Atlantico, mi torna in mente una domanda affascinante: quante vite ha salvato un semplice frutto?

Per secoli le grandi potenze europee hanno attraversato gli oceani alla ricerca di nuove terre, spezie e rotte commerciali. Ma il loro nemico più temibile non erano le tempeste, i pirati o le guerre navali. Era una carenza alimentare.

Migliaia di marinai morivano di scorbuto. Le gengive sanguinavano, i denti cadevano, le ferite non guarivano e il corpo lentamente si spegneva. Oggi sappiamo che la causa era la mancanza di vitamina C, ma all'epoca nessuno lo sapeva.

Capo Verde rappresentava uno degli scali fondamentali delle rotte atlantiche. Per molti equipaggi era una vera salvezza. Dopo settimane o mesi di navigazione, qui era possibile tornare a mangiare frutta fresca, ortaggi e alimenti ricchi di vitamina C. Quello che sembrava un semplice riforni-

mento alimentare era in realtà una terapia salvavita.

Un limone, un'arancia o un frutto tropicale stavano facendo ciò che allora nessun medico era in grado di spiegare.

La storia ci insegna che non è stato un caso isolato. Per secoli molte popolazioni delle vallate alpine hanno sofferto per la carenza di iodio. Vivendo lontano dal mare e consumando pochi alimenti ricchi di questo minerale essenziale, erano frequenti il gozzo, il ritardo della crescita e importanti difficoltà cognitive.

La soluzione arrivò in modo sorprendentemente semplice: aggiungere iodio al sale. Un piccolo cambiamento alimentare migliorò la salute e le capacità cognitive di milioni di persone. Ancora una volta non fu una nuova medicina a cambiare il destino di intere generazioni, ma una migliore alimentazione.

Anche il Friuli e il Veneto conoscono bene un'altra pagina di questa storia: la pellagra. Tra Ottocento e Novecento molte famiglie povere si nutrivano



quasi esclusivamente di polenta. Il problema non era il mais in sé, ma il modo in cui veniva preparato. La vitamina B3 rimaneva poco disponibile e comparivano gravi malattie caratterizzate da dermatiti, diarrea, disturbi neurologici e, nei casi più gravi, morte.

La cosa straordinaria è che dall'altra parte dell'oceano, nelle civiltà Maya e Azteche, il mais era consumato da secoli senza provocare questi problemi. Il segreto era una tecnica tradizionale chiamata nixtamalizzazione, che rendeva disponibile la vitamina B3 e migliorava il valore nutrizionale del cereale.

Più osservo le culture alimentari del mondo, più mi convinco che la nu-

trizione non sia semplicemente un modo per perdere peso. È una delle più potenti forme di prevenzione mai inventate dall'uomo.

Ed è impossibile non pensare alla mia terra d'origine, il Cilento. Proprio lì, tra Pioppi e Palinuro, Ancel Keys osservò popolazioni che vivevano più a lungo e si ammalavano meno grazie a un'alimentazione semplice, ricca di legumi, verdure, cereali integrali, olio extravergine d'oliva e pesce. Nacque così il concetto moderno di Dieta Mediterranea.

Per questo motivo oggi, come farmacista esperto in nutrizione, sono sempre più convinto che il problema non sia trovare l'ennesima dieta da seguire per qualche settimana, ma imparare uno stile di vita che possa accompagnarci per anni.

Nella mia attività quotidiana presso la Farmacia Guida 1853 cerco di trasferire proprio questo concetto: non proporre schemi rigidi fatti di gram-

mature e rinunce, ma costruire piani nutrizionali personalizzati e sartoriali che insegnino alle persone a mangiare meglio, bere correttamente, muoversi di più e ritrovare un equilibrio sostenibile nel tempo.

La nutrizione non dovrebbe essere una parentesi di sacrificio. Dovrebbe diventare uno strumento di libertà. Perché la salute non nasce da una dieta perfetta seguita per un mese, ma da centinaia di piccole scelte corrette ripetute ogni giorno.

Molte delle più grandi rivoluzioni sanitarie non sono nate negli ospedali. Sono nate a tavola.

+ Dr. Pier Luigi Guida
Farmacista esperto in nutrizione
Farmacia Guida 1853
Chiaulis di Verzegnis

COME CONTATTARCI

Chiamateci allo 0433 44118 ☎ 3496116707

📧 @farmaguidaverzegnis @drpier_official

e-mail farmaciaguida1853@gmail.com

Farmacia Guida 1853 - CHIAULIS DI VERZEGNIS (UD)

Prossimo appuntamento sul nostro giornale il 17 settembre

Alpiniadi in Carnia, quando le penne nere conquistano valli e montagne

Dal 2 al 5 luglio migliaia di alpini tra sport, amicizia e orgoglio carnico.

La Redazione

Per qualche giorno la Carnia diventerà la capitale italiana delle penne nere. Dal 2 al 5 luglio le Alpiniadi Estive porteranno tra Tolmezzo, Arta Terme e Paluzza centinaia di atleti e migliaia di alpini provenienti da tutta Italia, trasformando le montagne carniche in un grande palcoscenico dedicato allo sport, alla memoria e all'amicizia.

E diciamolo subito: per la Carnia non si tratta soltanto di una manifestazione sportiva. È un po' come quando arriva la parentela per una festa importante. Si pulisce casa, si prepara il meglio della dispensa e si mostra con orgoglio ciò che si è. Solo che in questo caso la "parentela" arriva da tutta Italia e porta il cappello con la penna. Le Alpiniadi rappresentano infatti il più importante appuntamento sportivo dell'Associazione Nazionale Alpini. Un evento che unisce competizione e spirito di corpo, fatica e convivialità, cronometro e tradizione. Elementi che in fondo assomigliano parecchio al carattere della Carnia, terra dove le salite non sono mai soltanto geografiche e dove il valore del sacrificio è ancora qualcosa di concreto.



