



Nella Benecija del Friuli per conoscere le dieci signore delle Valli

È un mondo antico quello che si trova nella zona di lingua e cultura slovena che si estende ai confini orientali del Friuli, da Cividale a Caporetto, includendo le Valli del Natisone. Nel borgo di Dugh, le Donne della Benecija promuovono il loro territorio fatto di fertili colline, coraggiosi terrazzamenti, dolci declivi e pettinate campagne

Superata la città ducale di Cividale, salendo di qualche tornante, ci s'imbatte quasi all'improvviso nell'antica "*villa de Striena*", **Stregna**, smeraldina e solitaria terra di mezzo tra il Friuli e la Slovenia. Teatro dell'antichissimo abbraccio fra due civiltà e due tradizioni, apertamente denunciato dal nome stesso del borgo: *Srednje*, ossia "**posto nel mezzo**".

Siamo, lo si può ben dire, in un altro, verdissimo mondo antico: quello della **Benecija**, zona di lingua e cultura slovena che si estende ai confini orientali del Friuli.

In lingua slovena "Terra di Venezia"

Era proprio col nome di "**Veneziani**", infatti, che venivano identificati dagli sloveni i fratelli slavofoni di queste zone agli estremi confini orientali del Friuli che vanno da Cividale a Caporetto, includendo le **Valli del Natisone**.

Col risultato, affascinante e singolare, di rendere gli abitanti di queste terre, per ben quattro secoli fedeli alla Repubblica del Leone, al tempo stesso territorialmente friulani, linguisticamente sloveni e politicamente veneziani.

Ed è dunque nel borgo di Dughe (coscienziosamente vigilato da un gregge di pecore, rispettate custodi e regolatrici del verde circostante) che le [Dieci Donne della Benecija](#) si sono date convegno, presso l'agriturismo "**La Casa delle Rondini**", per promuovere a vantaggio degli addetti ai lavori le non poche virtù d'un territorio fatto di fertili colline, coraggiosi terrazzamenti, dolci declivi e pettinate campagne.

Una regione che cova, nemmeno troppo nascostamente, l'ardita (ma non sfrontata) ambizione paesaggistica d'essere per il Friuli ciò che il Chianti è per la Toscana: un cuore pulsante fatto di bellezza paesaggistica ed eccellenza enogastronomica.



(Foto © Studio Punktone).

Pasqua di tradizione nella Benecija

Le **tradizioni pasquali della Benecija** divengono nell'occasione il suggestivo e ghiotto pretesto per far conoscere questo territorio a un più vasto pubblico. Durante il periodo quaresimale, tra le altre cose, qui si preparano le **Pierhe** e i **Manihi**.

Le **Pierhe** sono coloratissime uova bollite e decorate a mano con la tecnica del graffito mediante motivi legati alla simbologia cristiana della Pasqua. La tradizione vuole che siano preparate in particolare nel pomeriggio del sabato santo, tempo d'attesa della Resurrezione. Un'usanza che vive ancor oggi, specie a **Drenchia**, comune sparso di 98 anime, il più piccolo del Friuli.

L'uovo, simbolo di nascita, origine di tutto ciò che vive, era dono assai prezioso nella civiltà rurale della Benecija in quanto alimento e, talvolta, mezzo di "pagamento" del lavoro dei fanciulli nei campi. Poteva infine essere pegno d'amore e addirittura promessa nuziale, suggellando quindi la nascita d'un amore e d'una famiglia. È il caso delle "**Valentine**" che venivano commissionate in gran segreto agli artigiani più abili delle Valli e prevedevano l'inserimento, all'ultimo momento per discrezione e segretezza, delle iniziali dell'amata.

I **Manihi** (parola slovena che significa "monaci") sono invece dei **fraticelli di pane dolce** che, durante la nostra visita, sono state abilmente intrecciati dalle mani esperte di **Maria Gilda**, decana delle cuoche della Benecija, e rifiniti con un uovo (onnipresente simbolo di vita) che impersona il

volto del frate.



La preparazione dei manihi, fraticelli di pane dolce (Foto © Studio Punktone).

Caterina, depositaria d'ogni conoscenza tradizionale delle Valli, tramandata di madre in figlia, ci ha – invece – fatto dono dell'**antica ricetta dei Manihi** che segue una ritualità così precisa e immutabile da avere qualcosa del sacro ([QUI la ricetta passo a passo](#)).

Non bisogna d'altronde dimenticare la **colomba pasquale**, impastata lentamente a mano e **dotata di cuore** (l'uovo della vita, neanche a dirlo, inserito intero nel petto della sacra creatura) e **cervello** (fatto di gherigli di noce).



La colomba col cuore di uovo intero (Foto © Studio Punktone).

Facile, dunque, comprendere il perchè le nonne delle Valli chiedessero ai nipoti più intemperanti: « *Hai tu tanto cervello quanto la colomba pasquale?* », esortandoli sovente ad essere “buoni come i Manihi”.

Dieci Signore delle Valli: ecco chi sono

Ma chi sono le **Dieci Signore delle Valli** che presso l'agriturismo “**La Casa delle Rondini**” hanno dato vita davanti a un rapito pubblico di giornalisti, blogger ed esperti del settore enogastronomico, a un indimenticabile pomeriggio fatto di accoglienza, sapori, storia e profumi, sapientemente impastati con il sale dell'entusiasmo ed esaltati col lievito della passione?

