



LE DONNE
DELLA BENEČIJA



Le Donne della Benečija

ledonnedellabenecija@gmail.com
www.ledonnedellabenecija.it

Che cos'è la Benečija?

La Benečija è una terra di confine tra Friuli e Slovenia che abbraccia le Valli del Natisone e del Torre. Deve il suo nome al dominio nei secoli passati della Serenissima: Benečija deriva infatti da Benetke, il nome di Venezia in sloveno, lingua tuttora parlata in questa zona con diverse inflessioni dialettali. Una terra ricca di storia, cultura e tradizioni che racconta di un passato lontano e che affascina per come la natura si manifesta: paesaggi incantati, scorci mozzafiato, percorsi escursionistici che si snodano fra boschi e valli. Entrare in Benečija è avventurarsi in un mondo sorprendente dove uomo e natura si ritrovano, dove il tempo scorre ad una velocità diversa. Qui è possibile gustare i piatti della tradizione, assaggiare vini che parlano del territorio, scoprire prodotti unici, che hanno ispirato eventi imperdibili come il **Burnjak**, la festa delle castagne che si svolge in ottobre a Tribil Superiore. Una festa che si snoda lungo le vie del paese dove, accompagnati dal suono delle fisarmoniche, si mangiano caldarroste

e si fa scorta di prodotti autunnali, per portare a casa un po' di sapore delle Valli del Natisone. In occasione del Natale a San Pietro al Natisone si svolge il mercatino **Gesti Antichi per un Nuovo Natale** dove, oltre ad aziende agricole delle Valli del Natisone, del Torre e dell'Isonzo, molti hobbisti ed artigiani espongono le loro creazioni fatte a mano. In primavera e autunno diversi ristoratori, in occasione dell'**Invito a Pranzo nelle Valli del Natisone** propongono menù stagionali a base di erbe spontanee, funghi, castagne e mela Seuka. Ogni estate un prato stabile è teatro del **Ritorno dei Falciatori**, un fine settimana durante il quale si impara a falciare a mano e a fare la *kopà*. Nel corso dell'anno la Pro Loco Nediške Doline – Valli del Natisone Aps organizza moltissime **escursioni tematiche** incentrate su storia, cultura, tradizioni, particolarità naturali delle Valli del Natisone.

BRUNA



VALERIA ED ELISA



ELISA



MARZIA



MICHELA



ANNA



TIZIANA E GIULIA



CATERINA



GABRIELLA



ANGELA



Le Donne della Benečija

Un gruppo di donne passionato, che si sono scelte per promuovere e valorizzare i prodotti del territorio.



BRUNA – Società Agricola Flaibani
Casali Costa, 10 – Cividale del Friuli (UD)
Cell. +39 329 4732172
info@flaibani.it / www.flaibani.it
FB: Bruna Flaibani / IG: Bruna Flaibani

Esperienza a pagina 8-9



CATERINA – Agriturismo La Casa delle Rondini
Località Dughe, Stregna (UD)
Tel. +39 0432 724177
FB: La-Casa-Delle-Rondini
www.invitoapranzo.it/agriturismo-casa-delle-rondini-scheda

Esperienza a pagina 14-15



GABRIELLA – Azienda Agricola Angolo di Paradiso
Frazione Cravero, 64 – San Leonardo (UD)
Cell. +39 392 9758511
az.agricola.gabriella.marzaro@gmail.com
FB: Gabriella Marzaro

Esperienza a pagina 10-11



ANNA – Molino ed Essicatoio Dorbolò
Molino: Via Biarzo, 20 – San Pietro al Natisone (UD)
Essicatoio: Zona Industriale 2/4 – San Pietro al Natisone (UD)
Tel. +39 0432 727147 / Tel. +39 0432 727069
info@dorboloagricoltura.it
FB: Essicatoio & Mulino Dorbolò

Esperienza a pagina 16-17



ELISA – Azienda Agricola Manig
Via Tiglio, 16 – San Pietro al Natisone (UD)
Cell. +39 338 9508112
elisamanig@gmail.com
FB: Azienda Agricola Manig / IG: azagrmanig