Le gare si svolgeranno sui sentieri e lungo i percorsi che gli alpini conoscono bene: corsa in montagna individuale, staffette e marce di regolarità. Discipline che non fanno notizia come il calcio o la Formula 1, ma che raccontano perfettamente lo spirito alpino. Qui non servono sponsor milionari o effetti speciali. Bastano un paio di scarponi, gambe allenate e la voglia di arrivare in cima.

Naturalmente ci sarà anche un importante ritorno economico. Alberghi, affittacamere, bar, ristoranti e attività commerciali si preparano ad accogliere un numero considerevole di visitatori. In una montagna che da anni combatte contro spopolamento e calo demografico, ogni occasione per attirare persone e far conoscere il territorio assume un valore particolare.

Ma forse il risultato più importante sarà un altro. Le Alpiniadi offriranno l'occasione di mostrare una Carnia diversa dagli stereotipi. Non una terra marginale o periferica, ma un territorio capace di organizzare eventi di livello nazionale, accogliere migliaia di ospiti e valorizzare il proprio patrimonio ambientale.

E poi c'è un dettaglio che ai carnici farà piacere. Per una volta saranno gli altri a dover affrontare le salite. Chi arriva dalla pianura scoprirà rapidamente che le montagne sono bellissime da fotografare, ma anche discretamente impegnative da correre. I locali, nel frattempo, potranno osservare la scena con quel sorriso ironico che compare quando qualcuno capisce finalmente perché qui si dice che la montagna va rispettata.



Tra fanfare, cori alpini, gare e momenti conviviali, le Alpiniadi promettono quindi di essere molto più di una semplice manifestazione sportiva. Saranno una grande festa popolare, capace di mettere insieme generazioni diverse sotto il segno della montagna.

E se il tempo darà una mano, la Carnia farà quello che sa fare meglio: accogliere gli ospiti con semplicità, autenticità e quel misto di orgoglio e riservatezza che da sempre caratterizza la sua gente. Perché le penne nere arriveranno per gareggiare, ma probabilmente ripartiranno portandosi a casa qualcosa di più di una medaglia: il ricordo di una terra che non ha bisogno di esagerare per lasciare il segno.

HOSTERIA SAN GIORGIO • UDINE



A Udine, il sapore della tradizione e il piacere della compagnia
In posizione centrale - via Grazzano 29

Colazioni • Pranzi veloci • risotti, primi piatti e specialità stagionali
Selezione di vini del territorio • Aperitivi serali • **Venerdì aperitivo con degustazione di risotto**

Seguici su Hosteria San Giorgio Hosteriasangiorgio 3520627080

La Carnia nel 2030: quale futuro per le vallate?

Tra spopolamento, innovazione e campanilismi: le vallate carniche di fronte alle sfide del prossimo decennio

La Redazione

Fare previsioni in Carnia è un mestiere difficile. Qui, infatti, il futuro viene accolto con entusiasmo solo dopo aver dimostrato per almeno dieci anni di funzionare davvero.

Eppure il 2030 non è poi così lontano. Tra pochi anni capiremo se la Carnia sarà riuscita a trasformare le sue difficoltà in opportunità oppure se continuerà a praticare il suo sport preferito: discutere per tre ore di una soluzione e poi rimandare tutto alla prossima riunione.

Nel 2030 la popolazione sarà probabilmente un po' più anziana, ma anche molto più tecnologica. Ci saranno ottantenni capaci di usare lo smartphone meglio dei nipoti e giovani professionisti che lavoreranno per aziende di Milano, Londra o Berlino seduti sul terrazzo di casa a Cercivento o a Paularo, con vista sulle montagne e il gatto che passeggia sulla tastiera.

La fibra ottica arriverà ovunque. O quasi. Perché in Carnia esiste sempre quel "quasi" che rende le cose più interessanti.

Il turismo continuerà a crescere. Gli ospiti arriveranno da ogni parte d'Europa per scoprire ciò che i carnici

considerano assolutamente normale: boschi, torrenti, silenzio, aria pulita e gente che non sente il bisogno di parlare ogni trenta secondi.

Qualcuno pagherà centinaia di euro per vivere un weekend autentico in montagna. Poi scoprirà che l'autenticità comprende anche il vicino che alle sei del mattino accende il trattore e il campanile che scandisce il tempo meglio di qualsiasi smartwatch.

Le amministrazioni parleranno di progetti strategici, sviluppo sostenibile e innovazione territoriale. Nel frattempo, nei bar delle vallate, si continuerà a risolvere ogni questione in modo molto più rapido: davanti a un tajut e a una partita a briscola.

La sanità resterà il tema più delicato. Ogni carnico continuerà a controllare con attenzione qualsiasi notizia riguardante l'ospedale di Tolmezzo. In Carnia si può discutere su tutto, ma quando si parla dell'ospedale la faccenda diventa seria.

Anche le strade continueranno a essere protagoniste. Verranno asfaltate, allargate, sistemate e migliorate. Eppure qualcuno riuscirà comunque a ricordare che "quella curva era fatta meglio nel 1978".



Poi c'è il grande classico: i campanili. Nel 2030 la Carnia avrà finalmente capito che per competere serve fare squadra? Forse. Oppure continueremo ad assistere a riunioni in cui quindici comuni sono perfettamente d'accordo sulla necessità di collaborare, purché il progetto venga realizzato nel proprio comune.

Del resto, la rivalità tra vallate è una

delle energie rinnovabili più abbondanti del territorio.

Eppure la Carnia possiede tutto ciò che il mondo moderno cerca disperatamente: spazio, natura, sicurezza, qualità della vita, identità, buon cibo e comunità vere. Mentre le città inventano corsi per insegnare a rallentare, qui c'è ancora chi si lamenta perché il vicino si è fermato a fare due chiacchiere. Il vero rischio non è lo spopolamento, la neve che manca o i fondi che non arrivano. Il vero rischio è non accorgersi di quanto valore abbia già questo territorio.

