



TASTE  
EXPERIENCE

[FRIULI VENEZIA GIULIA]  
[www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it)

ENOGASTRONOMIA  
ITINERARI ALLA SCOPERTA  
DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

## TASTE EXPERIENCE



**Friuli Venezia Giulia da gustare:**  
Le attività per assaporare  
le prelibatezze e i vini della regione  
e provare i tour enogastronomici.

## BIKE EXPERIENCE



**Friuli Venezia Giulia su due ruote:**  
Le attività per scoprire le bellezze  
della regione in sella alla tua bici.

## SLOW EXPERIENCE



**Friuli Venezia Giulia a tutto relax:**  
Le attività per rallentare,  
rilassarsi e scoprire la bellezza  
e il lato più "slow" della regione.



## OUTDOOR EXPERIENCE

**Friuli Venezia Giulia in movimento:**  
Le attività per una vacanza dinamica,  
all'insegna dello sport  
e dell'avventura.



## FAMILY EXPERIENCE

**Friuli Venezia Giulia per la famiglia:**  
Le attività per vivere una vacanza  
formato famiglia e scoprire  
tutto quello che la regione può offrire.



## ART & CULTURE EXPERIENCE

**Friuli Venezia Giulia a regola d'arte:**  
Le attività per conoscere la  
regione e le sue meraviglie, artistiche,  
culturali, storiche e archeologiche.

# INDICE

5	Un territorio tutto da gustare
8	La Strada del Vino e dei Sapori del FVG
10	In Montagna
14	Le erbe spontanee
20	Di malga in malga
22	Il magico mondo delle birre
24	In Collina
34	La Trota
35	La Mela
36	Al Mare
42	I caffè storici di Trieste
44	I vini del Friuli Venezia Giulia

46	La Barbatella
48	Il Prosciutto di San Daniele e gli altri salumi
50	Del maiale...
52	Il formaggio Montasio
54	L'Olio Tergeste e gli altri oli
56	La Brovada
58	I prodotti IGP
60	I presidi Slow Food
66	Dulcis in fundo...
68	Da non dimenticare



UN TERRITORIO  
TUTTO DA GUSTARE



Un viaggio in **Friuli Venezia Giulia**, terra di confini, monti, colline, laghi e mare, unisce il piacere della buona tavola e del buon bere a una natura rigogliosa, varia e accogliente, con l'aggiunta di una storia millenaria, ricca di lingue e tradizioni e madre di importanti patrimoni artistici. Tutto in una sola regione. Tutto in un territorio che permette in poche ore di passare dalla contemplazione dell'orizzonte sul mare, all'ammirazione di maestose vette o al dolce panorama di morbide colline coperte di vigneti a perdita d'occhio.

Ci sono angoli più riservati e altri più estroversi, ma la genuinità e il rispetto delle proprie radici sono l'orgoglio degli abitanti di queste terre e dei loro tesori.

Il Friuli Venezia Giulia è una terra facile da raggiungere e al contempo capace di premiare i suoi visitatori con la ricchezza di un territorio che sorprende ogni volta, regalando esperienze indimenticabili.

È un luogo unico, senza tempo, più vicino di quanto si pensi.

Tutto da gustare.





L'enogastronomia del **Friuli Venezia Giulia** vanta prodotti unici al mondo. C'è l'imbarazzo della scelta. Tra cibi salati e dolci, vini, birre e grappe i sensi vivranno un'esperienza indimenticabile. Dalle Alpi o dalla costa, il viaggiatore curioso non ha che da decidere da dove iniziare. La gastronomia regionale è fatta di ingredienti locali valorizzati con sapienza antica, quella di chi in cucina ha dovuto anche sapersi arrangiare in certi periodi storici. Dall'ingegno aguzzato dalle necessità sono nati sapori così buoni da restare protagonisti di oggi come di ieri. Il Friuli Venezia Giulia è un giardino delle delizie per tutti gli amanti del gusto. Gusto da scoprire non solo nel piatto, ma anche nel bicchiere. Il territorio regionale infatti è un grande vigneto adagiato tra

monti e mare, un paradiso dove si producono ogni anno alcuni tra i migliori vini bianchi del mondo. Aziende e cantine tra le più rinomate si distendono dalle pendici del monte Bernadia, a Ramandolo, alle pietraie del Carso, dal Tagliamento a Spilimbergo, fino alle viti di Malvasia che si specchiano nella laguna di Marano. Un territorio di ventimila ettari, coltivato con amore da 1.500 aziende che producono ogni anno ottanta milioni di bottiglie di pregio. Qui si possono degustare il **Friulano**, la **Malvasia** e la **Ribolla Gialla** delle colline da Gorizia a Cividale, la **Vitovska** e il maschio **Terrano del Carso**, i Pinot, gli Chardonnay e i Sauvignon piantati fin dalla fine dell'Ottocento. Per chi ama i vini rossi non possono mancare le bottiglie di **Refosco**,

**Schioppettino**, **Pignolo** e **Tazzelenghe**. E per scoprire i segreti di questa terra si devono assolutamente assaporare il **Ramandolo** e il **Picolit**, due vini da dessert, considerati anche grandi vini da meditazione. Il territorio vitivinicolo regionale comprende ben nove zone **DOC**, **Friuli Colli Orientali**, **Collio**, **Carso**, **Friuli Isonzo**, **Friuli Aquileia**, **Friuli Annia**, **Friuli Latisana**, **Friuli Grave** e **Friuli** e tre zone **DOCG**, **Ramandolo**, **Picolit** e **Rosazzo**. Questo emozionante viaggio nel gusto potrà percorrere i più diversi itinerari, a seconda della stagione, del clima, dei desideri e della curiosità di ognuno. Sarà bello lasciarsi sorprendere da luoghi e accoglienza speciali in un viaggio da cui non si vorrà più tornare.





# LA STRADA DEL VINO E DEI SAPORI DEL FVG

Un'esperienza di vacanza profonda, immersa nell'enogastronomia, lungo un percorso dei sensi che collega idealmente la costa con l'area montana, passando per i vigneti e le colline dell'entroterra regionale.

Sei **esperienze** per vivere il territorio e conoscere produttori e produzioni. **Da noi** in Friuli Venezia Giulia questo è possibile grazie alla **Strada del Vino e dei Sapori**. Un mondo di sensazioni, di volti, di sapori e di antichi saperi che si schiude in un insieme di strade che si intersecano senza confini dalla **riviera** alle **Dolomiti Friulane**, dal **Collio** al grande fiume **Tagliamento**, dai **Magredi** al **Carso** fino alle dolci colline attorno a **San Daniele** e **Udine**. Itinerari preziosi tutti da scoprire che sulla scia del gusto e di ottimi vini vi porteranno da

**Pordenone** a **Gorizia**, dalle **Alpi** all'**Isonzo**, da **Trieste** a **Aquileia**, dall'**Adriatico** a **Cividale** a conoscere le persone che producono e rendono unici i prodotti, i piatti e i vini del Friuli Venezia Giulia. **Da noi** le porte delle cantine, delle aziende agroalimentari e dei ristoranti sono aperti a chi vuole conoscere il vero cuore del Friuli Venezia Giulia.

Per sapere quali aziende sono aperte oggi ed essere sempre aggiornato sulla Strada del Vino e dei Sapori FVG, visita il sito: [www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it)





# IN MONTAGNA

*In Friuli Venezia Giulia anche la montagna accoglie con dolcezza. Inoltrarsi tra le sue cime e la sua pace significa vivere un mix di sensazioni uniche, in ogni periodo dell'anno. Significa lasciarsi abbracciare da una natura intatta con sentieri, parchi naturali, laghi e canyon spettacolari, scoprire i prodotti dell'artigianato locale e i sapori tipici della terra.*





Nel **Tarvisiano** una natura strepitosa si esprime con ampie vallate, cime maestose ricche di fascino e una foresta millenaria tra le più antiche d'Italia. La **Carnia** dischiude agli occhi dei visitatori un paesaggio idilliaco con sette vallate che solcano le Alpi Carniche e custodiscono una natura incontaminata. La **montagna pordenonese** presenta itinerari slow da scoprire con i ritmi della vita di un tempo e racconta nelle sue valli e nelle vette delle Dolomiti

una proposta unica di architetture rurali, corsi d'acqua e laghi limpidissimi, pittoreschi borghi e verdi boschi.

Oltre ad essere accomunati da una ricca e variegata produzione casearia e di insaccati, tra cui il formaggio **Montasio**, prodotto in regione dal 1200, che ha preso il nome proprio dall'omonimo altopiano, ogni ambito ha le sue specialità: nel **Tarvisiano** in cucina si incrociano i piatti tipici dei tre confini in una proposta che

combina la tradizione tipica della Mitteleuropa e quella italiana. Qui troviamo l'**Aglio di Resia**, che i resiani chiamano **Strok**, e il **Radice di Mont**, un tenerissimo radicchio selvatico raccolto sugli alpeggi. A **Venzone** la latteria locale produce ottimi **formaggi**, **gelato** e **ricotta**. Nella zona del **Gemonese** troviamo il **Pan di sorc** (presidio Slow Food): un pane dolce e speziato realizzato con tre farine diverse e l'aggiunta di fichi secchi e spezie e il formaggio di latteria turnaria.





## LE ERBE SPONTANEE



Sclopit (*Silene Vulgaris*)

Per chi, a un soggiorno in luoghi intatti e dal genuino fascino naturale, vuole abbinare il piacere della buona tavola e la curiosità di scoprire i segreti dei prati e delle loro semplici ed inaspettate ricchezze gastronomiche, dalla verde **Carnia**, alla **montagna Pordenonese**, al **Tarvisiano** fino alle antiche **Valli del Torre** e **Natisone**, al **Carso** la raccolta delle erbe spontanee anche in compagnia di esperti locali è un'occasione davvero imperdibile. Utilizzate per la preparazione di ottimi risotti o frittate, come ingredienti in squisiti piatti tipici o come contorno, le erbe spontanee raccontano tradizioni e riti di un passato lontano ma ancora presente nella quotidianità di un mondo rurale semplice e strettamente connesso ai dolci ritmi della natura.

Da non perdere: "Festa del Solstizio d'estate", la magica notte di mezz'estate in varie località della regione. Questa ricorrenza è incentrata sul mazzo di San Giovanni (Mac di San Zuan) composta da erbe da raccogliere all'alba del solstizio d'estate, il 24 giugno. Le erbe del mazzo hanno virtù magiche per allontanare il maligno e propiziare salute e buona sorte.