Esperienza a pagina 10-11



VALERIA ED ELISA – La Gubana della Nonna
Via Algida, 63 – Azzida, San Pietro al Natisone (UD)
Cell. +39 320 1609359
info@gubanadellanonna.com
FB: gubanadellanonna / IG: lagubanadellanonna

Esperienza a pagina 16-17



ANGELA – Azienda Agricola L'Oro della Benečija
Sede legale: via Correda, 3/A – San Pietro al Natisone (UD)
Cell. +39 347 4262916
Angela.venturini@live.it
FB / IG: lorodellabenecija

Esperienza a pagina 10-11



MARZIA – Albergo Diffuso Slowvalley Valli del Natisone
Sede legale: via Codig, 11 – Grimacco (UD)
Sedi operative: c/o La Finestra – Tribil Superiore, Stregna (UD)
Cell. +39 338 2025905
info@slow-valley.com / www.slow-valley.com
FB: ADvallidelnatisone / IG: albergodiffusovalldelndatisone

Esperienza a pagina 18-19



TIZIANA E GIULIA – Trattoria da Walter
Frazione Altana, 26 – San Leonardo (UD)
Tel. +39 0432 723321 / Cell. +39 349 7235652
FB: Da-Walter
www.invitoapranzo.it/trattoria-da-walter-scheda

Esperienza a pagina 14-15



MICHELA – Casa per vacanze La Casa delle Maschere
Clavora 194, Rodda – Pulfero (UD)
Cell. +39 333 6729588

Esperienza a pagina 22-23



Il richiamo del territorio

Un tratto che unisce le Donne della Benečija è il profondo amore per questa terra. Alcune di loro non l'hanno mai lasciata, altre vi hanno fatto ritorno, altre ancora l'hanno scoperta e vi si sono stabilite definitivamente.

È il caso di **Bruna**, bolognese di nascita e friulana per amore, che ha fatto della Benečija la sua terra d'elezione, come se ci fosse vissuta da sempre. Con i suoi **Vini Flaibani** ha conquistato un ruolo

di primo piano fra i vignaioli del Friuli Venezia Giulia, unendo la passione e la cura con cui coltiva le vigne all'utilizzo di pratiche biodinamiche. Tutto è interconnesso: l'equilibrio fra terra, piante, animali e uomo si riflette nella sua appartenenza alle Donne della Benečija.



Esperienza

BRUNA

Società Agricola Flaibani

Degustare un vino a casa di chi lo ha prodotto è davvero un'esperienza dentro l'esperienza.

Si comincia con una passeggiata in vigna con **Bruna**, che ripercorre nel racconto il legame tra vite e vino, facendo sentire la terra sotto ai piedi e risvegliando la capacità di osservare ciò che ci circonda.

Il suo racconto continua - accanto alla stufa in maiolica nei mesi invernali o sul "belvedere" nella bella stagione - vivendo l'esperienza dell'assaggio, che può iniziare dall'acino in agosto, passa per il mosto in settembre ed arriva ad uno Schioppettino che non ti aspetti nel resto dell'anno.



Esperienza

GABRIELLA

Azienda Agricola Angolo di Paradiso

Se siete fortunati e contattate **Gabriella** tra una semina e l'altra, potreste trovarla libera per condurvi alla ricerca di erbe spontanee primaverili oppure a raccogliere castagne in autunno nei suoi castagneti secolari. Mentre in estate non perdetevi "La Cena nell'Orto".

Le Valli del Natisone e i loro prodotti

Benečija è sinonimo di uno stile di vita che valorizza qualità, genuinità e territorialità dei prodotti.

Grazie alla passione per la natura tramandata dal padre, **Gabriella** ha lasciato un lavoro sicuro per coltivare il suo sogno, che ora porta avanti con tenacia e dedizione. Innamorata delle Valli del Natisone, in particolare di quel pezzo di terra che chiama **Angolo di Paradiso**, coltiva frutta e verdure di stagione molto apprezzate da chi ricerca i cibi naturali. I suoi prodotti sono venduti freschi e trasformati in deliziose conserve, marmellate, sottoli o sottaceti che possono diventare anche dei golosi souvenirs, bomboniere o regali per le persone più care.