Perché la Carnia assomiglia un po' a quei vecchi tavoli che da fuori sembrano semplici e modesti, ma dentro custodiscono tesori che nessuno immagina.

Nel 2030 le vallate carniche potranno essere più vive, più attrattive e più forti di oggi. A patto di credere un po' di più in se stesse.

E magari di passare meno tempo a chiedersi perché il comune vicino abbia ottenuto un contributo in più.

Anche se, a dire il vero, sarebbe una rivoluzione talmente grande da meritare già da sola un monumento in piazza a Tolmezzo.



Radio
PuntoZero

Ascolta Radio Chef il
Giovedì e Venerdì
dalle 12:30



Radio Chef
Sfida all'ultima Ricetta

Ricetta
ASPARAGI

Inquadra il qr code
per inviarci la tua
ricetta



www.radiopuntozero.it



FM FVG 101.1 - 101-3 100.5 - Tarvisio 90.100

INGREDIENTI

- 800 g asparagi (bianchi o verdi, oppure metà e metà)
- 160 g farina 00
- 2 uova
- 120 ml acqua frizzante fredda
- q.b. sale fino
- q.b. pepe nero
- q.b. olio di semi di arachide per friggere
- (facoltativo) 1 pizzico paprika dolce

PROCEDIMENTO

Mondare gli asparagi, eliminare la parte finale legnosa e pelare solo i bianchi.

Tagliare a metà quelli molto lunghi.

Sbollentare in acqua salata per 3-4 minuti

Scolare e raffreddare subito in acqua fredda per mantenere colore e croccantezza.

Preparare una pastella mescolando farina, uova, acqua frizzante, sale e pepe fino a ottenere composto liscio.

Immergere gli asparagi nella pastella, facendoli rivestire bene.

Scaldare olio a 175°C.

Friggere pochi pezzi alla volta per 3 minuti, girandoli fino a doratura.

Scolare su carta assorbente e salare leggermente.

Servire caldi, croccanti, con spicchio di limone o maionese leggera.

Villa Santina punta sul commercio locale: nasce il video che racconta il paese

I commercianti si uniscono e lanciano un filmato promozionale: un atto d'amore per il territorio.

La Redazione

C'è un momento in cui una comunità smette di aspettare che qualcuno la racconti e decide di farlo da sola. A Villa Santina quel momento è arrivato il 25 maggio 2026, quando l'Associazione Commercianti ha presentato ufficialmente il proprio video promozionale: un progetto collettivo che va ben oltre la comunicazione e diventa una dichiarazione di appartenenza. Il video intreccia volti, attività commerciali e paesaggio carnico, alternando immagini del territorio e scorci naturalistici a una narrazione più intima, in cui il focus si sposta sulle mani dei commercianti: mani che lavorano, confezionano e offrono i prodotti con cura e attenzione. Una scelta stilistica precisa e significativa. Non uno spot patinato, non una sequenza di loghi e insegne, ma un racconto umano che mette al centro le persone e il loro modo di stare nel territorio. telefriuliIl presidente dell'associazione Manuel Angeli ha sintetizzato così lo spirito dell'iniziativa: "Questo progetto è un segnale importante per darci forza e credere nel futuro del nostro territorio. Vogliamo mostra-



re a chi vive qui e a chi ci visita che Villa Santina è una realtà viva, accogliente e pronta a offrire qualità e professionalità." TelefriuliParole che suonano come una risposta concreta a un momento difficile. Il commercio di vicinato in montagna vive da anni sotto pressione: la concorrenza dei grandi centri commerciali, l'e-commerce, lo spopolamento che riduce la platea di clienti abituali. In questo

contesto, il progetto si inserisce in un contesto economico complesso per le realtà locali e punta a rafforzare il senso di comunità, trasformando la comunicazione in uno strumento di coesione sociale prima ancora che di marketing. TelefriuliLa scelta di puntare sulle mani non è casuale. In Carnia il lavoro manuale ha radici profonde: la tessitura, la lavorazione del legno, l'artigianato alimentare, la

cura quotidiana del negozio di paese. Raccontare quelle mani significa raccontare una cultura del fare che resiste e che chiede solo di essere vista. Il video diventa così uno specchio in cui il paese si riconosce e uno strumento per mostrarsi a chi ancora non lo conosce. L'iniziativa arriva in un momento in cui Villa Santina sta mandando diversi segnali di vitalità: una nuova azienda inaugurata, una rassegna culturale aperta alla comunità, e ora questo video che parla con voce propria. Non sono episodi isolati: sono i tasselli di un territorio che prova a costruire una narrazione di sé coerente e orgogliosa, partendo dal basso, dalle botteghe, dai volti di chi ogni mattina apre il negozio sapendo che quel gesto ha un valore che va oltre il fatturato. Perché scegliere il commercio locale non è solo una questione economica. È una scelta di comunità. Ogni acquisto in una bottega di paese è un voto per tenere vivo quel paese, per far sì che ci sia ancora qualcuno ad aprire la serranda domani mattina. Villa Santina lo ha capito, e ha deciso di dirlo con un video che vale più di mille slogan.

PIAZZA ITALIA 21
VILLA SANTINA



VISTITIS
SOLO DONNA

“Memorie”: a Villa Santina l’arte incontra la cura e la comunità si racconta

Dalla Cooperativa Itaca una rassegna gratuita che intreccia fragilità, fotografia e dialogo tra generazioni.

La Redazione

Prendersi cura di un territorio significa anche saper ascoltare le storie di chi lo abita. Da questa consapevolezza nasce “Memorie”, la rassegna culturale e sociale che dal 18 aprile al 27 giugno 2026 ha animato Villa Santina con eventi gratuiti, mostre fotografiche e iniziative dedicate alla fragilità, alla memoria e al legame intergenerazionale.