**Ma attenzione: non tutto può essere raccolto e comunque ci sono dei limiti di peso**, in quanto la natura va rispettata e la raccolta selvaggia non è permessa. Per questo motivo la raccolta in Friuli Venezia Giulia di flora edule (ovvero piante che si possono mangiare) è regolamentata dalla legge regionale 9/2007.





La **Carnia** presenta un mondo magico: un grande “villaggio” con sette valli che solcano le Alpi carniche, al confine con Austria e Veneto. Percorrendo queste terre, che hanno custodito intatti un coloratissimo universo folcloristico e un'affascinante natura, sembrerà di sentire ancora il profumo delle spezie dei **cramârs**, i venditori porta a porta ante litteram, che tra il Cinquecento e l'Ottocento si spingevano fin oltre le Alpi, nei paesi germanofoni, per vendere spezie e stoffe. Qua le erbe spontanee, generoso regalo dei prati, sono utilizzate anche per preparare i **cjarsons**, ravioli semidolci ripieni di un impasto di erbe varie o di patate, con un misto di uvetta e qualche volta anche cioccolato, conditi,

dopo la cottura, con burro fuso e cannella, di cui ciascuna famiglia e ciascun ristorante vanta una ricetta personale gelosamente custodita. Molti i frutti presenti in questo territorio che costituiscono la base per specialità artigianali come **sciroppi di olivello spinoso** e di **tarassaco**, **succo di mele** e **marmellate**. Da non dimenticare, i **fagioli borlotti** di Carnia, il **formadi frant** (un presidio Slow Food realizzato con un impasto di formaggi sminuzzati del tipo latteria, di varia stagionatura, con sale, pepe, panna e latte), l'**ont** (il burro fuso), i **funghi**, i **frutti di bosco**, il **miele di montagna**, il mais da polenta di Carnia e i **savôrs**, un mix di verdure tritate ricchissime di sapore, confezionate in vasetti di vetro. A **Sauris**, il comune

più elevato del Friuli Venezia Giulia, troviamo un verdissimo lago e incantevoli architetture alpine che introducono una vallata dove si parla una lingua di matrice tedesca e dove nasce il rinomato **prosciutto di Sauris** (prodotto IGP) affumicato come l'**ossocollo**, il **culatello**, lo **speck**, il **salame** e il **cotechino** prodotti qui, da abbinare alla locale birra artigianale. Anche a **Forni di Sopra**, nel cuore delle **Dolomiti Friulane**, troviamo diverse **birre artigianali**, alcune aromatizzate con le resine dei boschi. Molto variegata in tutto il territorio, da **Sappada** a **Paularo** la produzione **lattiero casearia** dei caseifici locali che realizzano ottimi formaggi di latteria: oltre al **formadi salât** e al **formadi frant**.







Pitina ➡



Formai dal cit ➡



Nella **montagna pordenonese** nascono specialità come la **Pitina** (chiamata anche *petuccia*, *petina*, *peta*), nata nell'Ottocento dalla necessità di conservare la carne di selvaggina che non si poteva consumare subito.

Venivano create delle polpette, spolverizzate con farina di polenta e messe sotto la cappa del focolare: per affumarle si usava il legno di ginepro. Oggi si utilizza sempre più la carne di pecora o montone, tritata e impastata con sale, pepe e finocchio selvatico. Si consuma in molti modi: affettata e mangiata cruda, cotta alla brace oppure nel brodo di polenta. Anche la pitina è uno dei presidi Slow Food del Friuli Venezia Giulia, oltre che un prodotto IGP, assieme al prosciutto di Sauris. Il **formaggio**

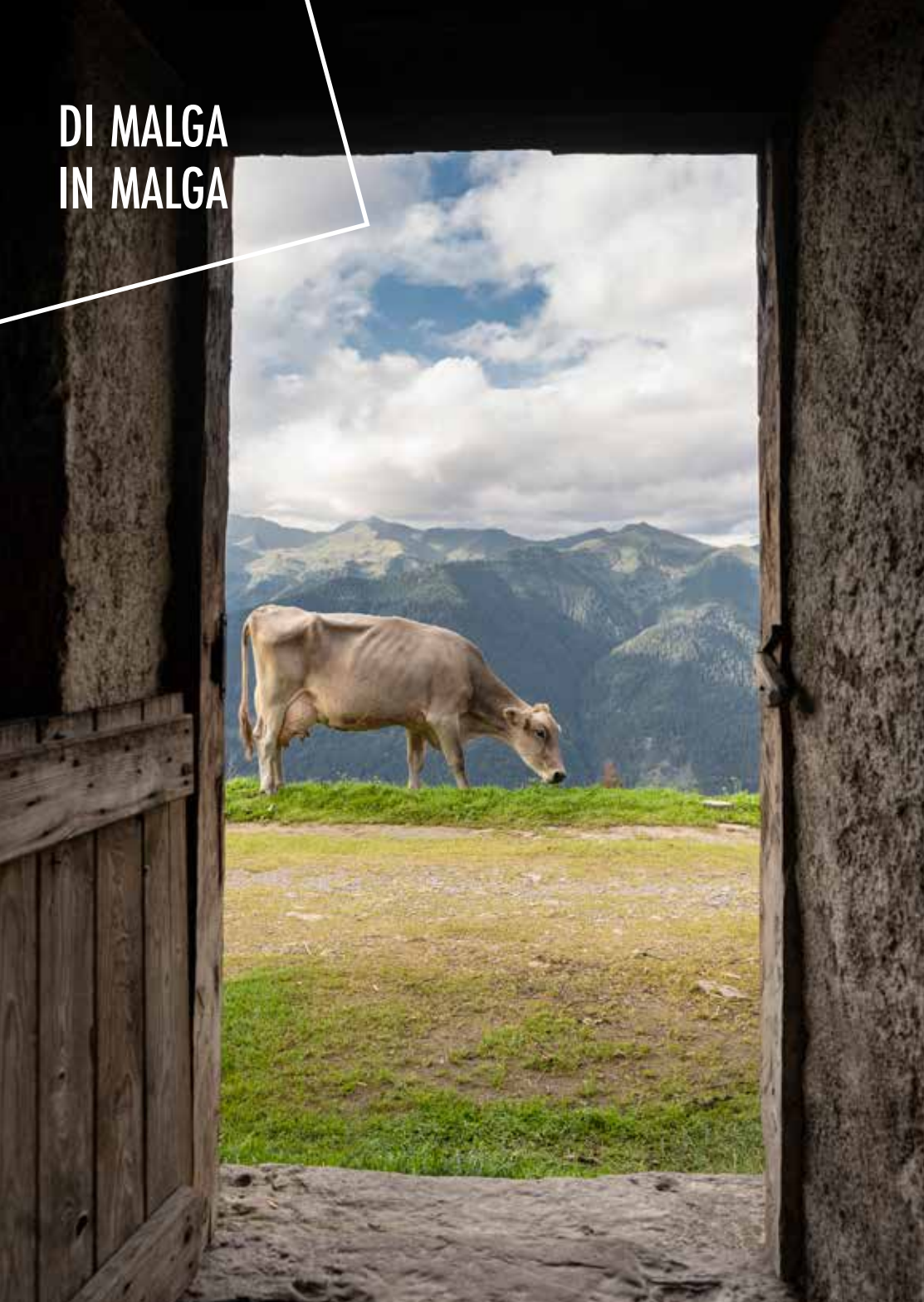
**Asino**, invece, originario della zona di **Clauzetto** e **Vito d'Asio**, è un formaggio di pasta bianca fatto con latte bovino. Deve il suo inconfondibile gusto al processo di salatura nelle **salmuerie**, salamoie invecchiate in tini di legno che arricchiscono di sapore il prodotto. Partendo dalla pedemontana del Livenza, quasi ai confini con il Veneto, verso nord si trova la **Valcellina**. In queste zone si può assaggiare il **filon**, lombata magra disossata, massaggiata con concia e affumicata con legno di faggio o ginepro e la **brusaula** (o **pindulis**) che consiste invece in strisce di carne magra, conciata ed essicata.

**Maniago** è la città delle coltellerie e poco lontano, in **val Colvera**, si trova l'affascinante intreccio di

viuzze e case in legno e pietra di **Frisanco** e di **Poffabro**. Vicino a **Clauzetto** si possono visitare le Grotte di **Pradis**, e ad **Anduins** le fonti solforose mentre, più a nord, nella val Tramontina, un particolare formaggio: il **formai dal cit**, preparato con formaggio tagliato a pezzettini - proveniente da forme non perfettamente amalgamate - ricoperto di latte, panna e aromi naturali. Mescolato fino a creare una crema densa, veniva conservato in un recipiente di pietra: il **cit**.



## DI MALGA IN MALGA



Salire in malga permette di immergersi in ambienti straordinari e paesaggi incontaminati incorniciati dalle montagne e da boschi di insuperabile bellezza che caratterizzano i pendii delle maestose **Alpi Giulie e Carniche** e il magico contesto delle **Dolomiti Friulane**. I sentieri che portano alle malghe sono gli itinerari ideali per cercare mirtili e lamponi, riconoscere qualche erba e fiore medicinale o aromatico e fare incontri inaspettati con la fauna che abita questi luoghi. Anche la colonna sonora è delle migliori: vento fra i rami degli abeti e dei faggi, cinguettii e, in sottofondo, il rumore dello scorrere di torrenti e ruscelli. Una gita in malga è una vera e propria esperienza sensoriale per tutti coloro che desiderano rigenerarsi nei ritmi di vita propri del particolare mondo delle terre alte.

L'invito è quello di salire in malga nella prime ore della mattinata quando l'aria sa di fiori, il bestiame è al pascolo e si può assistere alla lavorazione del latte per la produzione del **burro**, del **formaggio** e della **ricotta**. I prodotti lattiero caseari possono essere acquistati direttamente e il casaro è sempre disponibile a soddisfare ogni curiosità. I sapori e i profumi cambiano di malga in malga: perché non provare a ricercare il sapore perfetto?

Molte malghe offrono ricettività agrituristica e la possibilità di assaporare piatti della tradizione nonché di assaggiare prodotti della montagna friulana. Senza dimenticare il privilegio di poter in alcuni casi seguire i pastori al pascolo, assistere alla mungitura e dormire a cielo aperto godendo così dell'incanto della volta stellata e dei suoni della notte.

