

**Carnia in Friuli Venezia Giulia. Nascosta tra le pieghe delle Alpi orientali**, all'estremo nord dell'Italia, c'è una regione incantevole che attende di essere scoperta: **la Carnia**. Una terra dove i sentieri solitari che invitano a perdersi nella loro bellezza selvaggia e **le maestose vette si ergono come guardiani silenziosi di millenni di storia**.

Non è solo un luogo fisico da visitare, ma **una dimensione emotiva in cui ritrovare se stessi** e riscoprire il legame primordiale con la natura. E non è tutto, un'esplorazione della Carnia è come affrontare un salto nel passato; **ogni angolo sembra raccontare una storia dimenticata dal tempo**: dai villaggi pittoreschi incastonati nelle montagne alle foreste mistiche che brillano sotto il cielo notturno stellato.



**Lago di Cavazzo**

## **La regione della Carnia in Friuli Venezia Giulia**

Sconosciuta ai più, **la Carnia si estende tra l'Italia del Nord-Est ed il confine austriaco** offrendo panorami mozzafiato che sembrano usciti da una cartolina e affascinando con il suo mix irresistibile di tradizioni autentiche e gastronomia straordinaria. Questa terra ha molto da raccontare dal punto di vista naturalistico e sotto l'aspetto culturale grazie alla sua storia ricca e variegata testimoniata dalle numerose tracce rimaste intatte nel tempo. Non a caso viene chiamata **"la piccola Tibet d'Italia"** per il suo aspetto selvaggio ma accogliente allo stesso tempo.

**Una curiosità: il nome Carnia deriva dagli antichi Carni, la**

popolazione celtica abitante il bacino del Tagliamento e dell'Isonzo.



## **La Storia antica della Carnia in Friuli Venezia Giulia. Dall'età del ferro al Medioevo**

La storia antica della Carnia è caratterizzata da un percorso che va dall'età del ferro al Medioevo. Durante l'età del ferro, **la Carnia era abitata da una popolazione di origine celtica, nota come i Carni.**

Questo popolo si dedicava all'agricoltura e all'allevamento del bestiame, ma era anche abile nella lavorazione dei metalli. Con **l'arrivo dell'Impero Romano**, la Carnia fu gradualmente romanizzata e divenne parte integrante dell'impero. Durante il Medioevo, la regione **subì varie dominazioni**, tra cui quelle dei Longobardi, dei Franchi e dei Patriarchi di Aquileia. Queste dominazioni **hanno lasciato segni evidenti nel patrimonio storico e artistico** della Carnia, che oggi può essere ammirato attraverso i **numerosi castelli, chiese e borghi medievali presenti nella regione.**



## **Geografia e bellezze naturali della**

# Carnia in Friuli Venezia Giulia

La Carnia, situata nel cuore delle Alpi Orientali, è una regione di grande bellezza naturale e ricca di fascino geografico. Questa terra montagnosa, **caratterizzata da valli profonde e picchi imponenti**, offre una varietà di paesaggi mozzafiato. Dalle cime delle sue montagne si possono ammirare panorami spettacolari, che spaziano dalle valli verdi ai laghi cristallini e ai fiumi impetuosi. La flora e la fauna della Carnia sono altrettanto affascinanti: la regione è caratterizzata da una **ricchezza di specie animali e vegetali, alcune delle quali uniche al mondo**. Le sue foreste secolari e i suoi prati fioriti offrono rifugio a numerosi animali selvatici. **La Carnia è anche famosa per i suoi laghi alpini**, come il **Lago di Cavazzo**, che attraggono visitatori con le loro acque limpide e le loro spiagge incantevoli.



## Tradizioni e cultura popolare in Carnia

Non solo natura maestosa, ma anche ricche tradizioni e cultura popolare che affondano le radici nella storia e nella geografia del territorio.

Le antiche tradizioni carniche sono ancora oggi conservate con orgoglio e tramandate di generazione in generazione. **La musica popolare, i balli tradizionali e i costumi tipici** sono elementi centrali della cultura carnica.