Anche **Elisa** ha raccolto il testimone dal padre casaro e nella sua **Azienda Agricola Manig** segue la produzione e la vendita diretta di formaggi e latticini a latte vaccino crudo: prodotti di qualità apprezzati e presenti anche nei menu di ristoranti stellati.

Simile è la storia di **Angela**, che in un campo di famiglia incolto ha avuto l'audacia di avviare la coltivazione dello zafferano, chiamando la sua piccola azienda **L'Oro della Benečija**. Questa spezia pregiata, apprezzata anche dalle altre Donne, diventa l'occasione per rivisitare le ricette e creare proposte culinarie interessanti da proporre sulla tavola.

Esperienza

ELISA

Azienda Agricola Manig

Far visita alla fattoria di **Elisa** è un tuffo nella vita di campagna. Accanto al punto vendita si possono visitare il caseificio, la stalla ed il pascolo per conoscere personalmente le mucche e gli altri animali, che rispondono se li si chiama per nome. Mungitura, fienagione, nuove nascite, cagliata, grado di stagionatura sono i temi che troverete in reels e foto con cui Elisa racconta sui social le sue giornate di moderna contadina e le abitudini dei suoi animali.

Esperienza

ANGELA

Azienda Agricola L'Oro della Benečija

L'azienda di **Angela** è visitabile in ogni periodo dell'anno, ma a fine ottobre è possibile accompagnarla nel suo campo per ammirare la fioritura dei bulbi di zafferano: un'esperienza indimenticabile che ha come unico prezzo da pagare lo svegliarsi all'alba.



Valli del Natisone



-  Castagno monumentale di Pegliano / Pulfero
-  Castagno monumentale di Altana / San Lorenzo
-  Castagno monumentale di Canalaz / Grimacco

-  Smo, museo di paesaggi e narrazioni San Pietro al Natisone
-  Cascata di Kot Altana / San Leonardo
-  Chiesa di Santa Lucia di Cravero / San Leonardo
La chiesa fa parte del cammino delle 44 chiesette
-  Grotta d'Anfro / Pulfero



Piatti tipici

Sono molti i piatti tipici realizzati nei locali delle Valli del Natisone con i prodotti del territorio e con ciò che offre la natura, come erbe spontanee, castagne e funghi. **Caterina** a La Casa delle Rondini e **Tiziana e Giulia** alla Trattoria Da Walter creano menù in cui propongono *bizna*, *zličnjaki*, *štrukiji*, *marve*, *župa požgana*... pietanze con nomi dialettali che stuzzicano la curiosità e l'appetito, testimoniando la capacità di un tempo di trasformare con fantasia anche gli ingredienti più semplici.

La **Trattoria Da Walter** si trova ad Altana, un piccolo paese sulla strada che collega San Leonardo a Castelmonte ed è meravigliosamente sospesa nel tempo: il bar annesso alla trattoria è il cuore del paese, dove ci si trova per stare in compagnia e organizzare piccoli momenti conviviali. In cucina c'è **Tiziana** assieme alla figlia **Giulia** sempre attente

alle materie prime che arrivano dal loro orto oppure da piccoli produttori locali, tra cui le "colleghe" benečane Gabriella, Elisa ed Angela.

A Dughe invece ci sono i piatti di **Caterina**, da gustare all'agriturismo **La Casa delle Rondini**.

Per lei il piacere della buona tavola significa proporre ricette dal sapore antico e di cui si è persa la memoria, che si cucinavano una volta solo in questa valle e che ora non si ha più il tempo di preparare a casa. Per ogni piatto Caterina impiega prodotti di stagione del suo orto o dei contadini della zona. Grazie all'allevamento di bovini, suini e animali di bassa corte, Caterina e la sua famiglia contribuiscono anche al mantenimento dei pascoli attorno al suo paese, oltre a produrre ottimi salumi e carne con marchio FARmEAT.



Esperienza

TIZIANA E GIULIA

Trattoria Da Walter

Dopo una bella passeggiata a passo lento, con gli asinelli della fattoria La Casa del Tempo poco distante, oppure a margine di una visita al Santuario di Castelmonte che custodisce una sorprendente collezione di ex voto naif, si può pranzare da **Tiziana e Giulia** per assaggiare il loro famoso frico, o una delle pietanze del menù stagionale che propongono.