*Il formaggio di malga (**formadi di mont** o **Çuç** o **formai de malga**), la ricotta affumicata (**scuete fumade di mont**) e il burro (**spongje di mont**) sono i prodotti simbolo della montagna friulana, e sono diffusi in Carnia, nella Val Canale, Canal Del Ferro, Gemonese e nella zona montana del Livenza. I primi due sono inseriti nell'elenco ministeriale dei prodotti tradizionali della Regione. Si tratta di prodotti ricchi di sapore, di cultura casearia, tanto che si può affermare*

*che ogni vallata produce il proprio formaggio, la propria ricotta e il proprio burro. La variabilità di terreni, vegetazione e microclima che caratterizza ogni singola malga, l'assoluta naturalità delle razioni alimentari degli animali, le caratteristiche degli edifici in cui avviene la trasformazione casearia e la passione e perizia del casaro: tutto ciò determina l'assoluta unicità di questi prodotti.*



## IL MAGICO MONDO DELLE BIRRE



Esiste un mondo magico che sempre di più – in una terra da vini come il Friuli Venezia Giulia – si sta facendo sentire: è il mondo della birra. La birra in regione ha radici antiche che si legano a tre nomi molto importanti: Birra Moretti, Birra Dormisch e Birra Dreher. Da una produzione piuttosto industriale si è poi riscoperto il gusto di produrre la birra artigianale: una birra fatta di passione, fatica e tanta fantasia da parte dei mastri birrai.

La birra artigianale è un prodotto non pastorizzato, cioè non subisce quel processo che “sterilizza” un prodotto ai fini della lunga conservazione, e non filtrato, mantenendo quindi tutte le componenti che contribuiscono a formare il profilo organolettico, così ricco di aromi e sapori. I birrifici artigianali utilizzano ingredienti naturali, e, con l'introduzione degli agribirrifici, impiegano spesso anche orzo e luppolo provenienti dal territorio di loro appartenenza. Tutto questo contribuisce a creare dei prodotti

che sono unici e assolutamente irripetibili. La birra viene prodotta principalmente con il malto d'orzo e/o con il malto di frumento (e in alcuni casi anche con altri cereali maltati), elementi base, ai quali vengono aggiunti luppolo, lievito ed acqua. Essa non deve contenere conservanti e/o additivi chimici.

L'elemento più importante di tutta la produzione è assolutamente la figura del mastro birraio, che deve avere le capacità di equilibrare aroma/gusto e creare la propria ricetta per la sua “birra”. Recentemente, in Friuli Venezia Giulia, è nata l'**Associazione degli Artigiani Birrai del FVG**, che rappresenta tutti i produttori di birra artigianale del FVG, le aziende regionali in possesso di un marchio di birra prodotta su impianti di terzi ma senza una licenza di produzione propria e coloro che, pur non essendo operatori professionali, sono interessati all'attività dell'Associazione ed alla diffusione della cultura della birra artigianale e di qualità.



# IN COLLINA

Dalle colline della provincia di Gorizia alle **Valli del Torre** e del Natisone fino ai terreni sassosi e ghiaiosi di origine alluvionale dei **Magredi**, troviamo una terra promessa per i turisti del gusto. Ben quattro le zone DOC che si intersecano in questa ampia area (Collio, Friuli Isonzo, Friuli Colli Orientali e Friuli Grave), assieme alle loro DOCG (Picolit, Ramandolo, Rosazzo), a rappresentare un patrimonio vitivinicolo – oltre che agroalimentare – di altissima qualità.





Partendo da oriente incontriamo una terra di vini conosciuta in tutto il mondo, il **Collio**, incastonato in una cornice unica: a est il fiume Isonzo, a ovest il fiume Judrio e a nord la corona delle Alpi Giulie. Il Collio rappresenta una delle zone più pregiate per la produzione di vini, fra le prime nel 1968 ad ottenere la Denominazione di Origine Controllata. La qualità dei vini prodotti è conseguenza di un microclima perfetto per lo sviluppo di una viticoltura altamente qualificata: un clima mite e temperato, grazie alla presenza di pendii che si sviluppano quasi ininterrottamente lungo una direttrice ideale est-ovest, presentando ampie superfici esposte a mezzogiorno. Inoltre, la prossimità delle Prealpi Giulie

costituisce un efficace riparo dai venti freddi di settentrione, mentre la vicinanza della costa adriatica - che dista mediamente una ventina di chilometri - favorisce le escursioni termiche estive. Tutto ciò permette la coltivazione di quasi duemila ettari di vigneti collinari specializzati che producono vini di eccellente qualità come il **Pinot Grigio**, il **Pinot Bianco**, il **Friulano**, il **Sauvignon**, la **Ribolla Gialla**, il **Cabernet Franc**, il **Cabernet Sauvignon**, il **Merlot** e il **Collio** (un uvaggio DOC). Ma a deliziare il palato non mancano altre squisitezze. Il **prosciutto di Cormòns** è affumicato al fuoco di legno di ciliegio e alloro e viene poi fatto "riposare" per dodici mesi in apposite stanze, tenute

aperte per tutto l'arco della giornata. Una particolarità per pochi, la **Rosa di Gorizia**, un radicchio di colore rosso intenso e variegature che portano verso il rosa dal sapore amarognolo e croccante. Inoltre, grazie soprattutto all'incontro tra le tradizioni culinarie della cucina austriaca, friulana e slovena, troviamo piatti come il **goulash**, i **blecs**, gli **zlikrof** (una sorta di ravioli farciti), gli **gnocchi di pane**, i **kipfel** (piccole mezzelune fritte fatte con un impasto simile a quello degli gnocchi), la **repa garba** ed altri dolci tipici come la **putizza**, la **pinza**, lo **strudel**, i **krapfen** e le **palacinke** (una omelette che può essere dolce o salata, di antica origine greco-latina,

poi passata nella tradizione austro-ungarica). Questi deliziosi prodotti del territorio si possono trovare nei ristoranti della provincia, nelle ospitali trattorie, nelle caratteristiche *privade* che a primavera aprono le porte per l'assaggio del vino nuovo o la degustazione di quello vecchio, oppure in una delle sagre paesane che animano il paesaggio da maggio a settembre.

**Cormòns**, **Dolegna del Collio**, **San Floriano del Collio**, **Capriva del Friuli** (da visitare il castello di Spessa con il magnifico parco), **Oslavia** sono solo alcune delle città di questo territorio vitivinicolo, tutte con microclimi favorevoli alla coltivazione della vite.

A **Gorizia** si respira l'atmosfera

tipica di una città di confine: nella piazza Transalpina si passeggia con un piede in Italia e uno in Slovenia. Nel cuore del centro storico, il castello medievale con il suo incantevole borgo arroccato sul colle che domina la città, è un vero gioiello. E oltre alla vista, qui anche il gusto è facile da appagare con gli gnocchi di patate con susine conditi con burro fuso, cannella e un po' di zucchero, le **patate in tecia**, il **kaiserfleisch** (carrè di maiale affumicato, cosparso di cren fresco grattugiato e accompagnato da crauti), la **pinza** e la **putizza**. Proseguendo verso sud si arriva nella pianura attraversata dalle acque dell'Isonzo, che dà il nome all'omonima zona DOC; un territorio che, grazie al microclima

esistente, favorito dalla vicinanza del mare, è anch'esso particolarmente adatto alla coltura della vite.

Passando per il comune slavofono di **Savogna d'Isonzo** si arriva a **Gradisca d'Isonzo**, una città-fortezza molto affascinante, da attraversare preferibilmente a piedi per gustarne gli scorci, i borghi, dove si possono trovare piccoli antiquari e antiche trattorie ed enoteche, tra cui l'**Enoteca Regionale La Serenissima** che si affianca a quella di **Cormòns**, entrambe strutturate per accogliere il visitatore e fargli assaporare i vini di questo territorio assieme ai suoi paesaggi.



A nord est si trovano il **Natisone** e il **Torre**: due corsi d'acqua che imbastiscono suggestive trame nelle valli a nord-est di Udine, al confine con la Slovenia. Seguono lo scorrere delle stagioni, assistendo alla nascita di quei prodotti della terra che la cucina locale sfrutta da sempre con sapienza. Come le erbe spontanee, i funghi, i tartufi, le castagne e le mele, con cui si preparano invitanti strudel. Nelle valli del Natisone nasce il dolce simbolo del Friuli Venezia Giulia: la **gubana**, fatto di pasta lievitata

dalla tipica forma a chiocciola. Il ripieno è gustosissimo, con uva passa, pinoli, noci e, a seconda delle ricette, grappa, slivovitz, miele, frutta candita e mandorle. Sempre qui vengono preparati gli **strucchi**, biscottini derivati dal ripieno della gubana. Se abbinati ai magnifici **vini dolci autoctoni dei Colli Orientali del Friuli**, come Picolit e Ramandolo, anche gli incontentabili troveranno il massimo piacere! A regalare prodotti prelibati non è solo l'uva: dalle olive raccolte sui dolci pendii dei Colli Orientali del

Friuli, infatti, si ottiene un olio extravergine straordinario, frutto di una spremitura con macine di pietra. Vicino a Tarcento troviamo la **Grotta Nuova di Villanova**, la più estesa grotta di contatto in Europa, un autentico simposio di stalattiti e stalagmiti.

**Cividale del Friuli** è considerato il centro di questo territorio vitivinicolo il cui ambito territoriale comprende la fascia collinare della provincia di Udine, ovvero, partendo da nord, i comuni di **Tarcento, Nimis, Povoletto,**

**Attimis, Faedis, la zona est di Cividale, San Pietro al Natisone, Prepotto, Premariacco, Buttrio, Manzano, San Giovanni al Natisone, Corno di Rosazzo**, per un totale complessivo di più di 2000 ettari di superficie vitata. I vini prodotti in questa zona sono il risultato di un terroir, vale a dire la combinazione di terreno – clima – vitigno, particolarmente favorevole. Le condizioni pedoclimatiche hanno permesso la coltivazione di vitigni autoctoni, che vengono qui coltivati da tempi immemorabili, così come

di altre varietà provenienti da diverse zone europee, che qui si sono ben adattate producendo dei considerevoli risultati in termini qualitativi. I vitigni autoctoni coltivati nella zona dei Colli Orientali del Friuli sono la Malvasia, il Picolit, il Pignolo, il Refosco dal Peduncolo Rosso, la Ribolla gialla, lo Schioppettino, il Tazzelenghe, il Tocai Friulano e il Verduzzo Friulano.

