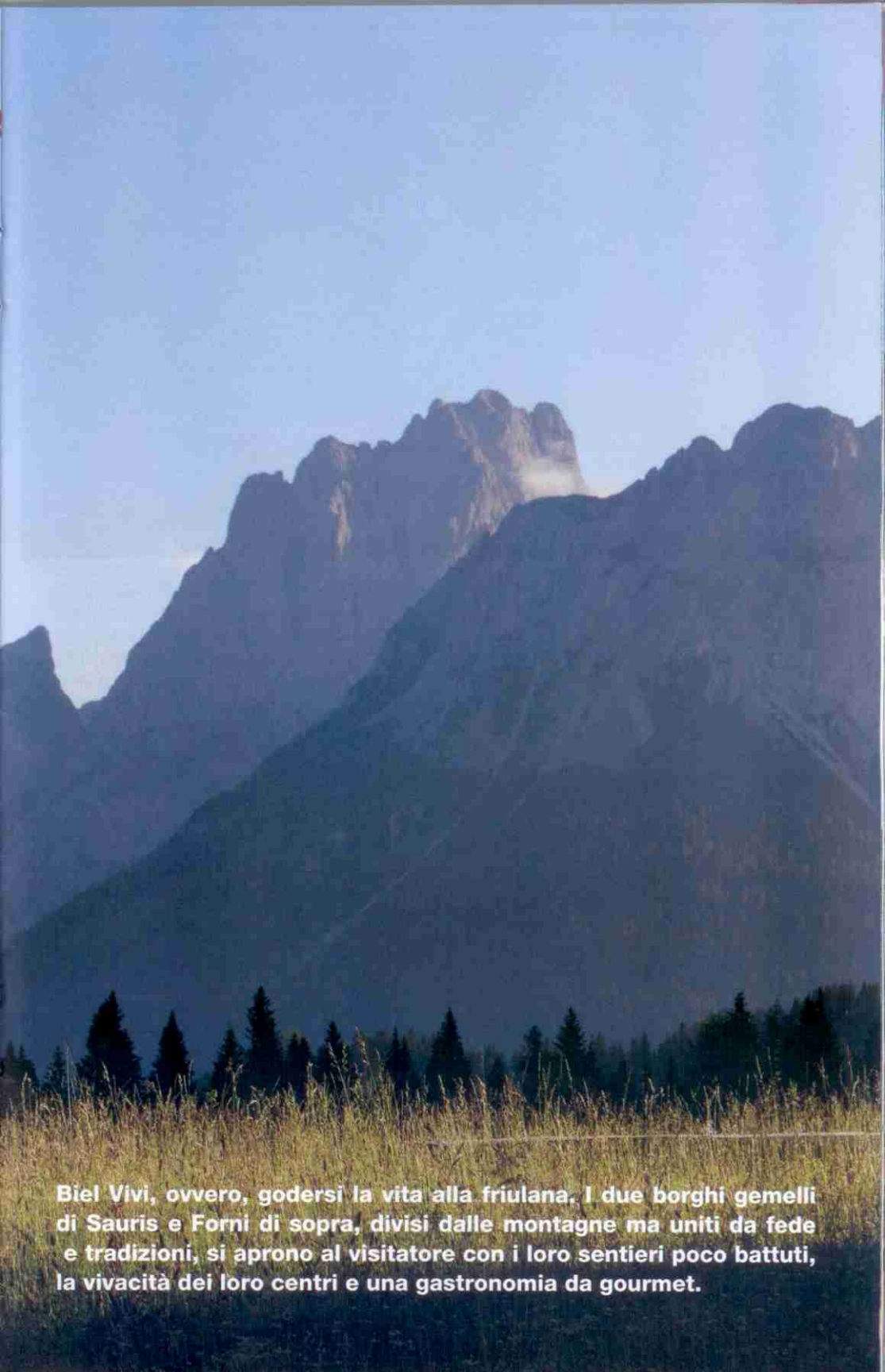


# Biel VIVI



**FRIULI  
VENEZIA GIULIA**  
*Carnia*

di Alberto Campanile e Anna Brianese



**Biel Vivi, ovvero, godersi la vita alla friulana. I due borghi gemelli di Sauris e Forni di sopra, divisi dalle montagne ma uniti da fede e tradizioni, si aprono al visitatore con i loro sentieri poco battuti, la vivacità dei loro centri e una gastronomia da gourmet.**





