

La tradizione dei *fogolâr* in Friuli Venezia Giulia

Un nuovo itinerario tra le valli della Carnia, le Dolomiti friulane e le Prealpi Orientali, alla scoperta di specialità culinarie, cultura locale e natura

Trieste, 15 ottobre 2025 - Il nuovo itinerario “Alla scoperta dei *fogolâr*” ideato da PromoTurismoFVG e inserito in una sezione dedicata del portale nella sezione dedicata alla [mappa della Strada del Vino e dei Sapori](#) propone un viaggio tra i locali tipici e le tradizioni gastronomiche del Friuli Venezia Giulia, per scoprirne l’anima autentica e conviviale. Il *fogolâr*, conosciuto anche come “focolare” è uno dei simboli della regione. Diffuso soprattutto nelle zone montane e nell’alta pianura, il grande caminetto della cucina è stato il punto d’incontro per generazioni di famiglie di ogni estrazione sociale, luogo accanto al quale scaldarsi, preparare i pasti della tradizione, condividere quotidianità e progetti per il futuro. Il focolare ha rivestito un ruolo talmente importante nella cultura regionale da essere scelto come simbolo di appartenenza e nome delle associazioni degli emigrati all’estero.

Sebbene il suo aspetto e uso siano cambiati con il passare del tempo, il *fogolâr* è ancora un elemento distintivo del Friuli Venezia Giulia, diffuso sia nelle abitazioni, sia nei ristoranti e strutture ricettive che si adoperano per preservarne la memoria storica e le tradizioni culinarie. Questo viaggio ideale tra i *fogolâr* condurrà alla scoperta delle specialità gastronomiche e del territorio, attraverso alcune valli della Carnia, le Dolomiti friulane e l’area pedemontana del Friuli Occidentale e le Prealpi Orientali.

L’itinerario potrebbe iniziare da Tolmezzo, cittadina principale della Carnia, situata al limite fra montagna, pianura e le acque del Fiume Tagliamento, in cui ci sono molte opportunità per conoscere le tradizioni legate al *fogolâr*, sia nei ristoranti, sia grazie al Museo Carnico delle Arti popolari “Michele Gortani”, in cui scoprire gli elementi delle cucine carniche e gli ingredienti usati per le ricette dei piatti tradizionali. Dal museo alla tavola il passaggio è breve, sono sufficienti dieci minuti di auto per raggiungere Verzegnis, dove si trovano altri locali per degustare piatti come il *toç in braide* (intingolo di polenta, fonduta di malga, salame e morchia) o i *cjarsons* (agnolotti carnicci con erbe e ricotta oppure con ripieno dolce-salato) accanto al fuoco.

A breve distanza da Tolmezzo, in direzione ovest lungo la Valle del Tagliamento, Villa Santina, Enemonzo e Socchieve sono località in cui soddisfare i piaceri del palato e non solo. Sono numerosi i ristoranti e le osterie con tavoli attorno al *fogolâr*, dove un assaggio di formaggi tipici della zona è imprescindibile. Per solleticare l’appetito o favorire la digestione dopo pranzo, le tre località offrono molte possibilità per il turismo attivo: dai centri abitati si possono infatti intraprendere escursioni a piedi, in bicicletta o a cavallo lungo il Tagliamento o fra i rilievi della zona.

Il percorso alla scoperta dei focolari prosegue verso nord nella Val Lumiei e ci porta a Sauris, paese alpino scelto dal Ministero del Turismo per rappresentare l’Italia alla seconda edizione del “Best Tourism Villages” di UNWTO (United Nation World Tourism Organization), un’iniziativa delle Nazioni Unite che premia le destinazioni in cui il turismo preserva tradizioni, cultura

locale e biodiversità. Fra i prodotti tipici della zona, il **prosciutto IGP di Sauris**, un tipo di prosciutto crudo, affumicato e stagionato, dal gusto dolce. Chi vuole scoprire altre peculiarità del territorio può visitare il Centro Storiografico di Sauris - Museo di Sant'Osvaldo, che racconta la storia della comunità locale e del **sauro**, l'idioma germanofono parlato dagli abitanti. Immerse fra le Alpi Carniche, Sauris di Sopra e di Sotto sono punto di partenza anche per tante attività outdoor, da praticare tutto l'anno. Si possono scegliere escursioni facili, trekking fra le vette della zona, come il Monte Pièltinis e il Tinisa, o attività più adrenaliniche, grazie alla zipline sul lago aperta nel periodo estivo, da giugno a ottobre.

A nord di Tolmezzo, l'itinerario continua lungo le valli del But e Pontaiba, che costeggiano i torrenti da cui prendono il nome. In questa zona, il borgo di **Sutrio** si sviluppa attorno a un centro storico caratteristico, intervallato da **case in pietra e botteghe artigiane dove si intaglia il legno**, tradizione artigiana che ha dato origine al progetto del Presepe del Vaticano nel Natale 2022, visibile ora nella piazza centrale del borgo. Dopo una giornata fra le piste del comprensorio sciistico di **Ravascletto-Zoncolan**, agriturismi e ristoranti propongono affettati, formaggi e piatti della tradizione come **frico e polenta**, un classico della cucina regionale. A **Treppo Ligosullo**, tra una scoperta culinaria e l'altra, si può scegliere fra arte e natura: la Galleria d'Arte Moderna "**Enrico De Cillia**" conta oltre 150 opere d'arte contemporanea, con pitture e disegni di **Cussigh, Renzo e Stefano Tubaro, Sironi e Pignon** fra gli altri.

Spostandosi nell'area occidentale del Friuli Venezia Giulia, l'**area pedemontana a nord di Pordenone** offre altri spunti per il palato, da gustare in una delle trattorie o locali con *fogolâr* nella zona di Travesio, Castelnuovo o Sequals. Nel territorio tra il Fiume Tagliamento e il Torrente Meduna nascono infatti il **Formaggio d'Asino** e il **Formadi tal Cit**, prodotti caseari dalla pasta morbida e spalmabile. Il primo si caratterizza per il gusto sapido e leggermente piccante derivato dall'immersione della forma nella "*salmuerie*" (una miscela composta da latte, panna d'affioramento e sale) all'interno di tini di legno, il secondo è un prodotto nato dal riutilizzo di avanzi di formaggi, macinati e conservati in un vaso in pietra ("*cit*", in friulano). Ancor più a ovest, nell'area delle **Dolomiti friulane, Cavallo e Cansiglio**, il focolare è il luogo di ritrovo ideale attorno a cui ritrovarsi per un tagliere a base di **pitina** (prodotto IGP e presidio Slow Food) al termine di una giornata all'aria aperta. Il prelibato salume affumicato a forma di polpetta si può gustare in molte località, fra cui **Frisanco, Dardago e Piancavallo**. Realizzata a base di carni selvaggina di alta montagna oppure ovine, tritate, aromatizzate e passate nella farina di polenta prima dell'affumicatura, la *pitina* prende anche il nome di *peta* o *petuccia* a seconda delle dimensioni e delle erbe usate per aromatizzarla.

La tradizione dei *fogolârs* unisce queste e molte altre località della regione e offre ai visitatori la possibilità di costruire diversi itinerari per scoprire le peculiarità enogastronomiche, culturali e naturalistiche del Friuli Venezia Giulia.

Link utili:

La mappa dei ristoranti: <https://www.turismofvg.it/it/enogastronomia/alla-scoperta-dei-fogolars>

Strada del vino e dei sapori: <https://www.turismofvg.it/it/enogastronomia>