



organizzata dalla Pro Loco  
AMICI DI AVASINIS



in collaborazione con  
COMUNE DI TRASAGHIS

in collaborazione con le associazioni  
FONDAZIONE "BONS LUCI BICOI PI"  
RISERVA DI CACCIA DI TRASAGHIS  
A.F.A. AMATORI CALCIO AVASINIS  
FERRARI CLUB "CUORE ROSSO"  
AVASINIS

affiliata alla



Associazione fra le  
PRO LOCO DEL  
FRIULI VENEZIA GIULIA



UNIONE NAZIONALE  
PRO LOCO D'ITALIA



CONSORZIO PRO LOCO  
FRIULI NORD EST

con il patrocinio



Provincia di Udine  
Provincia di Udine



REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA



UNIONE EUROPEA



COMUNITA' MONTANA DEL  
GEMONESE, CANAL DEL  
FERRO E VAL CANALE

ersa REGIONE AUTONOMA  
FRIULI VENEZIA GIULIA  
Agenzia regionale per lo sviluppo rurale

# AVASINIS

## Il Paese del Lampone e del Mirtillo

# Festa del Lampone e del Mirtillo

## 12-13-14-15 Agosto 2011



ITALIA



FRIULI VENEZIA GIULIA



Camera di Commercio  
Udine

CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA,  
ARTIGIANATO ED AGRICOLTURA DI UDINE

DIFFIDATE  
DALLE  
IMITAZIONI

Dolcezza  
Friulana  
Convenienza  
Mittleuropea  
Nuovi Parcheggi!

Fate il pieno di Lampone e Mirtillo  
e la vita vi sembrerà più bella!



## VENERDI' 12 AGOSTO

ore 17.00

Apertura Festeggiamenti e musica... NO STOP. Musica dei nostri luoghi e per ogni gusto. A partire dal mattino e per tutto il giorno si alterneranno diversi gruppi di musica popolare itinerante.

ore 18.30

### I SPLUMATS

trascinati dal ritmo itinerante

ore 22.00

I migliori anni con:

## ROCK PARTY BAND & CINDY CATTARRUZZA

in concerto

La formazione abile e dinamica dei musicisti di Elisa e la nota vocalist Cindy finalista de "I Raccomandati" e di "Operazione Trionfo"

Ingresso libero



## IL LAMPONE BENESSERE E SALUTE

Il lampone (*Rubus Idaeus*) che cresce spontaneo sulle montagne di Avasinis è una pianta rustica facente parte della famiglia delle rosacee, spinosa e con foglie composte da tre o cinque foglioline, presenta dei fiorellini di colore biancastro e dei frutti rosso passione, molto belli alla vista e profumati all'olfatto.

I lamponi di Avasinis sono un alimento altamente energetico e dissetante, contengono una notevole dose di vitamine A e C e sono ricchissimi di fibre ed hanno un ottimo contenuto di sali minerali.

In fitoterapia i frutti vengono utilizzati per le proprietà diuretiche, rinfrescanti depurative e toniche e vengono impiegati dai migliori omeopati come rimedio coadiuvante la terapia delle astenie, dei problemi gastrointestinali, delle affezioni febbrili, delle dermatosi, della stipsi e della gotta.

Studi recenti sulla popolazione femminile di Avasinis dimostrano che l'uso dei nostri lamponi a fini estetici rende la pelle

idratata e luminosa anche in età avanzata. Guardando le foto d'epoca, infatti, si può notare l'assenza quasi totale di rughe dai volti delle nostre nonne e bisnonne grandi raccogliatrici e consumatrici di lamponi. **Gabriele D'Annunzio** nella sua vita tormentata, geniale ed erotica seduceva le proprie amanti e trovava ispirazioni consumando l'elisir "Falomo", prodotto con i lamponi sciropati di Avasinis.



# SABATO 13 AGOSTO

ore 8.30

Apertura Festeggiamenti e musica... NO STOP

Musica dei nostri luoghi e per ogni gusto.

A partire dal mattino e per tutto il giorno si alterneranno diversi gruppi di musica popolare itinerante.

Ore 17.00

Esibizione di danza sportiva e coreografica a cura di

**A.D.D.S. OASI DANZE** di Osoppo Il talento dei nostri ragazzi!!!



Ore 18.00

**I FURLANS A MANETE** street music a gran fiato!



Ore 20.30

Finale regionale

**UNA RAGAZZA PER IL CINEMA,  
MODA E FOTOGRAFIA**

Dalla famosa scalinata di Piazza 2 Maggio scenderanno le 25 concorrenti verso il successo.