Esperienza

CATERINA

Agriturismo La Casa delle Rondini

Quando possibile, **Caterina** è lieta di offrire dimostrazioni pratiche o laboratori in cui imparare i segreti dei suoi piatti, come per esempio la preparazione degli *štrukiji* lessi (dolcetti di patate e farina, ripieni di frutta secca), *marve* (briciole alle erbe), minestre dai mille sapori e tutto ciò che i prodotti di stagione sono in grado di ispirare.





Antichi e nuovi mestieri

Può sembrare insolito per molti ma non per le Donne della Benečija che **Anna**, dopo aver trascorso 20 anni altrove, abbia ripreso l'antico mestiere del "mugnaio" e lo abbia convertito nell'azienda di famiglia, **L'Essicatoio e Molino Dorbolò**. Il manufatto originale risale ai primi dell'800 ed è stato oggetto di ristrutturazione a seguito di un'inondazione, attorno agli anni '60. Oggi come allora, l'azienda continua a coltivare mais e a produrre farine – per polenta bianca e gialla e per panificazione - affiancato da un impianto di essiccazione per la lavorazione del mais. I prodotti sono apprezzati dai clienti per l'elevata qualità.

La gubana, in passato, veniva preparata in casa per celebrare le grandi occasioni: matrimoni e ricorrenze speciali, oppure

nel giorno del *senjam*, la festa del paese. Valeria ha portato la stessa cura e attenzione alle materie prime nel suo forno artigianale, accostando ai prodotti più tradizionali come strucchi e gubana anche la preparazione di biscotti, torte e focacce, oltre ad una più recente linea di panettoni e colombe pasquali, preparati con cura utilizzando il lievito madre. Da quando sua figlia Elisa ha scelto di affiancarla nell'attività, il laboratorio artigianale della **Gubana della Nonna** ha ulteriormente ampliato l'offerta, che da qualche anno si presenta al meglio nell'adiacente Gubanacaffè: una raffinata sala da tè dove poter assaggiare le dolcezze di **Valeria ed Elisa**, trascorrendo tempo di qualità davanti al camino d'inverno o seduti ai graziosi tavolini all'esterno quando la stagione lo consente.

Esperienza

ANNA

Essicatoio e Molino Dorbolò

A Ponteacco, nelle vicinanze del punto vendita del molino di **Anna**, c'è un sentiero che conduce al vecchio molino di famiglia, anticamente insediato sulle rive del Natisone e circondato da una rigogliosa faggeta. Conosciuto come il percorso dei ciclamini, il sentiero è breve e permette di raggiungere anche il cosiddetto *riparo di Biarzo*: una grotta in cui sono stati trovati importanti reperti di epoca preistorica.

Esperienza

VALERIA ED ELISA

Gubana della Nonna

Se desiderate imparare a fare la gubana, il dolce delle feste per eccellenza nelle famiglie delle Valli del Natisone, siete nel posto giusto. **Valeria** ci ha messo anni a trovare il giusto equilibrio nella ricetta, mentre a voi basterà una mezza giornata, seguendo i suoi insegnamenti. **Elisa**, grazie alla sua travolgente inventiva, riesce a trasformare un semplice picnic estivo in una serata speciale, avvolta da un'atmosfera romantica, il cui luogo resta "top secret" fino all'ultimo.



Accoglienza e ospitalità

Alcune Donne della Benečija si dedicano con passione all'accoglienza: **Marzia** gestisce le case dell'**Albergo Diffuso Slowvalley** dislocate nei paesi dei Comuni di Grimacco, Stregna, San Pietro al Natisone, Pulfero, Drenchia, Savogna e San Leonardo, mentre **Michela** accoglie i propri ospiti alla **Casa delle Maschere** di Rodda.

La tappa n. 27 dell'Alpe Adria Trail termina a Tribil Superiore presso l'Ostello "La Finestra", che fa parte dell'Albergo Diffuso: qui Marzia e il suo staff accolgono gli ospiti che vi giungono a piedi, al termine di un trekking piuttosto impegnativo. Una buona cena ed un sonno ristoratore sono molto apprezzati, come dimostrano le recensioni positive ed il desiderio espresso da numerosi ospiti di ritornare, per soggiornarvi più a lungo e scoprire meglio i dintorni.