Inoltre, la Carnia è famosa per **l'artigianato locale, in particolare per la lavorazione del legno e la produzione di merletti**. Ogni anno si svolgono numerosi eventi che celebrano le tradizioni carniche, come la sfilata dei gruppi folcloristici e le feste paesane.

## **Itinerari turistici ed escursionistici nella regione montana in Friuli Venezia Giulia**

Giunti a questo punto è facile capire che la Carnia offre una vasta gamma di opportunità per **gli amanti del turismo e dell'escursionismo**.

Gli itinerari proposti permettono di esplorare le bellezze naturalistiche della zona, attraverso **sentieri immersi nella natura incontaminata**. Dai panorami mozzafiato delle vette alpine, alle suggestive valli e ai rustici borghi di montagna, i visitatori potranno vivere un'esperienza indimenticabile.

Tra i percorsi più famosi vi è **l'itinerario che porta alla vetta del Monte Zoncolan**, una sfida per gli escursionisti più esperti.



**Monte Zoncolan – Foto di Nemas Gortan**

Un altro dei percorsi più popolari è **l'itinerario dell'Alta Via delle Carniche, un sentiero escursionistico che si snoda per circa 155 chilometri attraverso i monti della Carnia**.

Questo percorso offre viste mozzafiato sulle cime delle

montagne circostanti e permette di immergersi completamente nella natura incontaminata della regione.

Lungo il percorso, gli escursionisti possono **fermarsi in accoglienti rifugi e bivacchi** per godersi una pausa ristoratrice e ammirare il panorama.

In alternativa, per coloro che desiderano esplorare i centri storici della Carnia, **l'itinerario delle cittadine medievali è una scelta eccellente.**

Questo percorso permette di visitare i caratteristici borghi medioevali della regione, con le loro **antiche architetture, le stradine acciottolate e le piazze affascinanti.**

Ogni cittadina ha la sua storia e tradizioni uniche da scoprire, offrendo ai visitatori un'esperienza autentica e suggestiva.

Ancora un itinerario, questa volta più semplice, per gli amanti della natura: **l'itinerario dei laghi alpini** che offre la possibilità di esplorare i magnifici laghi di montagna della Carnia.

Questi specchi d'acqua cristallina sono immersi in paesaggi incantevoli e sono il luogo ideale per rilassarsi, fare una passeggiata lungo le sponde o praticare attività come la pesca o il canottaggio.

## **La tradizione gastronomica in Carnia**

Oltre a bellezze naturalistiche e piccoli paesini tutti da scoprire, **anche la tradizione gastronomica in Carnia rappresenta un autentico viaggio nelle tradizioni** di questa affascinante regione.

La cucina carniola è caratterizzata da un'ampia varietà di **piatti che rappresentano l'unione di diverse influenze culturali**.

I prodotti del territorio, come **i formaggi, i salumi e le carni**, sono la base delle ricette tradizionali carnioline.

Tra i piatti tipici troviamo **la "pitina"**, una piccola polpetta di carne avvolta in foglie di cavolo e poi cotta, ma anche **il "frico"**, un piatto unico a base di formaggio fuso e patate, e poi ancora **il "brovada"**, una specialità a base di rape fermentate.

Non mancano infine i dolci, come **la "gubana"**, una torta ripiena di noci, uva passa e pinoli.

Insomma la tradizione gastronomica in Carnia si esprime in ogni suo piatto, regalando autenticità e sapore unico a chi ha il privilegio di assaporarla.

*Di Silvia Guelpa*



Gubana, dolce tipico

## **INFORMAZIONI:**

<https://www.mammainviaggio.it/cosa-visitare-in-friuli-venezia-giulia-gite-da-fare-con-bambini/>

## ARTICOLI CORRELATI:

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/trieste-destate/>

<https://www.ilviaggiatore-magazine.it/luoghi-viaggi/borghi-in-friuli-venezia-giulia/>