Ore 22.00

**THE SUNNY BOYS** in concerto

Summer tour 2011

L'unica tribute band dei famosissimi Beach Boys che fecero sognare il mondo negli anni sessanta



Ore 00.30

E la musica continua....

**Ingresso libero**

disco anni '70/2000 con **DJ GIULIO** e **TRADA**. Special guest **DJ GABRY**

## GOLOSAMENTE AVASINIS

Il giorno 12 a partire dalle ore 17.00 e nei giorni 13, 14 e 15 a partire dalle 8.30 del mattino, lungo le caratteristiche vie del paese, in un suggestivo quadro di festa popolare accompagnata da ininterrotta ed itinerante musica folkloristica, si potranno assaggiare ed acquistare i famosi frutti di Avasinis ed i loro derivati. Dolci di ogni tipo al lampone e al mirtillo, quali **biscotti, pane, frittelle, crêpes, crostate, bomboloni, gelato artigianale** con latte biologico con lamponi e mirtilli caldi, **ricottine** con lamponi e mirtilli, **miele al lampone, sciroppi, confetture** ed altre rare prelibatezze... Inoltre i piatti tipici di Avasinis, preparati secondo antiche e segrete ricette: **fritta con formaggio filante, frico, polenta nostrana** preparata sul luogo, **frico cul sprès, salàm ta l'aset, luania tal suf, ridic cun ai di Vasinis, formaggio di malga, fasui di Seghin**, sorprese roventi alla griglia, **wurstel carinziani** ed imperdibili **gnocchi e cjarsons** al mirtillo. Ottima **birra** bavarese, anche al lampone, **sorbetto** al lampone e mirtillo, buon vino friulano e per finire **café tal cjalderin** e una **sgnaputa** di lampone o mirtillo.



## DOMENICA 14 AGOSTO

Ore 8.30

Apertura Festeggiamenti e musica... NO STOP. Musica dei nostri luoghi e per ogni gusto. A partire dal mattino e per tutto il giorno si alterneranno diversi gruppi di musica popolare itinerante.

Ore 17.00

Laboratorio creativo per i più piccoli.  
Narrazione e laboratorio per scivolare pian piano nel verde.

**LA CASA FORESTA** a cura di "0432"

Ore 17.00

**ALESSANDRO E I PRIMATI** musica popolare itinerante



Ore 18.00

**BYPASS** Cover band. Il meglio di Beatles-Stones  
Creedence C.R.- Elisa - Cranberries, and many more .....

Ore 21.00

**DA EST** Rock Band supporter in concert  
superconcerto

## CREEDENCE CLEARWATER REVIVED

La famosa band californiana dei fratelli  
John e Tom Fogerty.  
Il 13 a Copenaghen,  
il 14 ad **AVASINIS** ed il 15 a Lecce

Ingresso libero



Ore 00.30

Musica no stop con **DJ GIULIO** e **TRADA**. Special guest **DJ GABRY**

## IL MIRTILLO ETERNAMENTE GIOVANI

Il Mirtillo nero di Avasinis (*Vaccinum Myrtillus*) cresce spontaneo e rigoglioso sulle nostre montagne. Già i rudi ma evolutissimi Celti scoprirono le proprietà nutritive e salutistiche della pregiata bacca bluastra usata sin dall'antichità per tingere i tessuti. Il mirtillo essendo ricco di tannini, che rappresentano circa il 7% del peso della pianta secca, e di flavonoidi sprigiona le sue doti benefiche e curative internazionalmente riconosciute. Studi clinici rigorosi dimostrano che gli antocianosidi del

Mirtillo riducono i danni ai capillari della retina in modo statisticamente significativo, tutelando così la vista. Per questo motivo le popolazioni consumatrici di mirtillo dal Montenegro ad Avasinis non sono buone clienti degli ottici! Speciali lozioni a base di mirtillo nostrano sono efficaci per donare freschezza e luminosità al volto femminile, purchè venga fatta una applicazione mattina e sera lavando il volto con l'acqua pura attinta dalle fonti di Avasinis.



# LUNEDI' 15 AGOSTO

## Ferragosto ad Avasinis tra lamponi e mirtilli

ore 8.30

Apertura Festeggiamenti e musica... NO STOP. Musica dei nostri luoghi e per ogni gusto. A partire dal mattino e per tutto il giorno si alterneranno diversi gruppi di musica popolare itinerante.