**D**ue borghi della Carnia: Sauris e Forni di Sopra. A dividerli una catena di monti dai profili non sempre dolci, ad unirli la passione per lo sport e la fede. Si dice che, dalla seconda metà del secolo scorso, gli abitanti dei due paesi, per partecipare alle gare di sci, fossero disposti ad attraversare a piedi la dorsale montuosa che separa la val Lumiei dalla val Tagliamento. Di certo i sentieri di quella dorsale furono calpestati da malgari, da cacciatori e, in epoche più recenti, da ordinate e nutrite schiere di pellegrini diretti al santuario mariano di Maria Luggau, nella Lesachtal in Carinzia. Consacrato nel 1563, l'edificio sacro ogni anno accoglie circa 40.000 fedeli provenienti da ogni angolo dell'Austria, ma anche dall'Italia, in particolare dal Comelico, da Sappada e dal Friuli Venezia Giulia. Il santuario dedicato alla Madonna Addolorata e l'adiacente convento dei Serviti sorgono nel campo dove un'umile contadina di nome Helena, in sogno ebbe l'incarico di far costruire una chiesa. Non si sa esattamente quando gli abitanti della Carnia cominciarono a recarsi al santuario; di certo nel Seicento la famiglia Petris di Sauris, annotò il suo passaggio nel *Libro dei Miracoli di Luggau*. Il pellegrinaggio richiede tre giorni di cammino all'andata ed altrettanti al ritorno. Da Forni di Sopra i fedeli salgono alla forcella della Cro-

ce di Tragonia (o Risumiela) quindi raggiungono Casera Mediana e Sauris di Sopra. Il secondo giorno s'inerpicano a Casera Festons e al passo Elbel, dove iniziano la discesa a Sappada. L'ultima tappa prevede la salita al passo Sesis e l'arrivo a Maria Luggau. Si tratta di un percorso lungo e faticoso, alleggerito dalla fede e dalla preghiera, ma anche dalla bellezza di monti ancora ignorati dal turismo di massa.

### Fiori, erbe e delizie

Eppure, la dorsale che separa Forni di Sopra da Sauris regala romantici paesaggi da cartolina, in particolare all'inizio dell'estate quando le fioriture raggiungono il massimo splendore. Allora i pendii diventano rossi di rododendri, arancioni di fiori d'arnica, blu di genziane, gialli di botton d'oro. Un paradiso apprezzato dai naturalisti e dai botanici di tutta Europa. Il compianto fiorense Giovanni Caposassi, in 13 anni di appassionato lavoro, raccolse più di mille specie in un erbario di 12 splendidi volumi. Ogni scheda comprende il nome scientifico e quello volgare, notizie sui luoghi e sui periodi di raccolta. Informazioni preziose per i cercatori di piante officinali, ancora largamente usate nella preparazioni di creme, di unguenti e di sciroppi, le cui proprietà erano già note ed apprezzate dai Dogi della





Serenissima Repubblica. Dal silene al tarassaco, dall'ortica agli asparagi selvatici, le montagne di Forni di Sopra sono generose anche di piante commestibili, destinate a rendere unici risotti, minestre e frittate. Le erbe spontanee cotte, smiuzzate e mescolate con biscotti, spezie e uva sultanina, si utilizzano per il ripieno dei *cjarsons*, tipici agnolotti carnici generalmente conditi con burro e ricotta affumicata. Una buona occasione per assaggiarli è la Festa delle Erbe di primavera, quest'anno giunta alla trentunesima edizione. Per smaltire tante delizie gli ospiti di Forni di Sopra, hanno a disposizione un'ampia scelta di passeggiate e di escursioni più impegnative nel parco delle Dolomiti Friulane (dal 2009 inserito nella lista dei siti patrimonio dell'Unesco). Articolato a sud dell'abitato, tra le provincie di Udine e Pordenone, abbraccia una superficie di quasi 37.000 ettari caratterizzati da una notevole varietà di paesaggi e di ambienti. In sella alla mountain bike o a biciclette elettriche si possono scoprire le bellezze di Forni di Sopra: le antiche chiesette affrescate, i murales di Spadavecchia, le tradizionali abitazioni di pietra e legno del centro storico, l'antica fornace di Davaras, dove un tempo si produceva la calce. Forni di Sopra e Sauris sono raggiungibili con i mezzi pubblici ed offrono la possibilità di passare una vacanza escludendo, o quantomeno limitando, l'uso della macchina. Un soggiorno sano, senza stress e rumori, in territori attenti ad impiegare fonti energetiche alternative, ma anche a valorizzare l'artigianato locale e le eccellenze gastronomiche del territorio, dai formaggi di malga al miele, dal burro ai salumi. Come il prosciutto crudo di Sauris IGP (Indicazione Geografica Protetta), oggi prodotto in due prosciuttifici (Wolf e Vecchio Sauris). Le cosce opportunamente selezionate sono prima salate ed aromatizzate, poi affumicate e stagionate per almeno 14 mesi all'aria fresca di montagna. A questo raffinato salume, Sauris dedica una festa, che ogni anno attira migliaia di golosi. Per l'occasione le quattro borgate di Sauris, ospitano gruppi musicali e un vivace mercatino d'artigianato. Agli stand gastronomici si possono degustare formaggi di malga, piccoli frutti e miele di aziende locali. Vale la pena assaggiare la Zahre beer, di un piccolo birrifico di Sauris di Sopra. Da alcuni anni produce Vienna Rossa, Pils, la bionda alla canapa e un'insolita birra affumicata; sono tutte fatte con ingredienti naturali: orzo, luppolo, lievito e acqua di sorgente