Da Cividale, l'approdo alle magiche valli del Natisone sarà semplicissimo: a Pulfero è d'obbligo visitare la grotta-

santuario di San Giovanni d'Antro, assaggiare i locali **formaggi caprini** e le specialità di tradizione slava: **palacinke, šlicinjaki** (specie di gnocchetti di farina), **štakanije** (puré di patate e verdure di stagione). Da Drenchia costeggiando il confine fino a Tribil si raggiunge **Stregna**, per assaggiare piatti come la **mederjauka** (zuppa di matricaria) e gli **gnocchetti alle ortiche**.



Rosa di Gorizia ➔



⬅ Putizza, Gubana





Frico morbido ➡

Il **Tagliamento** è un fiume che ha segnato la storia del Friuli Venezia Giulia. E anche la cultura, gli stili di vita, la lingua. Una cosa è sicura: il grande fiume Tagliamento non finisce mai di stupire per le trame che sa creare con le sue anse, l'ampio letto, la vegetazione che l'impreziosisce. Fluisce attraverso territori in cui la tradizione enogastronomica è scandita da piatti a base di carne suina e insaccati, dal prelibato prosciutto di **San Daniele del Friuli**, dagli squisiti formaggi e dalla trota affumicata. Prendiamo il centro geografico della regione, percorrendo un itinerario che parte poco a nord di **Udine**, per scoprire la tipica cucina friulana, quella dei grandi

classici portabandiera del gusto furlan doc. Iniziamo ad esempio da una delizia al formaggio a cui pochi sanno resistere: il **frico**. È un piatto a base di formaggio e di produzione antichissima, si presenta nella versione friabile o morbida, in cui assume la forma di un tortino preparato anche con patate, a volte con mele o con erbe aromatiche. Lo potete assaggiare in tutto il **Friuli collinare**, appena sopra Udine, un territorio con paesi ricchi di castelli, ville storiche e borghi immersi nel verde di suggestive distese collinari. A **Fagagna**, oltre a un gustoso formaggio, si prepara anche il curioso **pestât** (presidio Slow Food) un condimento con tutti i profumi

dell'orto e pregiato lardo. Siamo nella provincia udinese ed un aspetto enogastronomico molto importante da non dimenticare è riservato al maiale con i suoi derivati: in primis, il **salame friulano**, prodotto con carne scelta miscelata con lardo e spezie, sulla base di antiche ricette che ogni norcino conserva con grande cura, la **salsiccia**, la **soppressa**, la **pancetta**, il **lardo**, la **marcundela** (trito di fegato, milza, reni e polmoni), il **musetto**, solitamente abbinato alla **brovada**. La brovada segue una preparazione particolare: si tratta di rape che vengono accuratamente lavate e sistemate in tini a strati alterni con vinaccia proveniente da uve rosse della



regione, lasciate fermentare da uno a due mesi e, infine, tolte dalle vinacce, pelate, tagliate a fettucce e cotte. A **Colloredo di Monte Albano**, poi, c'è il famoso maniero in cui Ippolito Nievo scrisse le Confessioni di un italiano. Scendendo da Tricesimo verso Udine, una deviazione a sinistra porterà a **Reana del Rojale**: nella frazione di **Ribis** - così come a **Godia**, in Comune di Udine, si possono acquistare ottime patate a pasta bianca ideali per gnocchi e minestre. Una curiosità: in friulano patata si dice anche **cartufule**, in assonanza con il tedesco Kartoffel. Alle porte di Udine si trova **Tavagnacco**, dove si coltivano prelibati **asparagi bianchi** che,

assieme a quelli di **Fossalon di Grado**, sono celebrati in numerosi eventi primaverili. Scendiamo ancora un poco per arrivare nella città a forma di stella a nove punte: **Palmanova**. Gioiello dell'architettura militare friulana, fu fortificata alla fine del Cinquecento dai veneziani per difendere l'estremo confine orientale dalle incursioni dei turchi. Questa località, come i vicini comuni di **Aiello** e **Chiopris Viscone**, è conosciuta per la produzione di **specialità d'oca** quali salame, prosciutto crudo, cotto d'oca, speck e petto affumicato. Non dimenticate però che a **Morsano al Tagliamento** (in provincia di Pordenone), in novembre, si

tiene una pluridecennale **Sagra dell'oca**, celebrata nello stesso periodo anche a **Lavariano di Mortegliano**, assieme al vino novello.

Proprio a **Mortegliano**, nel paese con il campanile più alto d'Italia, da varietà autoctone di mais nasce la **blave di Morteau**, proveniente da pannocchie selezionate manualmente.

Questa farina costituisce la base per una squisita polenta, sempre presente sulle tavole friulane nei giorni di festa. E pensare che un tempo costituiva l'unico "pane" quotidiano!



Nel centro della regione troviamo **San Daniele del Friuli**, patria dell'omonimo **prosciutto**. La sua prelibatezza è dovuta all'incontro tra l'aria fresca di montagna e quella mite proveniente dal mare Adriatico, che si mescolano lungo il loro conduttore naturale: il Tagliamento che si mostra in tutta la sua bellezza dal monte di **Ragogna**. Da non perdere, **Aria di Festa**, la grande festa del Prosciutto di San Daniele che si svolge l'ultimo fine settimana di giugno nel centro storico della cittadina. A **Villanova** trovate

la **Trota affumicata di San Daniele**: una trota allevata nelle fresche e ossigenate acque del Tagliamento, poi spinata a mano e affumicata.

A **Codroipo**, a **Passariano** troviamo la splendida **Villa Manin**, residenza dell'ultimo doge di Venezia, dove a metà maggio si svolge **Sapori Pro Loco**, la vetrina delle Pro Loco regionali che propongono le loro specialità enogastronomiche.

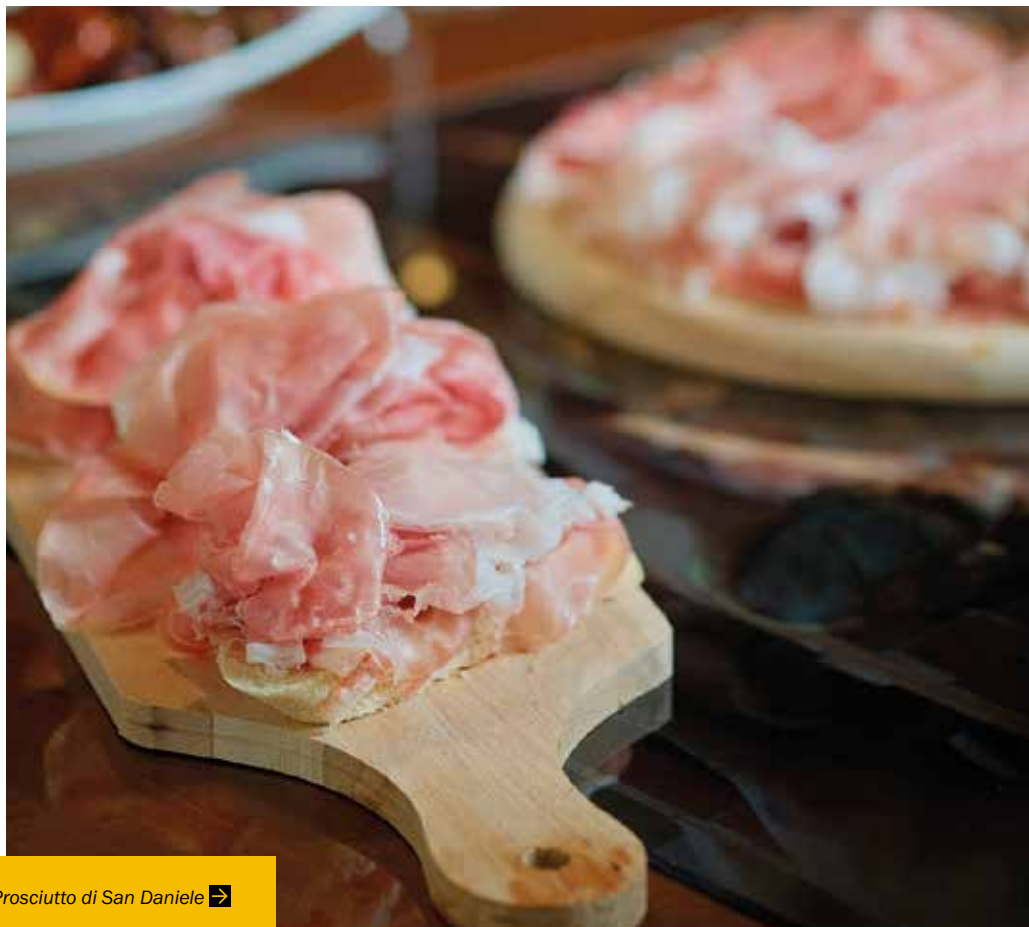
Arriviamo nel Pordenonese e partiamo dal suo capoluogo, **Pordenone**: una città moderna e

vivace e ricca di eventi culturali. Nel centro storico si snoda il Corso, arteria della vita cittadina, incorniciata da lunghi portici, in cui scoprire gli ultimi trend della moda e caffè accoglienti, per poi addentrarsi nei vicoli su cui si affacciano caratteristici ristoranti. Il territorio del Pordenonese e delle sue valli che si esprimono con un mix unico di architetture rurali, corsi d'acqua limpidissimi, pittoreschi borghi e verdi boschi, da ammirare attraverso scorci sempre diversi a seconda della prospettiva di

osservazione. I terreni, di origine alluvionale, simili a steppe, sono prevalentemente sassosi e ghiaiosi. Vengono chiamati **Magredi**, perché sono costituiti da terreno magro, povero di sostanze nutrienti e molto arido. Infatti, nonostante l'alta concentrazione di piogge, l'enorme permeabilità del suolo determina l'immediata dispersione dell'acqua che risale in superficie a valle, nella zona delle risorgive. Questo suolo si è formato nel corso dei millenni da materiale di deposito dei fiumi Meduna, Cellina e Tagliamento.

La presenza delle pietre - le **grave** - di dimensioni più minute mano a mano che ci si avvicina al mare, garantisce condizioni climatiche costanti, grazie alla loro naturale attitudine ad accumulare calore durante la giornata per poi rilasciarlo durante la notte; fattore importante per la maturazione delle uve. Infatti questo territorio è ricco di viticoltura, praticata dai popoli che si sono susseguiti nel corso dei secoli in questa vasta pianura. I vini prodotti si presentano con caratteristiche peculiari: freschi, fruttati, eleganti

nelle varietà bianche e armonici, di corpo, profumati in quelle rosse. Le Grave danno il nome alla più vasta zona DOC della regione, che si estende nella parte occidentale del Friuli Venezia Giulia, dalla pedemontana al mare, è delimitata dal corso del fiume Tagliamento e dal confine con la regione Veneto.