Esperienza

MARZIA
Albergo Diffuso Slowvalley

Alloggiare nelle graziose case dell'**Albergo Diffuso** permette di risvegliare i sensi, riconnettersi con la natura, ascoltare il rumore del silenzio e respirare aria pura, trasformando una vacanza in un'esperienza indimenticabile. Dormire in un castello, godersi una sauna rilassante, viaggiare accompagnati dai propri amici a 4 zampe, trovare tutto il necessario per i più piccoli... ogni alloggio ha le sue caratteristiche e saprà soddisfare gli ospiti più esigenti.



Sentieri e passeggiate nelle Valli del Natisone

Moltissimi sono gli itinerari da percorrere a piedi o in bicicletta nelle Valli del Natisone. Probabilmente quello più conosciuto è l'**Alpe Adria Trail**, trekking di 750 km che parte dall'Austria, attraversa la Slovenia e conduce dal Kolovrat a Cividale del Friuli passando per Castelmonte, per terminare raggiungendo il mare Adriatico a Muggia. Una delle tappe più panoramiche si conclude a Tribil Superiore, non lontano dall'agriturismo La Casa delle Rondini di Caterina e dagli alloggi dell'Albergo Diffuso Valli del Natisone gestiti da Marzia. Questo cammino offre una meravigliosa vista sul Monte Nero e sul Monte Matajur e fa ripercorrere la storia attraversando i luoghi della Grande Guerra. Il suo tracciato si sovrappone in parte al **Sentiero Italia**, il più lungo cammino

dello Stivale, che con i suoi 7000 km da percorrere in 400 tappe tocca tutte le regioni italiane.

Il **Cammino Celeste**, che nel ramo italiano si estende per 210 km è un itinerario mozzafiato che collega Aquileia al Monte Lussari, dove ha sede un affascinante monastero, molto caro ai benečjani.

Il **Cammino delle 44 chiesette votive**, invece, si snoda in 10 tappe che toccano molte località delle Valli del Natisone invitando alla scoperta delle chiesette, realizzate da maestranze provenienti per lo più da Škofja Loka, cittadina slovena a nord di Lubiana, e risalenti al XIV e XV secolo. Una delle chiesette più rappresentative è S. Lucia di Cravero, a pochi passi dagli orti dell'Angolo di Paradiso di Gabriella. Vicino al campo dell'Oro della Benečija di Angela si trova

invece la chiesetta di S. Bartolomeo, magistralmente risanata dopo il terremoto del 1976.

Si chiama **Segui l'Orso** il percorso che passa accanto alla Casa delle Maschere di Michela. È segnalato con cartelli informativi ed una serie di stencil dislocati lungo tutto il tracciato, che si articola fra sterrati e sentieri: un'esperienza alternativa di scoperta della pace di questo territorio. Per chi invece predilige le due ruote, meglio se elettriche, c'è la **Blue Energy Bike Route** che si snoda per oltre 200 km, raggiungendo anche le Valli del Natisone e servita con vari punti di ricarica lungo tutto il percorso, compresi quello della Trattoria Da Walter di Tiziana e Giulia oppure presso l'agriturismo La Casa delle Rondini di Caterina.





Storie, miti e tradizioni della Valli

Quel prezioso passaggio di testimone che ha condotto fino a noi i saperi della tradizione – che siano usanze, storie o leggende – va tutelato affinché non si interrompa.

Fortunatamente nelle Valli del Natisone l'anno è tutt'ora scandito da una serie di avvenimenti che si tramandano di generazione in generazione: il ciclo inizia con la *Koleda*, questua benaugurante, mentre il passaggio dall'inverno alla primavera è annunciato dai riti carnevaleschi. Le maschere del diavolo (*Zluodij*) e dell'arcangelo Michele (*Anjulac*) animano ancora le vie di Rodda, uno dei paesi che maggiormente mantengono vivo lo spirito del *Pust*, il Carnevale delle Valli del Natisone che tradizionalmente porta scompiglio visitando tutte le case dei paesi.