Il progetto è promosso dalla Cooperativa sociale Itaca e gode del patrocinio del Comune di Villa Santina. È realizzato in collaborazione con l’Asp Stati Uniti d’America, che ospita tutti gli eventi, con SOS Famiglie e con l’associazione Paularo Photo Lab. Un partenariato che dice molto sulle intenzioni: non una rassegna calata dall’alto, ma un’iniziativa che nasce dall’intreccio di realtà già radicate nel territorio e nelle sue reti di prossimità. UdineToday

Il cuore della proposta è un’idea di cura intesa in senso ampio. Prendersi cura non significa soltanto assistere chi è in difficoltà: vuol dire anche riconoscere il valore delle relazioni, dare attenzione ai luoghi che abitiamo e alle storie che ci tengono uniti,

costruendo comunità più consapevoli e solidali. È da questa visione che scaturisce un programma articolato, pensato per coinvolgere fasce diverse della popolazione: giovani, adulti, anziani e caregiver, chiamati a dialogare attraverso l’arte, la fotografia e la riflessione condivisa. UdineToday

Uno dei momenti più significativi della rassegna è l’apertura della mostra fotografica “Muse’s - di segni del tempo”. L’esposizione raccoglie ritratti e testimonianze di anziani della Val d’Incarojo, valorizzando la bellezza dei volti segnati dal tempo e la dignità delle storie personali, che diventano memoria condivisa per tutta la comunità. Fotografie che non cercano la perfezione estetica, ma la verità di una vita vissuta: rughe, sguardi, mani che raccontano decenni di lavoro e di montagna. UdineToday

Accanto alla dimensione culturale, “Memorie” ha proposto anche un servizio concreto e prezioso. Nelle giornate del 18 e 19 aprile e del 18 e 19 maggio, SOS Famiglie ha messo a disposizione un camper per screening cognitivi di primo livello, strumenti utili per l’individuazione precoce di eventuali segnali di rischio legati a



La rassegna si concluderà il 27 giugno con “Allenare la mente ogni giorno”, una mattinata dedicata alla formazione e al potenziamento cognitivo,

funzioni come attenzione, memoria, linguaggio e funzioni esecutive. Un’iniziativa discreta e accessibile, che porta la prevenzione direttamente nella comunità, senza barriere burocratiche. UdineToday

“Memorie” è molto più di una rassegna culturale. È un modo di affermare che anche in un piccolo comune di montagna è possibile costruire spazi

di riflessione e di cura collettiva, che l’anzianità non è un problema da nascondere ma una risorsa da valorizzare, e che la memoria degli anziani è un patrimonio che appartiene a tutti. In Carnia, dove il passato è spesso più presente che altrove, imparare a custodire le storie di chi ha vissuto è forse il modo più autentico di immaginare il futuro.

**non
name**



**PIAZZA ITALIA 12
VILLA SANTINA**

È IN EDICOLA

N° 4 - 2026

fuoco lento²⁵

25 anni di Gusto a Nordest

*20 anni di Mare
e Vitovska!*

MARE e
VITOVSKA
in MORJE

*I birrifici artigianali
crescono in regione*



€ 3,50
POSTALE - SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO
POSTALE L. 334/2003 (CONV. IN L. 27/02/2004)
N° 40 ART. 1, COMMA 1, PAR. 100



GLI APICOLTORI CHE ADERISCONO A IO SONO FVG

Carnia, la centrale elettrica del Friuli che continua ad alimentare gli altri

Tra dighe, laghi e turbine, la montagna produce energia ma aspetta ancora ritorni.

La Redazione

In Carnia ci sono due cose che non mancano mai: l'acqua e le discussioni su cosa farne. La prima scende dalle montagne con una generosità che altrove si sognano. Le seconde scorrono nei bar, nelle piazze e nelle sale comunali con una portata quasi pari a quella dei torrenti.

Pochi turisti immaginano che dietro quel paesaggio da cartolina si nasconda una delle più importanti aree di produzione idroelettrica del Friuli Venezia Giulia. Qui l'acqua non si limita a essere bella da vedere. Lavora. Eccome se lavora.

La regina del sistema è la valle del Lumiei, dominata dal lago di Sauris e dalla sua diga. Un'opera che ha modificato il paesaggio e che ancora oggi rappresenta uno dei simboli dell'idroelettrico regionale. Ma il Lumiei non è l'unico protagonista: il Tagliamento, il Degano, il But e numerosi altri corsi d'acqua alimentano una rete di impianti che da decenni producono energia in silenzio. Gallerie, condotte forzate, turbine e centrali disseminate nelle vallate compongono un sistema che funziona con una regolarità quasi commovente.

In un'epoca in cui ogni innovazione energetica viene presentata come una rivoluzione epocale, le vecchie turbine della Carnia osservano tutto con un sorriso ironico. Mentre si organizzano convegni sul futuro dell'energia, loro continuano a fare il loro mestiere come fanno da generazioni. Senza influencer. Senza slogan. Senza effetti speciali.