Prosciutto di San Daniele ➡





## LA TROTA



Il Friuli Venezia Giulia, grazie ai suoi 2500 km di acque dolci perenni e purissime, è la prima regione in Italia per l'allevamento della trota (iridea), con cui copre il 40% della produzione nazionale. Per secoli, nelle acque dolci del Friuli Venezia Giulia, la trota è stata pescata, allevata ed apprezzata, tanto che nel 1594 l'Arcidiacono di Gorizia inviava «un caratello di ribolla et alcune trutte» al Patriarca di Aquileia in segno di omaggio. Oggi la trota affumicata di San Daniele, prodotto incluso nell'elenco regionale dei

prodotti tradizionali, rappresenta il primo esempio di prodotto ottenuto con criteri di imprenditorialità, disponibile nelle versioni **Regina di San Daniele** e **Fil di fumo** a seconda se il pesce, sviscerato e salato a secco, viene affumicato a freddo o a caldo. La trota è un pesce sano, a km zero, sicuro dal punto di vista della sicurezza alimentare e importante sotto l'aspetto nutrizionale (omega 3, minerali, proteine nobili).

## LA MELA



La coltivazione del melo è attestata sul territorio del Friuli Venezia Giulia del oltre duemila anni. Già nel I sec a.C., nell'agro della città di Aquileia veniva coltivata una varietà autoctona, chiamata **Maziana**, che giungeva sui mercati di Roma dove era apprezzatissima. Il viaggiatore curioso può trovarne testimonianza nel preziosissimo mosaico **Asaraton oikos** (pavimento non spazzato) rinvenuto in una domus di Aquileia" del I sec. a.C. ed esposto al Museo archeologico Nazionale. Attualmente la mela è il frutto più coltivato in Friuli Venezia Giulia e copre il 54% della superficie a frutteto. Il territorio friulano è una zona particolarmente vocata alla melicoltura per i suoi elementi geografici, climatici e pedologici non riscontrabili in altre zone produttive melicole. Per chi ama le mele consigliamo in particolare la zona di **Maniago**, **Sequals**, **Spilimbergo**, **Codroipo** e **Mortegliano**, con i loro 1200 ettari

di meleti che fruttano ogni anno 600.000 quintali di prodotto, ma non vanno dimenticate le zone della **Carnia**, di **Maniago** e delle **Valli del Natisone** dove sono state recuperate e si coltivano ancora antiche varietà di mele come ad esempio la **Zeuka**. Il primo cuoco a usare le mele friulane fu, nel 1450, il Maestro Martino da Como, chef illustre dei Patriarchi di Aquileia. A lui si deve l'invenzione delle **fritelle de poma** o **fritelle ex pomis** (le frittelle di mele).

### Curiosità:

*Il succo, il sidro e l'aceto di mela sono inclusi nell'elenco dei prodotti tradizionali del Friuli Venezia Giulia con D.M. 360 del 1999. Sino agli anni precedenti il 1° conflitto mondiale, le mele del Friuli Venezia Giulia venivano esportate sui mercati d'Austria, Russia, Germania.*



# AL MARE



Dalle spiagge di dune dorate di Lignano e Grado, con fondali bassi e sabbiosi, alle insenature rocciose della riserva naturale di Duino, dove le falesie calano a picco sulle onde. Relax, sicurezza, divertimento, sport, ma anche buona cucina. Ottima anzi. Le strade del litorale sono infatti costellate di locali e ristoranti che propongono i piatti più tipici a base di pesce e crostacei appena pescati, come il **boreto a la graisana**, le **seppie col nero** e i **sievoli sotto sal** (cefali conservati sotto sale per due o tre mesi). Per un vero e proprio tuffo nei sapori più veri.



Un dedalo di isolotti di suggestiva bellezza introduce la laguna di **Marano**, che custodisce un graziosissimo centro storico dalle fattezze veneziane.

Da qui si entra in un mondo dove il tempo sembra essersi fermato. Gioia degli amanti del birdwatching sono le riserve naturali della valle **Canal Novo** e delle **foci dello Stella**. Quest'ultima è raggiungibile solo via mare e svela una sorpresa di inaudita bellezza: un villaggio di casoni in canna e legno, nati come rifugio per i pescatori. Tra le tante specialità marinare frutto di un'esperienza maturata nei secoli, da assaggiare è il **bisato in spèò**, l'anguilla allo spiedo. E poi il **brodetto**, piatto in cui il

pesce viene privato delle spine e passato al setaccio. Il palato si delizierà con il pesce di valle della laguna di **Marano**, tra fasolari, cefali, orate, branzini e anguille, allevati a bassa densità. Partiamo dalle terre di risorgiva dove scorre il limpido fiume Stella, che porta fino alla laguna di Marano: a **Pocenia** viene proposta la selvaggina acquatica di laguna, mentre a Precenico oltre al pesce vi è chi propone le specialità d'oca. In mezzo a queste località è d'obbligo una sosta a **Muzzana**, che a novembre propone **Trifule in fieste**, festa interamente dedicata al prezioso tartufo bianco raccolto nei boschi della zona. A **Grado**, oltre a una splendida laguna, un'elegante

spiaggia incornicia un prezioso centro storico di stampo veneziano, imperdibile è il famoso **boreto a la graisana**: non si tratta di una zuppa di pesce ma di un secondo, cucinato con rombo o con un misto di vari pesci.

Imperdibile la visita ad **Aquileia**, patrimonio mondiale dell'umanità per le sue preziose tracce romane e paleocristiane.

È un territorio di confine, con un occhio al mare Adriatico e l'altro all'aspro altopiano carsico, ad accogliere Trieste.

**Trieste** è una città magica, una perla sull'Adriatico con piazza Unità d'Italia, la piazza più grande d'Europa che dà sul mare. Capoluogo di regione, realtà sospesa tra passato e futuro,

con contrasti e caratteristiche peculiari come il suo patrimonio enogastronomico, la sua consolidata attività di ricerca nell'ambito scientifico e anche la sua bora, il vento che in certe giornate invernali soffia ad una velocità di 120-150 Km orari. Partendo dalla parte est della città di Trieste, proprio al confine con la Slovenia - si può visitare Muggia, cittadina caratterizzata dal centro storico circondato da mura medievali, dove si possono assaggiare gli **scampi a la busara**, cucinati con pomodoro e Malvasia istriana. Prima di arrivare a Trieste, passiamo per la **Val Rosandra**, dove è possibile percorrere itinerari a piedi alla scoperta di paesaggi

strepitosi e assaggiare prelibate pietanze come il salmone della Val Rosandra e il famoso **olio extravergine Tergeste**, ottenuto dalla coltivazione autoctona della Bianchera (sopravvissuta alla gelata del 1929 grazie alla volontà dei contadini del Carso) che ha portato alla recente istituzione della DOP Tergeste. La zona più vocata alla produzione di questo olio è proprio quella di San Dorligo/Dolina. In pochi chilometri si arriva a Trieste ed il miglior punto di partenza è il **colle di San Giusto**, luogo del primo insediamento romano, dove sorgeva l'antica Tergeste, con il suo omonimo Castello, sede del museo civico: da quassù si può godere di una vista

mozzafiato che va ad abbracciare l'intera città dalle alture al mare. I paesaggi continuano: scendendo verso la costa, arriviamo in **piazza Unità d'Italia** dove non si può non restare ammaliati dai bellissimi palazzi neoclassici affiancati agli eleganti **caffè**, frequentati - soprattutto in passato - da personaggi di spicco della cultura mitteleuropea. Oltre ai famosi caffè letterari situati nel centro storico, nei tipici **buffet** si possono assaggiare - a tutte le ore - diversi prodotti come la **porcina** (coppa di maiale bollita) o il **Cotto di Trieste** accompagnati dalla senape o dal kren (radice di rafano). Non si può non menzionare anche Piazza Oberdan, punto di arrivo







della storica linea tramviaria, il cui percorso offre una splendida panoramica sul golfo di Trieste, si inerpica lungo la salita di Scorcola fino all'altopiano carsico di Villa Opicina dove si può proseguire su di una strada panoramica percorribile solo a piedi (comunemente detta "Napoleonica" o "Vicentina") che conduce a Prosecco. Oltre alla carne, qui, ordinate i **pedoci**, cioè le cozze (buonissime quelle "a la scotadeo"), i **caperozzoli** (vongole) e i **sardoni** (alici), i più diffusi nel golfo: provate quelli in **savor**, cioè fritti e marinati con aceto e cipolla. Tutta da scoprire è la splendida zona del Carso, attraverso la strada del vino **Terrano** che, assieme ai bianchi **Malvasia** e **Vitovska**, rappresenta il gioiello della produzione vinicola di queste terre. Nel terreno carsico è

predominante il calcare che, a causa della sua permeabilità, ha dato origine ad un fenomeno unico chiamato appunto carsismo, del quale uno degli aspetti più rilevanti sono le doline e le grotte. Proprio per questo motivo, la terra del Carso è una terra arida e difficile e coltivare la vite significa lavorare la terra al fine di renderla fertile e, allo stesso tempo, favorire lo sviluppo di quelle qualità organolettiche che differenziano questi vini da tutto il resto della produzione del Friuli Venezia Giulia. Grazie all'impegno dei tenaci produttori della zona, all'elevata densità d'impianto, alla riduzione delle rese, all'affinamento dei vini in fusti di legno e alle condizioni pedoclimatiche, i vini prodotti sembrano rappresentare proprio il carattere deciso e forte degli abitanti della zona.