Le maschere di legno sono il tratto caratteristico della **Casa delle Maschere**, abitazione di famiglia ristrutturata e trasformata in alloggio per vacanze dove **Michela**, assieme alla sua famiglia, accoglie gli ospiti illustrando una parte importante della storia e della cultura delle Valli.

A Pasqua ci si riunisce per preparare insieme *manihi* e *golobice*, fraticelli e colombine di pane dolce che verranno benedetti il Sabato Santo. Presso alcune famiglie del comune di Drenchia in questo stesso periodo si replica la decorazione delle *Pirhe*, uova sode colorate e graffite.

In diverse località, il 25 aprile, si praticano ancora le Rogazioni di San Marco, che attraversando campi e pascoli toccano varie frazioni montane.

Il solstizio d'estate è celebrato con il *Kries*, il falò della notte di S. Giovanni (23 giugno) e diverse pratiche legate alla potenza della natura che si esprime proprio in questo periodo dell'anno: la raccolta della rugiada benefica, la realizzazione di *krizaci* e *kranceljni* (crocette e ghirlande) con fiori di campo, la preparazione del nocino, la divinazione con il bianco d'uovo. Anche la festa della *Rožinca* il 15 agosto è legata ai fiori e alla confezione di mazzi con specifiche essenze, benedetti in chiesa e conservati per tutto l'anno per essere bruciati in caso di tempesta. In occasione di Ognissanti i bambini vanno di casa in casa a pregare per i defunti, ricevendo qualche piccolo dono. L'anno si conclude con la *Devetica*, la novena di Natale.

Esperienza

MICHELA

Casa delle Maschere

Nel periodo di Carnevale, soggiornando alla Casa delle Maschere, è possibile accogliere i Pustje e vivere lo spirito travolgente di questa usanza. Nel resto dell'anno **Michela** mette a disposizione tre biciclette elettriche, con le quali scoprire il piacere di una pedalata in libertà: non sarà più un problema avanzare allo stesso ritmo se si vuol pedalare in gruppo, così come avvicinarsi alla vetta del Matajur. Chi invece preferisce restare a casa potrà rilassarsi nella sauna, accomodarsi in giardino, oppure osservare ed imparare da Antonio come si intaglia una maschera di legno o si realizzano oggetti al tornio.

Nelle donne ogni cosa è cuore.
Anche la testa.

Lo hanno compreso bene le dieci eccellenze
delle Valli del Natisone riunitesi ne
Le Donne della Benečija.

Abili artigiane, muovono i fili della tradizione
e tessono connessioni lungo la linea del tempo e
dello spazio, con le generazioni di prima
e di poi, ma anche sul territorio e con altre
realità al di fuori di esso. Sinergia e conoscenza
reciproca permettono loro di realizzare progetti
integrati, con cui promuoversi a vicenda
e declinare esperienze coinvolgenti,
da vivere assieme a te.

www.ledonnedellabenecija.it

Questo documento è redatto in relazione al Progetto "Slow_ly Benečija", promosso dall'aggregazione "Le Donne della Benečija", con Capofila l'Albergo Diffuso Valli del Natisone – Società Cooperativa, e ha l'obiettivo di intervenire attraverso la condivisione di risorse, competenze, esperienze e informazioni commerciali, progettando, organizzando e offrendo prodotti turistici locali, al fine di mettere a disposizione dei visitatori una gamma completa di opportunità coerenti con il Piano del Turismo 2014-2018 della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, con particolare riferimento al tema dell'Enogastronomia. Il progetto è finanziato con il Bando Azione 2.4 – Reti rurali plurisetoriali per la definizione dell'offerta turistica – Misura 19 – Sviluppo Locale di Tipo Partecipativo – Sottomisura 19.2 – Azioni della strategia di sviluppo locale di tipo partecipativo – Strategia di sviluppo locale Torre Natisone GAL. PSR 2014 – 2020 della Regione FVG.



PROGRAMMA DI SVILUPPO RURALE
DELLA REGIONE AUTONOMA
FRIULI VENEZIA GIULIA