Eppure proprio qui nasce una domanda che da anni aleggia tra i monti carnici: se l'acqua è della Carnia e l'energia viene prodotta in Carnia, quanto ritorna realmente alle comunità locali? È una questione che va oltre l'aspetto economico. Molti amministratori sostengono che la montagna debba ricevere maggiori benefici per il ruolo strategico che svolge. Va benissimo essere la centrale elettrica del Friuli, ma forse sarebbe gradito anche qualche dividendo in cambio. La sensazione diffusa è che la Carnia abbia spesso dato molto più di quanto abbia ricevuto. Acqua, energia, territorio, risorse naturali: elementi che hanno contribuito allo sviluppo di aree ben più popolate, mentre i paesi montani continuano a fare i conti con spopolamento e servizi ridotti. È



un po' come quel parente che porta sempre il vino migliore alle cene di famiglia e poi scopre che gli altri si sono dimenticati di offrirgli il dolce. Oggi che si parla di transizione energetica, gli impianti carnici rappresentano un patrimonio ancora più prezioso: producono energia rinnovabile, riducono la dipendenza dalle fonti fossili e garantiscono una stabilità che molte tecnologie non riescono ancora ad assicurare. Forse proprio per questo sarebbe il momento di riaprire il dibattito sul rapporto

tra energia e territorio. Le montagne della Carnia non sono uno sfondo suggestivo per le fotografie dei turisti. Sono un'infrastruttura naturale che da decenni contribuisce al benessere di un'intera regione. E mentre le turbine girano senza clamore, i carnici restano fedeli alla loro tradizione: lavorare molto, lamentarsi il giusto e attendere pazientemente che qualcuno si ricordi che l'energia non nasce nelle prese elettriche. Prima passa sempre da qualche torrente di montagna.

Loreto Bertoli incontra i grandi maestri del Novecento a Palazzo Frisacco

A Tolmezzo dal 19 giugno al 1° novembre la mostra dedicata al pittore di Illegio

La Redazione

Tolmezzo si trasforma in un crocevia tra arte popolare e grandi maestri internazionali. Da venerdì 19 giugno al 1° novembre, Palazzo Frisacco apre le porte a **“La poesia dello sguardo – Loreto Bertoli, pittore di Illegio e dell'anima”**, mostra dedicata a uno degli interpreti più autentici della pittura carnica del Novecento.

L'iniziativa nasce dalla volontà del Comune di Tolmezzo, sostenuto economicamente dalla Regione Friuli Venezia Giulia, e porta la firma curatoriale di Don Alessio Geretti e Lucrezia Rossi. Hanno collaborato alla realizzazione PromoTurismoFVG, il Comitato di San Floriano e il Museo Carnico delle Arti Popolari “Michele Gortani”.

Un artista autodidatta, oltre cinquant'anni di pittura

Nato a Tolmezzo nel 1933 e scom-



parso nel 2009, Bertoli ha trascorso la vita artistica raccontando il borgo natale di Illegio attraverso paesaggi, ritratti e nature morte. Senza una formazione accademica alle spalle, ha costruito un linguaggio personale fatto di colori netti e di uno sguardo capace di scavare nell'interiorità dei soggetti ritratti, dalle compagnie del paese alle scene di lavoro quotidiano. Il percorso espositivo si snoda in otto sale tematiche – Compagnie, Paese,

Lavoro, Paesaggio, Cose, Volti, Disegno e Ricerca – e propone oltre cinquanta dipinti. La scelta più audace dell'allestimento è però un'altra: accostare le tele di Bertoli a opere di Gauguin, Millet, Toulouse-Lautrec, Picasso, Balla, De Chirico, Carrà, Morandi e Kokoschka, costruendo un dialogo visivo tra la dimensione locale e i grandi nomi dell'arte moderna. Quasi tutti i pezzi arrivano da collezioni private, fatta eccezione per due opere prestate dalle collezioni del Quirinale.

Una strategia culturale per il territorio

La presentazione ufficiale del progetto è avvenuta a Udine, alla presenza dell'assessore regionale alle Finanze Barbara Zilli e della vicesindaca con delega alla Cultura di Tolmezzo, Laura D'Orlando, insieme ai curatori. Dal confronto con i giornalisti è emerso

come la mostra non sia un evento isolato, ma parte di un disegno pluriennale che punta a rafforzare il ruolo di Tolmezzo come riferimento culturale e turistico, capace di mettere in relazione l'identità friulana con linguaggi artistici internazionali.

Biglietti integrati per scoprire la Carnia

L'esposizione di Palazzo Frisacco si inserisce in un circuito più ampio di proposte culturali in Carnia. Chi acquista il biglietto per “La poesia dello sguardo” potrà accedere a tariffa agevolata anche a “Storie di erbe”, al Museo Gortani, e a “Dialogo”, la mostra organizzata a Illegio dal Comitato di San Floriano.

I possessori di FVGcard entreranno gratuitamente. Per chi desidera approfondire, è previsto un catalogo curato dagli stessi organizzatori della mostra.

Jacopo Linussio, il carnico che inventò lo smart working due secoli prima

Altro che videoconferenze: dalla Carnia del Settecento un modello sorprendente.

La Redazione

Quando oggi sentiamo parlare di smart working, lavoro da remoto, coworking e flessibilità, pensiamo a computer portatili, connessioni internet e riunioni su Zoom. Eppure, se vogliamo essere sinceri, uno dei primi a mettere in pratica qualcosa di molto simile era un carnico vissuto oltre trecento anni fa. Si chiamava Jacopo Linussio e, senza saperlo, potrebbe essere considerato il vero nonno dello smart working europeo.

Nato a Paularo nel 1691, in una Carnia che all'epoca era fatta di mulattiere, stalle e lunghi inverni, Linussio ebbe un'intuizione geniale: invece di costringere tutti i lavoratori a spostarsi verso una fabbrica, sarebbe stata la fabbrica ad arrivare nelle case delle persone.

Oggi qualcuno lo chiamerebbe "lavoro agile". Lui probabilmente lo avrebbe definito semplicemente buon senso.

Dopo aver imparato il mestiere e i segreti del commercio tra Friuli e Austria, Linussio fondò una delle più importanti industrie tessili dell'intero Impero asburgico. A Tolmezzo costruì la celebre Fabbrica, un complesso produttivo gigantesco per l'epoca. Ma il vero colpo di genio non fu l'edificio.