Un esempio è il Terrano, un vino rosso a bassa gradazione alcolica e dalla spiccata acidità, non sempre adatto a tutti i palati ma che accompagna splendidamente i cibi della tradizione locale contadina come le carni di maiale e la **jota** (una tradizionale minestra di fagioli e crauti). Seguendo la strada del vino **Terrano**, arriverete a **Prepotto**, dove si produce il formaggio Jamar, stagionato per almeno quattro mesi in fondo a una grotta carsica (che in sloveno si dice appunto jama). Oltrepassando **Samatorza** e andando verso **Sgonico** visitate il **Giardino botanico Carsiana**, con oltre mille specie di piante. Questa zona è ricca di **agriturismi** e **osmize**, segnalate da frascche appese lungo la strada. La parola osmiza, **osem**, è di origine slovena e significa



otto, poiché questi erano i giorni di apertura concessi un tempo ai gestori della vendita. In questi rustici piccoli paradisi (che a volte si trovano affacciati sul mare) si possono assaggiare, oltre allo già citato **Jamar**, gli altri prodotti del Carso: i sottaceti, il prosciutto crudo del Carso, i formaggi tipici – magari accompagnati dal **miele di Marasca**, molto diffuso nella zona, la porcina, il pane fatto in casa, il tutto abbinato ad un calice di Terrano o di aromatica Vitovska, ricavata dall'omonimo vitigno a bacca bianca. Oggi i periodi di apertura, rispetto al passato, sono meno vincolati e quasi in ogni mese dell'anno è possibile trovare qualche osmiza aperta: è sufficiente seguire la frasca esposta lungo la strada. Arrivati a **Monrupino**, dove i formaggi sono arricchiti con il finocchio selvatico o con la

santoreggia (kraški žeppek), una pianta spontanea dell'altopiano, assaggiate il gelato prodotto con latte di pecora. Nasce qui, inoltre, il **formaggio Monte Re (Nanos** in sloveno), oggi prodotto in un unico caseificio: la tradizione della sua preparazione pare risalire al periodo austroungarico. Visitate la settecentesca **Casa Carsica**, con l'interessante museo etnografico. La tradizione nella produzione dei formaggi ha fatto nascere un consorzio di produttori, **Moisir** (da moj sir "mio formaggio", in sloveno). Buona parte di questi prodotti non passano attraverso la pastorizzazione proprio per mantenere intatta la carica batterica ed esaltare la ricchezza botanica presente nei foraggi utilizzati per l'alimentazione degli animali. Oltre ai formaggi, nell'altopiano possiamo

trovare l'agnello, solitamente allevato all'aria aperta; le erbe carsoline che compongono la sua alimentazione fanno sì che la carne dell'agnello istriano sia molto saporita. Da non perdere la visita alla spettacolare **Grotta Gigante**: la più grande cavità turistica al mondo. In val Rosandra è possibile percorrere itinerari che portano alla scoperta di un acquedotto romano e di una natura strepitosa. Tra **Monfalcone** e **Ronchi dei Legionari**, poi, i buongustai faranno festa con seppie in umido e spaghetti con i fasolari. Spingendovi ancora più a oriente, oltrepassata la costa vestita con bianche falesie, troverete i suggestivi **castelli di Duino** e di **Miramare**.



## I CAFFÈ STORICI DI TRIESTE



A Trieste una piacevole pausa in uno dei suoi caffè storici è un'esperienza imperdibile per conoscere la ricca cultura di questa città di confine, crocevia di storia e di eredità: quella mediterranea, quella mitteleuropea e quella slava. Fedeli al modello viennese che individuava nel caffè il luogo privilegiato per incontrarsi oppure trascorrere il tempo libero in compagnia di un libro o un giornale, i caffè storici triestini sono locali dal fascino retrò, vestigia di un passato cittadino di indubbio aroma mitteleuropeo. Trieste, senza i suoi storici e famosi caffè, non sarebbe la stessa: non è difficile immaginare, **James Joyce, Italo Svevo, Umberto Saba** mentre sorseggiano la loro corroborante bevanda e lasciarsi trasportare nella suggestiva atmosfera di fine Ottocento e inizi Novecento.

### **Ma come si ordina un caffè a Trieste?**

*Lo speciale rapporto, che lega i triestini a questa profumata bevanda è ben visibile anche dalla terminologia locale, un vero rompicapo per chi non abita a Trieste.*

### **Ecco un piccolo aiuto:**

Caffè > un **nero**

Caffè macchiato > un **capo**

Caffè nero in bicchiere > un **nero in B**

Caffè macchiato in bicchiere > un **capo in B**

Cappuccino > un **caffelatte**



## I VINI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA



Il territorio del **Friuli Venezia Giulia**, particolarmente eterogeneo per suolo e clima, restituisce una naturale vocazione alla viticoltura e alla produzione di vini d'eccellenza. In questa preziosa parte di mondo, confine e fulcro di mille storie, conoscenze e tradizioni delle culture latina, slava e germanica, si concentra un'eccellente produzione vinicola capace di collocarsi sui gradini più alti nella scala mondiale della qualità. È merito delle diverse e variegate caratteristiche geografiche e climatiche del Friuli Venezia Giulia, unite alla storia, se si sono sviluppati quei tratti di unicità che caratterizzano la cultura enologica e la ricchezza di vitigni autoctoni ed internazionali presenti nell'intero territorio. Un paradiso dove si producono ogni anno circa 90 milioni di bottiglie, tra cui alcuni tra i migliori vini bianchi del mondo e grandi rossi di ottima levatura. La varietà di terreni e climi ha portato a identificare **nove zone DOC e tre**

**DOCG** regionali.

In pianura **Annia, Aquileia, Grave, Isonzo e Latisana**; l'altopiano roccioso del **Carso** e le aree collinari dei **Colli Orientali** – con i suoi tre gioielli **Ramandolo, Friuli Picolit e Rosazzo**, tutelati dalle **DOCG** – e il **Collio**, che fu la prima della regione. Abbiamo inoltre le due **DOC** interregionali di **Lison Pramaggiore** e del **Prosecco** nonché la **DOC Friuli Venezia Giulia**. In Friuli Venezia Giulia si coltivano autoctoni unici come il **Friulano**, la **Ribolla gialla**, la **Malvasia istriana**, la **Vitovska**, ma anche rinomati internazionali che, quando allevati qui, dimostrano caratteri distintivi irripetibili come il **Pinot grigio**, il più coltivato in regione, il **Sauvignon**, lo **Chardonnay** e il **Pinot bianco**, forse tra i migliori del mondo. È una terra che vanta anche pregiati vini dolci come il **Picolit** e il **Ramandolo** e rossi di ottima levatura tra cui il **Pignolo**, il **Terrano**, il **Refosco dal peduncolo rosso**, il **Cabernet franc**, il **Cabernet Sauvignon** e il **Merlot**.



# LA BARBATELLA



*In Friuli Venezia Giulia, a **Rauscedo**, si trova il più grande complesso vivaistico-viticolo del mondo. Si tratta dei **Vivai Cooperativi di Rauscedo** (VCR). Poter contare su un vigneto uniforme, sano, produttivo e longevo è quanto chiedono i viticoltori di tutto il mondo. Iniziare con una barbatella di qualità è ineludibile!*

## **Ma cos'è la Barbatella?**

La Barbatella si ottiene da una vite adulta, da cui viene tagliato un piccolo tralcio; successivamente questo tralcio viene interrato in particolari casse dette "di forzatura" contenenti terreno, sabbia e, a volte anche segatura, e viene innaffiato affinché dall'estremità tagliata si sviluppino

le radici, la cosiddetta "barba". Una volta sviluppate le radici, il tralcio iniziale divenuto Barbatella è autonomo a tutti gli effetti e può essere messo a dimora con i suoi simili per creare il futuro vigneto. Normalmente le barbatelle si trovano già innestate sul mercato; ciò significa che sono ottenute dall'unione di due tralci distinti innestati tra di loro chiamati bionti. La parte inferiore è chiamata portainnesto ed è quella che genera l'apparato radicale mentre la parte superiore è detta nesto e costituirà la futura chioma, ovvero la parte che darà i frutti. La produzione di Rauscedo ha da diversi anni superato i 60 milioni di barbatelle e coinvolge non solo i 250 soci e loro familiari ma anche molti lavoratori della zona e di paesi terzi per un numero totale di oltre 2000 addetti.





## IL PROSCIUTTO DI SAN DANIELE E GLI ALTRI SALUMI



La lavorazione del **Prosciutto di San Daniele** richiede numerosi e delicati passaggi ancora eseguiti secondo l'antica tradizione artigianale. Il vero segreto della lavorazione è però il microclima del Sandanielese, dato dall'incontro delle correnti fresche provenienti dalle Alpi con le correnti umide dell'Adriatico; la natura morenica del terreno favorisce la ventilazione influenzando sulla percentuale di umidità e garantendo così l'equilibrio ottimale per la stagionatura. L'ambiente di produzione è veramente molto importante per il prosciutto (ed anche per altre produzioni agro-alimentari tipiche del territorio).

La produzione parte dalla scelta dei maiali, rigorosamente italiani, seguiti durante tutta la loro crescita ed alimentati in modo controllato. In seguito si selezionano le cosce migliori, del peso di almeno 12 kg.

Il peso è molto importante poiché determina la durata della fase di salatura, effettuata con sale marino a grana media: questo provoca lo spurgamento dell'umidità dal prosciutto, che così acquisisce il suo tipico gusto. Dopo il controllo preliminare di conformità sulle cosce viene apposto il contrassegno D.O.T. e la data dell'inizio della lavorazione. A seguire le cosce vengono ricoperte con

sale marino e rimangono sotto sale per un numero di giorni pari al loro peso. La fase successiva è la pressatura, che ha lo scopo di far penetrare in profondità il sale e di dare alla carne una consistenza ottimale per la successiva stagionatura. Si procede quindi con la pre-stagionatura, durante la quale i prosciutti riposano per tre mesi.

Al termine del periodo si lavano le cosce per poi appenderle nei saloni per almeno altri otto mesi di stagionatura; nel frattempo i prosciutti vengono "stuccati", ovvero ricoperti con un impasto bianco di farina e grasso di maiale, che impedisce alla carne scoperta dalla cotenna di seccarsi troppo rapidamente.

Durante la stagionatura vengono operati controlli periodici, come la puntatura che consiste nell'inserire un osso di cavallo, poroso molto sottile, che impregnandosi d'aroma consente all'olfatto degli esperti di confermare la qualità del prodotto. Al compimento del tredicesimo mese dall'inizio della lavorazione l'Istituto di certificazione, INEQ, esegue i controlli finali. I prosciutti rispondenti a tutti i requisiti del Disciplinare di Produzione sono certificati e su di essi è impresso a fuoco il marchio del Consorzio.