Ore 9.30

Attività ludica di mediazione con l'asino.  
Dalle 9.30 fino a tardo pomeriggio.

**"L'amico asino vieni a conoscere un nuovo amico"**



Ore 18.00

**I BRASS FOLK** Il progetto '80 dance revival ad Avasinis con il meglio della disco in lingua friulana, italiana ed inglese



Ore 22.00

**SMOKOUT** in concerto

I migliori anni '70, '80, '90  
Grande spettacolo **Rock Dance Show**  
tra musica e trasformismo.

Un grande viaggio nella musica Rock, Pop e Dance dagli anni settanta ad oggi sulle note che hanno fatto la storia.



**Ingresso libero**



### LA FESTA DEL LAMPONE E DEL MIRTILLO

E' una festa che storicamente ha avuto inizio negli anni '60. Le donne e i bambini si recavano per giorni sulle montagne sovrastanti Avasinis per raccogliere i preziosi frutti. Si cantava, si coglievano i lamponi e i mirtilli freschi che dopo poche ore venivano messi a cuocere in vecchi paioli. Lo sciroppo che ne derivava era forte, denso, profumatissimo, certo non dimentico dell'origine selvatica. Ai primi del '900 sino al termine degli anni '50, da Roma ad Alessandria d'Egitto tutti volevano lo sciroppo di mirtillo di Avasinis e le donne del luogo "a servizio" presso le famiglie aristocratiche, si premuravano per reperire con ogni mezzo e far giungere i preziosi sciroppi e grappe nelle case di città. Per i bimbi di queste famiglie benestanti il pane con la marmellata di "Avasinis" era un premio indimenticabile ricordato a lungo.

### I NOMI

In friulano il lampone si chiama *fràmbue* e si nota subito la parentela col francese *framboise*. Entrambi i nomi derivano in effetti dal francese *brambasi*. Il francese era la lingua parlata dai Franchi, il popolo germanico che ha dato il nome alla Francia e che è passato da queste parti per sconfiggere i Longobardi. A Vasinis il lampone però si chiama *molèa*, dal latino *mulleus* che significa "rosso porporino". Il nome del mirtillo a Vasinis è *cirignicula* e risale senz'altro allo sloveno *crnica* "bacca nera".

In Carnia si chiama *glasima* ed è un nome celtico.

# AVASINIS

RIAPPROPRIATI DEL TUO TEMPO  
SVOLTA VERSO LA GOLOSITA'!

Avasinis, il piccolo borgo del Friuli dove le tradizioni più autentiche si aprono ai suoni del Mondo senza mai dimenticare il genuino valore della natura. Benessere e gusto, ritmo e relax la Festa del Lampone e del Mirtillo ti attende ai piedi del **Monte Cuar** e a pochi km dal **Lago dei Tre Comuni** (o di Cavazzo o, per alcuni di Alesso, o per altri ancora "il lago vicino Avasinis").



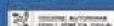
**Nuovi Parcheggi  
organizzati con bus  
navetta!**



## AvaMont

Premi cûr di Vasinias pal Mont / Premi Cuore di Avasinis nel Mondo  
Venerdì 12 agosto h. 16.00 atrio "Centro Servizi Avasinis"

### PROMOTORI



Direzione centrale cultura, sport,  
relazioni internazionali  
e comunicazione

Servizio internazionale all'estero  
e lingue parlate

Centro regionale di catalogazione  
e restauro dei beni culturali



Università degli Studi di Udine

Progetto **EMER**  
Archivio Multimediale  
della Memoria  
dell'Emigrazione Regionale

### COORDINAMENTO E ALLESTIMENTO



Associazione culturale Trieste



AMMER-FVG.ORG

# INVIAGGIO

c/o "Centro Servizi Avasinis"  
orari di apertura:

**12 agosto**  
17.30 – 22.00

**13-14-15 agosto**  
9.00 – 20.00

Approda ad Avasinis la mostra "IN VIAGGIO": cento anni di immagini e parole raccolti dall'Archivio Multimediale della Memoria dell'Emigrazione Regionale.

## Per informazioni

Pro Loco "Amici di Avasinis"  
tel 0432.984068 / 348.2566441

Comune di Trasaghis  
tel 0432.984070

info@prolocoavasinis.it

www.prolocoavasinis.it