Fu il sistema. Migliaia di donne sparse nei paesi della Carnia filavano e lavoravano il lino direttamente nelle loro abitazioni. Nessun cartellino da timbrare, nessuna corsa nel traffico, nessun collega che monopolizzava la macchinetta del caffè. Ognuno lavorava da

casa propria e il prodotto finito entrava in una rete organizzata che raggiungeva Tolmezzo e da lì i mercati europei. Insomma, mentre oggi discutiamo se sia meglio lavorare in presenza o da remoto, Linussio aveva già trovato una soluzione nel Settecento.

Naturalmente c'erano alcune differenze. Le riunioni non si facevano su Teams ma nelle piazze dei paesi. I documenti non viaggiavano via e-mail ma a dorso di mulo. E quando saltava la connessione non era colpa della fibra ottica ma di una nevicata che chiudeva il passo di Monte Croce.

Eppure il principio era sorprendentemente moderno: valorizzare le persone dove vivevano, ridurre gli spostamenti e creare una rete produttiva diffusa sul territorio.

Grazie a questa organizzazione innovativa, Linussio arrivò a dare lavoro a migliaia di persone e a esportare tessuti in gran parte dell'Europa centrale. Un risultato straordinario se si pensa che tutto nacque in una terra montana che molti consideravano periferica e marginale. La storia di Jacopo Linussio racconta anche un'altra verità che spesso dimentichiamo.

La Carnia non è stata soltanto una

terra da cui partire. È stata anche una terra capace di innovare, sperimentare e insegnare qualcosa al resto del continente.

Oggi molti giovani carnici lavorano da casa per aziende di Milano, Roma o persino Londra.

Forse non sanno che un loro compaesano aveva già intuito il meccanismo oltre due secoli fa. Certo, lui non disponeva di computer, smartphone o cloud. Aveva però una qualità che vale ancora oggi più di qualsiasi tecnologia: la capacità di vedere il futuro prima degli altri.

Per questo Jacopo Linussio non fu soltanto un imprenditore di successo. Fu un innovatore. Un visionario. E, con buona pace degli esperti di organizzazione aziendale, probabilmente il primo smart worker della storia della Carnia. Con una differenza rispetto a oggi: lui non passava le giornate a discutere se tornare in ufficio. L'ufficio, semplicemente, lo aveva portato a casa di tutti.

Con una differenza rispetto a oggi: lui non passava le giornate a discutere se tornare in ufficio. L'ufficio, semplicemente, lo aveva portato a casa di tutti.

I TESSUTI DELLA TRADIZIONE



CARNICA ARTE TESSILE
IMBELLINUM

Villa Santina (UD)

tel. +39 0433 74129 e-mail: tessitura@carnica.it

Facebook: Carnica Arte Tessile Instagram: @carnicaartetessile

www.carnica.it

Cjarsons e Pierogi, il sorprendente flirt gastronomico tra Carnia e Polonia

Due ravioli, due popoli e una storia comune fatta di viaggi, sapori e tradizioni.

La Redazione

Ci sono incontri che sembrano improbabili. Un carniccio di Ravascletto e una nonna di Cracovia, per esempio. Eppure basta metterli davanti a un tavolo da cucina, un mattarello e un po' di farina perché scoprono di avere molto in comune. Più di quanto si potrebbe immaginare. **Il motivo ha un nome semplice: ravioli.**

Da una parte i *Cjarsons*, orgoglio gastronomico della Carnia. Dall'altra i *Pierogi*, simbolo della cucina polacca. Due piatti nati a oltre mille chilometri di distanza ma accomunati da una caratteristica irresistibile: nascondere un tesoro sotto una sottile sfoglia di pasta.

Perché diciamolo: c'è qualcosa di seducente nei ravioli. All'esterno appaiono discreti, quasi timidi. Ma è all'interno che custodiscono il loro segreto. E tanto i *Cjarsons* quanto i *Pierogi* sono maestri in quest'arte della sorpresa.

I *Cjarsons* rappresentano forse la ricetta più affascinante della cucina carnica. Nati lungo le vie percorse dai *cramârs*, gli ambulanti friulani che commerciavano spezie in tutta l'Europa centrale, sono il risultato di incon-

tri, viaggi e contaminazioni. Dentro un *Cjarsons* si possono trovare ricotta, uvetta, cacao, marmellata, menta, erbe aromatiche e cannella. Una combinazione che sfida ogni regola gastronomica e che continua a stupire chi la assaggia per la prima volta.

I *Pierogi* raccontano invece l'anima dell'Europa orientale. In Polonia sono quasi una religione laica. Ogni famiglia possiede la propria ricetta, tramandata di generazione in generazione. Si preparano per le feste, per i matrimoni e per le occasioni importanti. Sono il comfort food per eccellenza, il piatto che profuma di casa.

Le somiglianze sono sorprendenti. Entrambi sono ravioli preparati a mano. Entrambi hanno infinite varianti locali. Entrambi rappresentano una cucina popolare che ha saputo trasformare ingredienti semplici in piccoli capolavori. E soprattutto entrambi dimostrano che le migliori ricette nascono quasi sempre dalla necessità e non dal lusso.

Le differenze, però, raccontano due caratteri distinti. Il *Pierogi* è rassicurante e lineare. Ama i ripieni di patate, formaggio, crauti, funghi o carne. Il *Cjarsons* è più imprevedibile, quasi

La ricetta tradizionale dei Pierogi

Ingredienti per 4 persone

Per la pasta:

500 g di farina, 1 uovo, 250 ml di acqua tiepida, un pizzico di sale

Per il ripieno:

400 g di patate lessate, 200 g di formaggio fresco tipo quark o ricotta, 1 cipolla, burro, sale e pepe

Preparazione

Impastate farina, acqua, uovo e sale fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Lasciatela riposare per trenta minuti.

Schiacciate le patate e mescolatele con il formaggio. Rosolate la cipolla

nel burro e aggiungetela al composto. Regolate di sale e pepe.