## DEL MAIALE...



In origine il suino era astemio e non aveva mai visto il mare, per ciò era un po' scontroso. Ora però le sue cosce, trasformate in **Prosciutto di San Daniele** con l'utilizzo di sale marino, sono apprezzate nel mondo per la loro dolcezza e sempre abbinate ad un calice di inebriante vino Friulano. Certamente è il più noto fra i prosciutti regionali e dall'Unione Europea si è visto riconoscere la DOP. L'antica tecnica dell'affumicatura, invece, accomuna altri prosciutti. Tra questi il **Prosciutto di Cormons**, la cui forma prevede la conservazione del piedino; gli altri sono il Prosciutto di Sauris e il **Prosciutto di Carnia**, nei quali è determinante anche il processo di salatura. Da pochi anni sta riprendendo la produzione di prosciutti crudi anche sul Carso, caratterizzati dalla particolare essiccazione, dovuta allo specifico clima e alla bora, e dalla lunga stagionatura. Di diversa tradizione e diffuso solo a Trieste è il cosiddetto **Prosciutto Cotto Praga**, cotto generalmente con osso, leggermente affumicato, venduto caldo e tagliato a mano. Tra i numerosi insaccati il più ricercato è senz'altro il **salame friulano**, fatto con carne di suino scelta, mescolata con lardo e pancettone, tritata e speziata in modi leggermente diversi a seconda delle tradizioni dei norcini. Può anche essere affumicato. Ottenuto, invece, con la costa disossata, da cui prende il nome, è il **salam di cuate**, molto gustoso e saporito. Un prodotto tipico non solo della salumeria del Friuli Venezia Giulia, ma di diverse altre regioni italiane (Veneto, Lombardia, Piemonte, Emilia Romagna, Umbria, Toscana, Marche, Abruzzo, Lazio e Molise) è il **Salamini Italiani alla Cacciatora** che deve il suo nome alla tradizione che lo vedeva consumato dai cacciatori durante le battute di caccia. È di piccole dimensioni, morbido, dal gusto dolce e saporito, ricco di

proteine nobili. La sua produzione è tutelata dalla DOP.

Di origine altrettanto antica sono la soppressa e la **lujànie** (salsiccia). La prima nasce da un impasto di carne macinata grossolanamente e poi speziata e stagionata fino a 12 mesi. L'altra - detta anche **luganega** - è un misto di carni suine (dalla costa alla spalla e ad altre più grasse) con l'aggiunta di aromi scelti in base alle tradizioni familiari e va consumata cotta. Infine, il **musetto**. Un misto di carne magra, cotica di lardo, muscoletti, muso e talvolta lardo sodo, che viene aromatizzato, macinato e insaccato. È il meno fortunato: già come gli altri compari è chiuso in un budello, per di più non può scegliere la sua compagna perché fin dall'infanzia viene sposato alla brovada.

**Sono sempre i più ricercati a finire nel sacco!**

Anche le parti grasse del maiale vengono preparate in modo da essere consumate al taglio. Vari sono i tipi di pancetta: tipica della Carnia è quella arrotolata dolce che talvolta viene affumicata, quindi stagionata per 6-8 settimane. Nel resto della regione è diffusa la pancetta arrotolata manicata, chiamata così poiché una volta salata, speziata e arrotolata, viene inserita in un particolare budello chiamato manica stagionata. Altre parti grasse da consumarsi al taglio sono lo **sbarbot** (Barbonzàl) ottenuto dal guanciale di suino speziato e affumicato e il **lardo arrotolato**, che dopo essere stato salato e pepato viene sigillato con lo strutto. Sempre a base di lardo, nella Val Canale e nel Canal del Ferro, si trovano l'**argjel**, speziato e macinato, e la **sassaka**, entrambi gustosi e pronti per essere spalmati sul pane.



## IL FORMAGGIO MONTASIO



Il **Montasio** ha origine e prende nome dal massiccio montuoso Montasio che si trova nelle Alpi Giulie nel Friuli Venezia Giulia. La sua produzione, iniziata intorno all'anno 1200 nelle vallate delle Alpi Giulie e Carniche, con il tempo si è diffusa in tutta la pianura Friulano-Veneta, restando fedele alle ferree regole della sua antica tradizione. Il Montasio è un grande formaggio di latte di vacca, a pasta cotta, semidura, dal caratteristico sapore morbido e delicato, equilibrato, senza eccessi. Particolarmente digeribile, in quanto naturalmente privo di lattosio, è l'ideale nell'alimentazione di tutti..

**Ci sono quattro modi di “essere Montasio”, tanti quante sono le sue stagionature:**

- \* **Fresco** (stagionato da 60 a 120 giorni)  
dal gusto morbido e delicato
- \* **Mezzano** (stagionato da 5 a 10 mesi)  
dal sapore pieno e deciso
- \* **Stagionato** (più di 10 mesi)  
piacevolmente saporito
- \* **Stravecchio** (oltre 18 mesi)  
anche da grattugia

**Nel Montasio fresco la pasta è bianca e compatta, l'occhiatura è omogenea, la crosta è liscia. Dal Montasio mezzano al Montasio stagionato, man mano che il tempo passa la pasta diviene sempre più granulosa e friabile, mentre la crosta si fa più secca e più scura.**



## L'OLIO TERGESTE E GLI ALTRI OLI



Più a nord della latitudine del Friuli Venezia Giulia l'**olivo** non cresce. Ed è proprio da qui, la parte più meridionale dell'Impero austro-ungarico, che Vienna, Lubiana, Budapest, Praga si sono sempre rifornite di vini e olio d'oliva. Le numerose gelate che ciclicamente hanno colpito questi territori non hanno mai arrestato l'olivicoltura, che anzi è cresciuta negli anni. A Trieste, nel 1857, nasce la Società Agraria con lo scopo di promuovere "la coltura dell'olivo e la confezione dell'olio" che subirà una lunga battuta d'arresto dopo la gelata del 1929, per giungere, poco più di mezzo secolo dopo, ad una lenta ma positiva rinascita favorita anche dalle politiche di sviluppo attuate dalla Regione. Recentemente si è assistito ad un forte sviluppo della coltura se si tiene conto che, a metà degli anni '80, erano solamente 11 gli ettari olivati in Friuli Venezia Giulia mentre oggi sono quasi 300, con un trend in progressiva crescita. L'olio extravergine di oliva prodotto sul territorio della provincia di Trieste è tutelato dal marchio di **Denominazione**

**di Origine Protetta DOP Tergeste** che prevede un impiego predominante di olive di varietà **Bianchera**, l'ulivo è tutelato dalla **DOP autoctono del Carso**, ma si utilizzano anche percentuali diverse di **Maurino, Carbona, Drobница, Monticula**. L'olio che si ottiene è piacevolmente aromatico, leggero e delicato, dall'identità caratteristica e viene commercializzato sia come monovarietale ottenuto in purezza che come blend, dove le singole varietà sono rappresentate in proporzioni differenti tra loro.

Nel territorio pedemontano più orientale della provincia di **Pordenone**, quello incluso nei comuni di **Caneva** e **Polcenigo**, si trova un'altra zona vocata dove prosperano le varietà di **Maurino, Pendolino, Frantoio**. L'olio che si ottiene è caratteristicamente velato, dal profumo fortemente identificativo e il gusto amabile, mai aggressivo. Anche nelle zone dell'**Isontino** e dei **Colli Orientali** del Friuli si producono oli d'oliva di grande qualità.



## LA BROVADA



Fatto il vino, rimangono le vinacce con cui si può ottenere la grappa, ma si possono pure utilizzare in un antico procedimento cui sottoporre le **rape** (*Brassica rapa*). Fra le tante descrizioni c'è quella di Giuseppe Ferdinando del Torre, farmacista suddito del Friuli austriaco, che ne "Il Contadinel" (1856-1895) illustrava un mezzo per conservare le rape e cioè «stratificarle in un recipiente con delle vinacce coll'aggiunta di una data quantità di acqua. Così disposte esse si acidificano intiere e prendono il nome di **bruàda** o **sbrùada**, che cotta e condita viene o mangiata così o mescolata come il *cràut* alla minestra di fagioli, che prende il nome di *jotta*».

Questa è la **brovada**, sposa del musetto, indiscussa protagonista di piatti friulani. Viene preparata anche dagli sloveni del Carso col nome di "repa". Un prodotto sano, a basso contenuto calorico, ricco di fibre e di calcio, che ha spinto alcuni produttori ad unirsi in Associazione per tutelare e valorizzare questa ricetta tradizionale. Dal 2011 la brovada è un prodotto tutelato dal marchio DOP che ne garantisce sia la qualità che la provenienza territoriale.





## Il Prosciutto di Sauris

Da oltre un secolo la qualità di questo prodotto è indiscussa: il particolare clima di **Sauris**, abbinato alla sapiente affumicatura, fanno superare alle aziende la dimensione strettamente regionale con una rapida espansione sul mercato italiano ed estero. Per soddisfare tutte le richieste, la capacità produttiva è incrementata notevolmente nel nuovo millennio, a vantaggio della commercializzazione di tutti i prodotti caratteristici: oltre al prosciutto IGP, non vanno dimenticati lo speck, l'**ossocollo**, i **salami**, la **pancetta**, il **lardo**, il **cotechino** e le **salsicce**. Si tratta di un prosciutto crudo salato, affumicato e stagionato per almeno dieci mesi, ottenuto esclusivamente nel comune di Sauris da cosce fresche ricavate da suini nati, allevati e macellati nel territorio di determinate regioni italiane. Al completamento della stagionatura il **prosciutto di Sauris** si presenta intero, con osso. Il profumo è delicato ed il gusto è dolce, con una garbata nota di affumicato.

## La Pitina

Di origini contadine, nasce per soddisfare l'esigenza di conservare la carne nei mesi autunnali e invernali, in zone tradizionalmente povere, come quelle delle valli a nord di Pordenone: se si uccideva un camoscio o un capriolo, se si feriva o ammalava una pecora o una capra (troppo preziose per essere macellate), si doveva trovare il modo di non sprecare nulla. Da queste esigenze di conservazione delle carni nacquero la pitina e le sue varianti peta e petuccia, che differivano dalla pitina per le diverse erbe aromatiche aggiunte nell'impasto e, nel caso della peta, per le dimensioni più grandi. L'animale veniva disossato e la carne tritata finemente nella pestadora (un ceppo di legno incavato). Alla carne si aggiungevano sale, aglio, pepe nero spezzettato. In **Val Tramontina**, zona di produzione della pitina, si univa anche rosmarino selvatico. In **Val Cellina**,

area di produzione della petuccia, finocchio selvatico e bacche di ginepro. La peta, versione "magnum" della pitina, era tipica di **Andreis**, in **Val Cellina**: più grande della pitina e della petuccia, rotonda, leggermente schiacciata, poteva pesare anche un chilo. Con la carne macinata si formavano piccole polpette, si passavano nella farina di mais e si facevano affumicare sulla mensola del fogher. La pitina, col passar del tempo, si asciugava e per consumarla occorreva ammorbidirla nel brodo di polenta.