Marzia custodisce molte chiavi e un solo segreto: quello dell'ospitalità che, insieme al suo staff, offre nelle varie residenze dell'**Albergo Diffuso Slow Valley Valli del Natisone**, presente nei borghi di ben sette comuni della Benecija: Grimacco, Stregna, San Pietro al Natisone, Pulfero, Drenchia, Savogna e San Leonardo. Info: www.slow-valley.com

Gabriella, nel 2005, lascia la vita comoda da “cittadina” per inseguire una passione tramandata dal padre: quella per la natura e la coltivazione. Diventata valligiana, inizia a coltivare asparagi a Cravero, borgo sperduto nelle Valli del Natisone, a 500 mt sul livello del mare. Nasce così la sua **Azienda Agricola Angolo di Paradiso** che oltre agli ortaggi produce, con l'eccedenza dei raccolti e in modo perfettante ecosostenibile, deliziose conserve, confetture, sottoli e sottaceti che si

possono trovare nell'azienda di **San Leonardo al Natisone** o al mercato del giovedì di San Pietro al Natisone, sempre in formati grandi e piccoli per dare a tutti, senza riguardo per lo spessore del portafoglio, la possibilità d'assaggiare un prodotto d'eccellenza. Info: www.facebook.com/gabriella.marzaro



Le conserve dell'Azienda Agricola Angolo di Paradiso (Foto © Studio Punktone).

Bruna se ne sta a Casali Costa, nella zona di Cividale del Friuli, dove con tutta la famiglia gestisce la **Società Agricola Flaibani**. I suoi talenti sono coraggio e naso fino nonché l'ardimento e l'intuito di fare vini fuori dal tempo e dalle convenzioni, nel rispetto assoluto dei ritmi biologici della vite e dell'uomo. Le piacerebbe poter dire che la sua arte ha qualcosa a che fare con la stregoneria, ma in verità tutto nasce dall'incontro, negli anni Novanta, con il guru dell'agricoltura biodinamica **Alex Podolinsky**. Info: www.flaubani.it



I vini biodinamici della Società Agricola Flaibani (Foto © Studio Punktone).

Elisa deve la sua passione per i dolci tradizionali della Benecija a mamma Valeria che per anni ha girato le Valli per carpire i segreti delle donne più esperte che non avevano mai smesso di fare in casa **gubane** e strucchi. Oggi il suo laboratorio “**La Gubana della Nonna**” racconta nei suoi prodotti la vera essenza delle Valli del Natisone. Info: www.gubanadellanonna.com



I biscotti La Gubana della nonna (Foto © Studio Punktone).

Angela, nel 2018, ha unito vecchio e nuovo, destinando un vecchio campo di famiglia pressoché incolto a luogo di produzione del suo oro della Benecija. Lo **zafferano** non è tra i prodotti autoctoni delle Valli, ma lo spettacolo della sua fioritura e l'amore con cui Angela cresce e accudisce i suoi bulbi rende la cosa del tutto influente e fa certamente la gioia degli appassionati di cucina. Info: www.facebook.com

Michela aprirà di buon grado agli ospiti la sua **Casa delle Maschere**, alloggio turistico gestito da lei stessa e dalla sua famiglia a Rodda, borgo delle pesche e del Carnevale, mostrando a chi non avrà timore la **Maschera del Diavolo** e altri pezzi unici, intagliati a mano, che costituiscono l'eredità materiale della storia e cultura della Benecija.

Caterina a lasciare il borgo di Dughe (cui è legata dal suo stesso cognome, "Dugaro") e la sua terra non ci ha pensato nemmeno un istante. Ed è così che dalla dimora della sua famiglia e dalla ristrutturazione dell'edificio un tempo adibito a stalla, nasce la **Casa delle Rondini**, agriturismo con un'ampia superficie agricola, animali di bassa corte e vista panoramica sulle Valli circostanti e nel quale Caterina non mancherà di prendersi cura del palato degli ospiti. Tutto qui è fatto in casa e a mano, a partire dalla cosa più importante: il pane. Info: <https://invitoapranzo.it>

Elisa è figlia d'arte. Dal padre casaro ha imparato tutto quel che serviva per mandare avanti personalmente, terminati gli studi superiori e universitari e una volta rientrata negli Stati Uniti, il suo allevamento di pezzate rosse grazie al quale **produce formaggi e latticini a latte crudo**.

Tutto naturalmente a km 0. Info: www.facebook.com



I formaggi dell'azienda agricola Manig (Foto © Studio Punktone).

Anna produce le sue farine a Biarzo. Il suo **Molino Dorbolò** è attivo dai primi dell'Ottocento. Agli anni Novanta risale, invece, l'essiccatoio per cereali, sottoprodotti della macinazione e materie prime, operativo sempre sul territorio di San Pietro al Natisone. Info: www.facebook.com

Tiziana racconta attraverso la sua cucina la storia di famiglia, unendo le tradizioni della Valle dell'Erbezzo e dell'Alberone. La sua regola è semplice e rigorosa: **prodotti autoctoni e stagionalità**. Celeberrimo il frico della **Trattoria da Walter**, ad Altana nel comune di San Leonardo al Natisone. Info: <https://invitoapranzo.it>

Ma le buone notizie dalla Benecija non finiscono qui dacchè il progetto di cooperazione "**Sentieri & Cibi locali**" del Gruppo di Azione Locale Torre-Natisone è stato selezionato da Slow Food Italia nell'ambito di Slow Food Travel.

Le Valli del Natisone entrano dunque di diritto nel novero delle destinazioni Slow Food e proprio il primo aprile si è tenuto il primo incontro degli operatori locali (guidati dal GAL nel ruolo di Team Leader) con i formatori di Slow Food per la declinazione dell'offerta dedicata ai viaggiatori che sceglieranno la Benecija come destinazione.

Data di creazione

07/04/2023

Autore

michele-baroncini