Stendete la pasta sottile e ricavate dei dischi di circa 8 centimetri. Riempiteli con un cucchiaino di ripieno e chiudeteli a mezzaluna.

Cuocete i *Pierogi* in acqua bollente salata finché non salgono in superficie. Scolateli e passateli in padella con burro fuso e cipolla dorata.

Serviteli ben caldi.

In Polonia sono considerati una coccola dell'anima. In Carnia probabilmente direbbero che sono parenti lontani dei *Cjarsons*.

ribelle. Mentre il *Pierogi* ti prende per mano, il *Cjarsons* ti strizza l'occhio e ti sorprende con un sapore inatteso. Forse è proprio per questo che i *Cjarsons* possono essere definiti i ravioli più "seducenti" delle Alpi. Dolci e salati allo stesso tempo, delicati ma complessi, tradizionali eppure modernissimi. Come certi amori che non

si lasciano catalogare.

Alla fine, però, il messaggio è lo stesso sia sulle montagne della Carnia sia nelle pianure polacche: sedersi a tavola significa condividere una storia. E quando una storia è buona, non importa quale lingua si parli.



**CJARSONS E PRODOTTI RIPIENI
FATTI COME UNA VOLTA, CON
INGREDIENTI SANI E NATURALI
SCELTI NEL RISPETTO DI UNA
TRADIZIONE CHE SA ANCORA
DI MONTAGNA E DI CASA.**

TRADIZIONE CARNIA Srl
Via Marconi, 30 - 33022 Arta Terme (UD)
Tel. 334 610 5987
tradizionecarnia@gmail.com
www.tradizionecarnia.it



Notiziario di Informazione IN COMUNE

Direttore responsabile: Enzo Cattaruzzi

Editrice: ERA srls - Via Dante, 7 - Cervignano del Friuli (UD)
Tel. 0432 1638170 - erasrls1@legalmail.it

ISCRIZIONE ROC N. 39546 del 2023 Iscrizione al Tribunale di Udine del 6.07.2023

PUBBLICITÀ: Piacere soc coop. sociale - via Grazzano, 29 Udine
Tel. 331.7385025 - mediamarkitalia@gmail.com

L'editore ringrazia le aziende inserzioniste per il loro fondamentale sostegno.

È vietata qualsiasi tipo di riproduzione anche parziale di testi e immagini senza il consenso scritto dell'editore

Stampa: Centro Stampa Veneto srl - Via Sant'Jean, 6 - Fontanafredda (PN)

COPIA GRATUITA NON DESTINATA ALLA VENDITA

Nel bosco di Paluzza veglia la Dama: arte e storia si fondono alla Torre Moscarda

Una scultura alta 3,5 metri intrecciata con rami locali trasforma la foresta carnica in museo a cielo aperto.

La Redazione

Ci sono luoghi in cui il tempo sembra essersi stratificato con una pazienza particolare. La Torre Moscarda di Paluzza è uno di questi. Risalente al XIII secolo e situata nella località "Enfretors" — toponimo che significa letteralmente "fra le torri" — la torre sorge sulle sponde del fiume Bût, un chilometro fuori dal paese, in quello che fu per secoli un punto nevralgico del sistema difensivo della vallata. Per secoli ha sorvegliato la Val Bût, la Val Calda e la Val d'Incaroio. Oggi sorveglia qualcosa di diverso: un bosco che è diventato museo, e una figura femminile intrecciata con i rami del territorio che la gente del posto ha già imparato a chiamare la Dama. La Dama della Torre è un'opera di land art alta 3,5 metri, realizzata dall'artista Simone Paulin con legname e rami locali. Rappresenta la figura femminile come archetipo universale di forza e rigenerazione, fusa con il paesaggio che la ospita fino a sembrarne parte da sempre. Si erge nell'area boschiva che circonda la torre, prima della frazione di Cleulis, e dialoga con la storia del luogo in modo silenzioso ma potente: la delicatezza delle forme vegetali che la compongono contro la solidità di pietra medievale sullo sfondo. L'opera nasce nell'ambito di una residenza artistica organizzata dall'associazione

Ecopark, inserita nel progetto "Il Bosco nel Borgo – Il Borgo nel Bosco", finanziato attraverso il Bando Borghi del PNRR. Undici artisti hanno trascorso una settimana come ospiti del Comune di Paluzza, lavorando sotto la direzione artistica di Devid Strussiat, sia individualmente che in piccoli gruppi, per realizzare otto opere complessivamente. Alcune sono state costruite interamente in loco utilizzando esclusivamente materiali locali: legname e potature derivanti dalla gestione forestale dell'area. Un processo creativo che è già di per sé una dichiarazione: l'arte non viene portata dall'esterno, ma estratta dal territorio stesso. Gli artisti sono stati selezionati dall'associazione Ecopark sulla base dell'esperienza artistica, dell'autonomia nella realizzazione delle opere e della capacità di creare interventi durevoli e integrati nel contesto. Il risultato è un percorso che trasforma una passeggiata nel bosco in un'esperienza inaspettata. Passeggiando fra i prati o nel fitto del bosco ci si imbatte in opere come Ali di Jacopo Sandrin, metafora di libertà e leggerezza; Flying di Szabo Reka, che trasforma il movimento in scultura; lo Sbilf di Rodolfo Liprandi, evocazione delle creature leggendarie che popolano l'immaginario carnico; e infine la Dama della Torre di

Simone Paulin, che restituisce un volto poetico al baluardo medievale. La Dama non è un'opera isolata, ma il punto emotivo più alto di un racconto collettivo. A Paluzza l'arte contemporanea si intreccia con la natura e con la memoria dei luoghi, trovando nella land art un linguaggio privilegiato per raccontare il legame tra uomo, bosco e comunità. La Torre Moscarda, da presidio militare a museo del territorio con annesso orto botanico, fa da sfondo storico a sculture che vivono e respirano insieme alla foresta. Le opere non sono installate nel bosco: sono del bosco. Col tempo la vegetazione crescerà dentro e intorno a loro, e la distinzione tra arte e natura si farà sempre più sottile.

le. Così a Paluzza l'arte diventa strumento di rigenerazione culturale e sociale: non semplice ornamento, ma forza viva che stimola riflessione, senso di appartenenza e nuova vitalità. In questo intreccio fra storia e natura, il bosco e il borgo si specchiano l'uno nell'altro, dando vita a un'esperienza estetica e spirituale che è al tempo stesso radicata nella tradizione e proiettata verso il futuro.