purissima. Anche se conservate in frigo durano al massimo sei mesi, perché non sono filtrate, né pastorizzate. E naturalmente non contengono conservanti né additivi chimici.

### Ospitalità "dolce"

L'economia di Sauris e dei suoi quattrocento abitanti gravita attorno al prosciutto, ai prodotti artigianali e al turismo. Oltre ad una manciata di hotel a conduzione familiare, l'ospite può soggiornare in "albergo diffuso": appartamenti rurali o vecchie stalle opportunamente restaurati per accogliere i villeggianti. Sono gestiti da un'unica reception che provvede ad accogliere gli avventori e a soddisfare le necessità relative agli alloggi. Un bel modo di avvicinarsi alla realtà di un borgo abbracciato da montagne verdi, pascoli e boschi. A Sauris come a Forni di Sopra, il viaggiatore ha la possibilità di vivere a contatto con la cultura locale, nel rispetto della natura e della mobilità dolce. Lontano dalla vita mondana si possono apprezzare tutte le sfaccettature della vacanza: il buon cibo, il silenzio, l'allegria delle feste paesane e le scarpinate su sentieri poco battuti. In sintesi "godersi la vita", "*Biel vivi*", per dirla in carnicco.

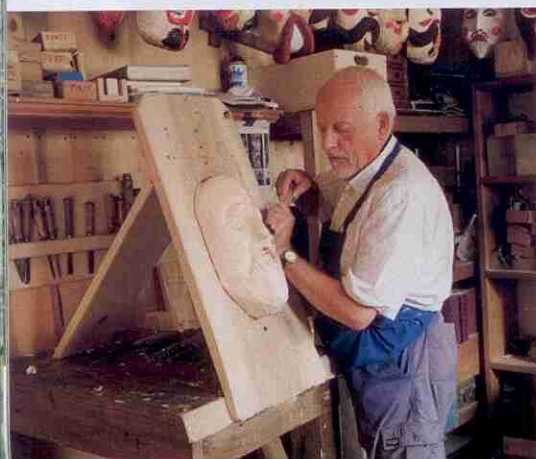
**BALCONI FIORITI** Casa a Sauris. **Nella pagina a fianco, in alto:** Forni di Sopra; **in basso:** l'erbario di Caposassi.







**VERDE FRIULI** Veduta dei pendii presso la frazione Lateis di Sauris. **In basso, in senso orario:** la birra integrale di Sauris, del birrifico Zahre, nelle sue diverse versioni; musicanti alla festa del prosciutto di Sauris, che si tiene in luglio; il prosciuttificio Vecchio Sauris, a Sauris di Sotto in località Gostach; lo scultore Renato De Santa nel suo atelier a Forni di Sopra. **Nella pagina a fianco, in senso orario:** la chiesa della frazione Cella, a Forni di Sopra; fontana e abitazione del centro storico di Forni di Sopra; il gruppo folcloristico Stelutis di Udin si esibisce in occasione del festival del prosciutto di Sauris.







## Alpine Pearls e Borghi Autentici d'Italia

Forni di Sopra e Sauris fanno entrambi parte di due network di realtà locali che, con principi e finalità diversi, hanno come obiettivo la valorizzazione di un patrimonio culturale e ambientale unico. **Alpine Pearls** ([www.alpine-pearls.com/it](http://www.alpine-pearls.com/it)) raccoglie 24 comuni dell'arco alpino, in Italia, Francia, Svizzera, Austria, Germania e Slovenia, che hanno fatto della sostenibilità ambientale e della mobilità dolce la chiave del loro sviluppo. **Borghi autentici d'Italia** ([www.borghiautenticiditalia.it](http://www.borghiautenticiditalia.it)) è invece un'associazione cui fanno capo decine di borghi distribuiti sull'intero territorio italiano. Il progetto parte da un approccio più marcatamente comunitario, e si pone come obiettivo lo sviluppo armonico delle identità locali tramite il recupero del patrimonio architettonico e urbano, la salvaguardia delle risorse tradizionali, la qualità dei servizi e l'efficienza energetica.