La Dama veglia. Alta tre metri e mezzo, intrecciata di rami, silenziosa come la torre che ha alle spalle. Chi sale a trovarla non torna con una cartolina in tasca, ma con qualcosa di più difficile da spiegare: la sensazione di aver attraversato un luogo che ha ancora molto da raccontare.



facebook_Foto AdCf



*Quando tagliare
non è separare ma creare...*



**AFFILAUTENSILI
NATISONE** DI MORETTIN

WENGER
MARK OF THE GENUINE SWISS ARMY KNIFE™

SWISS
WENGER

DUE CIGNI
COLTELLERIE
MANTOVA-ITALY

WÜSTHOF
defining the Edge

DICK
Traditionsmarke der Profis

KASUMI

GIESSER
MADE IN GERMANY

PIASTRE SALVADOR SALVINOX
LAME PER TAGLIO ALIMENTI

AFFILATURA

**COLTELLERIA DA CUCINA,
FORBICI, AFFETTATRICI,
PIASTRE TRITACARNE**

**PUNTO VENDITA
E ASSISTENZA
COLTELLI**

...ED INOLTRE

affilatura, progettazione
e fornitura di utensili per
la lavorazione del legno,
taglio di metalli e materiali
plastici, lavori boschivi,
giardinaggio e fai da te

STRADA PER OLEIS-CIVIDALE z.a. **LEPROSO** di Premariacco (UD)
Via S. Bombelli 6/b - Tel. 0432 716295 - Fax 0432 716700
info@affilautensili.com - www.affilautensili.com

SPAZIO 0^{TOP}

IL CONTO A GRAVITÀ ZERO

GARANZIA DI 5 ANNI SENZA SPESE DI TENUTA CONTO

Il conto corrente non è mai stato così leggero. Spazio 0 TOP è il conto corrente che ti garantisce la **gratuità delle spese di tenuta conto per 5 anni**. Nessuna spesa, nessuna sorpresa.

0,00€

Spese di tenuta conto per 5 anni poi
€ 3,00 mese

0,00€

Spese di Registrazione
Operazione

0,00€

Rilascio Carta di Debito
Internazionale

0€

Costo carta di credito
per 1 anno

0€

Costo servizio internet
banking informativo



OPERAZIONI GRATUITE ILLIMITATE

Messaggio pubblicitario con finalità promozionale riservato ai NUOVI CLIENTI privati consumatori e valido fino al 30/06/2026. Per nuovo cliente si intende persona fisica consumatore che non abbia avuto rapporti nominativi attivi con la banca negli ultimi 24 mesi. Per maggiori informazioni sulle condizioni contrattuali del conto corrente "Spazio Zero" e per quanto non espressamente indicato è necessario far riferimento alla documentazione informativa e precontrattuale di Trasparenza - Foglio Informativo e "Documento Informativo sulle Spese" - disponibile presso tutte le Filiali e nella sezione "Trasparenza" del sito internet della Banca. La Carta di Debito Consumer (CartaBCC Debit) è emessa dall'Istituto di Moneta Elettronica BCC Pay S.p.A. e distribuita dalla Banca. Per le condizioni economiche e le principali clausole contrattuali della Carta di Debito pubblicizzata e per quanto non espressamente indicato è necessario fare riferimento al Foglio Informativo disponibile presso le Filiali e nella sezione "Trasparenza" del sito internet della Banca, nonché nella sezione "Trasparenza" del sito www.cartabcc.it dell'Emittente BCC Pay S.p.A.. La concessione della Carta di Debito (CartaBCC Debit) è subordinata alla sussistenza dei necessari requisiti in capo al soggetto richiedente, nonché all'approvazione della Banca e dell'Emittente BCC Pay S.p.A. La Carta di Debito (CartaBCC Debit) richiede l'apertura di un conto corrente.

Seguici su:



WWW.CREDIFRIULI.IT

**L'AZIENDA BAISERO EFFETTUA CONSEGNA
A DOMICILIO PER FAMIGLIE ED AZIENDE, CHIAMA IL 338 6562766**

ASTORIA
VINI

CANEVEL
VALDOBBIADENE

BORTOLOMIOL
VALDOBBIADENE

SARACCO

Chiemgauer Brauhaus
ROSENHEIM
Chiemseer

Villacher

FERRARI
TRENTO 1902

DORO
PRINCIC

MAGNOLIA

dal 1963



Augustiner
Edeleis

SCHNEIDER
WEISSE

Gösser

FOSSMARAI
SPUMANTE

GILDO

ERMACORA
Fond. 1850

LIS NERIS
FRIULI - ITALIA

Gösser

HB
MÜNCHEN

BELLAVISTA
Franciacorta

FERGHETTINA
Franciacorta

EUGENIO
COLLAVINI

KEBER
K

Ca'del Bosco

Stiegl

VENICA
& VENICA
Vignaioli in Dolegna del Collio

Baisero Ernesto
distribuzione bevande



COMMERCIO E VENDITA AL DETTAGLIO DI BEVANDE, VINI E BIRRE

SEMPRE APERTO: 8.00 / 12.30 - 14.00 / 19.00 (Sabato dalle 15.00)

TOLMEZZO . VIA CHIAMUE, 8 - TEL. 0433 44207