Oggi la pitina è ingentilita da una parte di carne di maiale (lardo o capocollo) che smorza il sapore intenso e un po' selvatico della carne di capriolo, capra o pecora. L'affumicatura si realizza con diversi legni aromatici, a volte mescolati tra loro (ma con la prevalenza del faggio). La pitina rischiava di scomparire, non era conosciuta al di fuori della zona pedemontana del Friuli e i produttori erano sempre di meno. Il Presidio Slow Food ha riunito quattro di loro per valorizzarla e promuoverla, partendo dalla ristorazione locale, allargandone il mercato. Le carni di suino mitigano il sapore ircino della capra o della pecora, mantenendo i profumi intensi di affumicato e di erbe aromatiche. La pitina oggi si mangia cruda a fettine, dopo almeno 15 giorni di stagionatura, ma è ottima anche cucinata. Può essere scottata nell'aceto e servita con la polenta, rosolata nel burro e cipolla e aggiunta nel minestrone di patate, o ancora fatta al cao, cioè cotta nel latte di vacca appena munto. Individuare un abbinamento vinoso non sarà difficile in una terra come il Friuli Venezia Giulia che vanta una gamma straordinaria di vini bianchi. Si può spaziare dal **Sauvignon** al **Pinot Grigio**, anche se forse il tradizionalissimo **Friulano** alla fin fine resta il miglior accompagnamento.





*I Presidi Slow Food sostengono le piccole produzioni eccellenti che rischiano di scomparire, valorizzano territori, recuperano mestieri e tecniche di lavorazione tradizionali, salvano dall'estinzione razze autoctone e antiche varietà di ortaggi e frutta.*

*I Presidi coinvolgono direttamente i produttori, offrono l'assistenza per migliorare la qualità dei prodotti, facilitano scambi fra Paesi diversi e cercano nuovi sbocchi di mercato.*

Quelli del Friuli Venezia Giulia sono tredici, scopri i loro luoghi di produzione:

### Aglio di Resia

L'**aglio di Resia**, strok per i resiani, è una qualità di aglio dolce, priva dell'aroma acre delle varietà comuni, ed è particolarmente adatto alla produzione di salumi. Le coltivazioni sono naturali e la concimazione avviene con letame bovino. L'area di produzione è la **Val di Resia**, nel **Tarvisiano**.

### Antiche mele dell'Alto Friuli

Nel Friuli Venezia Giulia la coltivazione del melo è documentata già nel periodo di dominazione romana, ma è tra la fine del Settecento e la metà dell'Ottocento che la melicoltura friulana conosce un forte sviluppo, in particolare nelle aree collinari e montane. Slow Food ha riunito gli agricoltori custodi di antiche mele per recuperare le varietà storiche e ridare dignità ai piccoli coltivatori che si impegnano per fornire una prospettiva di esistenza per alcune aree pedemontane considerate marginali. Il Presidio ha individuato dieci varietà da valorizzare (gialla di Priuso, di corone, ruggine dorata, rosso invernale, *chei di rose*, *naranzinis*, *striato dolce*, *zeuka*, *Marc Panara*, *blancon*) e ha stilato un disciplinare di produzione, che definisce l'area di produzione e prevede tecniche di coltivazione sostenibili.

### Brovadâr di Moggio Udinese

Il **brovadâr**, conosciuto anche come *brovedâr*, è un fermentato di rape, da tradizione preparato nell'area montana della Val d'Aupa, nel Nord del Friuli-Venezia Giulia. Per la sua preparazione si usano rape dal colletto viola, di forma tondeggianti e di piccolo taglio, le cui sementi sono tramandate ormai da generazioni dalle famiglie di Moggio Udinese, un paese circondato dalle Alpi Giulie e Carniche, legato da secoli a questo tipo di produzione. Per ottenere il brovadâr si utilizzano le radici e foglie che vengono lavate in acqua fredda e sbollentate, lasciate a raffreddare e adagiate a strati in tini di legno, prima di essere pressate a mano. Nel recipiente che le contiene si versa acqua fredda salata fino a coprire tutto il prodotto e vi si sovrappone un peso, per far sì che le rape rimangano coperte dal liquido durante tutto il periodo di fermentazione che dura all'incirca due mesi.

### Cavolo cappuccio di Collina

A circa 1200 metri di quota e ai piedi del monte Cogliàns, si trova il comune di Forni Avoltri. Qui, nella frazione **Collina**, nasce un particolare tipo di cavolo cappuccio. La peculiarità di questo villaggio sono le temperature più basse della media che consentono la coltivazione di questo ortaggio su terreni terrazzati esposti a sud. In passato, proprio a causa della rigidità del clima, il cavolo cappuccio di Collina era, insieme a orzo e segale, una delle poche specie coltivabili nell'area, ma con il tempo e il progressivo spopolamento delle aree montane è quasi scomparso dalla produzione locale. A differenza delle altre tipologie di cavolo cappuccio questo ha una forma molto diversa: è bislungo e ha i vertici schiacciati. Presenta poi molte più foglie, che sono anche più sottili e più compatte. E il sapore, sul palato, risulta essere più piccante.



### Cipolla di Cavasso e della Val Cosa

Questo ortaggio si coltiva nella zona pedemontana del **Friuli occidentale**, e in particolare nell'angolo di territorio racchiuso tra i torrenti Meduna e Cosa. È caratterizzato dalla tipica tunica rossa con riflessi dorati che si tinge di toni più rosati nella zona della **Val Cosa**. Dentro, un cuore croccante e dolce, che rende la cipolla ottima anche da mangiare cruda e mai piccante. La raccolta della cipolla di Cavasso e della Val Cosa avviene ad agosto e si conserva in trecce tutto l'anno.

### Çuç di mont

In **Carnia, Val Canale, Canal del Ferro** e tutta l'area delle **Dolomiti Friulane**, fino alla zona montana del Livenza, per generazioni le famiglie si sono tramandate, insieme alla pratica della malga, con la transumanza estiva dal fondovalle fino ai pascoli di alta quota, la tecnica di preparazione del formadi di mont, detto **çuç**. La lavorazione prevede di miscelare nella caldaia il latte della sera prima (crudo e parzialmente scremato) insieme a quello appena munto. Quando la temperatura raggiunge i 32° - 36°C, si aggiunge il caglio (bovino) e si rompe la cagliata in grani piccoli come chicchi di riso. Quindi si porta a 44° - 47°C per circa 30 minuti. Dopo un periodo di riposo nella caldaia, si estrae la cagliata a mano, con l'aiuto di teli di lino, e si sistema in apposite fascere. Le forme sono pressate e rivoltate più volte e, la sera, sono immerse nella salamoia, dove rimangono per 24 ore. Infine si sistemano ad asciugare su assi di legno. Durante la stagionatura, le forme sono pulite e girate giornalmente. Il periodo di invecchiamento minimo è di 45 giorni ma il çuç di mont raggiunge le sue caratteristiche organolettiche migliori dopo un anno.

### Fagiolo di San Quirino

Il **fagiolo di San Quirino** (un piccolo centro del Pordenonese) appartiene alla specie *Phaseolus vulgaris* ed è coltivato in questa zona, assieme a fave e lenticchie, fin da inizio '800. Si tratta di un fagiolo dalla forma allungata, di colore marrone chiaro con un occhietto bianco e un'iride marrone scuro. Si raccoglie tradizionalmente a mano, estirpando le piante (nane e coltivate in fila), lasciandole essiccare e poi battendole con bastoni di legno per far uscire i semi dal baccello. I fagioli si lasciano poi asciugare al sole per qualche giorno e si conservano in sacchi di juta. A cottura ultimata, hanno una buccia sottilissima, praticamente inesistente, mentre la polpa rimane compatta e molto fine.

### Fava di Sauris

Il comune di Sauris si trova all'estremo nord del Friuli-Venezia Giulia, vicino al confine austriaco. Qui, a 1200 metri di altitudine, una particolare tipologia di fava, di cui si ha notizia già nel 1683, ha trovato le condizioni ideali per la sua crescita. La **fava di Sauris** è una pianta annuale, la cui semina avviene a maggio e la raccolta intorno a fine agosto. Un tempo, tostata e macinata, era considerata un'ottima farina per fare il pane o un'alternativa al caffè. Negli ultimi anni, gli abitanti della zona hanno riscoperto questa varietà di legume e ne hanno ripreso la coltivazione, promuovendola anche come elemento chiave nella dieta dei loro paesi montani.

### Formadi frant

Il **formadi frant** è un formaggio fresco della **Carnia** nato con lo scopo di salvare le forme di formaggio di malga "difettose" perché gonfiate o con la crosta spaccata. Per la produzione, che avviene nelle zone di alpeggio della Carnia, si utilizzano solamente formaggi a latte crudo. Il formadi frant può essere gustato anche solo dopo 15 giorni di maturazione o dopo una stagionatura di massimo due mesi.



### Formaggio di latteria turnaria

La tradizione delle **latterie turnarie** era un tempo diffusa in tutto il Friuli. Era un modo di gestione del latte economico e facile, adatto alla produzione casearia di piccola scala tipica del territorio friulano, con numerosi allevatori sparsi in ogni borgata. Si metteva insieme il latte di più famiglie e si caseificava collettivamente. Il formaggio prodotto, detto semplicemente **latteria**, stagiona fino ad un anno. Si tratta di un formaggio a latte crudo ottenuto senza l'utilizzo di fermenti industriali proveniente da piccoli allevamenti situati a poca distanza dalla latteria. In questi allevamenti la razza più diffusa è la locale pezzata rossa che non viene alimentata a base di insilati di mais.

### Pan di sorc

Il **pan di sorc**, farina di mais in lingua friulana, è l'ultimo arrivato tra i presidi Slow Food grazie alla volontà dell'Ecomuseo delle Acque del Gemonese che ha riproposto il consumo e la vendita di questo pane dolce e speziato, ricco delle contaminazioni d'oltralpe. I cereali coltivati in loco, detti cinquantini, si sviluppano e maturano in un lasso di tempo di massimo 50 giorni, riuscendo ugualmente a svolgere un ciclo completo anche in una zona poco calda e piovosa come il Gemonese.



### Pere Klozen dell'Alpe Adria

Nell'area di confine tra Friuli, Carinzia e Slovenia sopravvivono pochi esemplari di pera. Tra questi c'è il **pyrus nivalis**, il cosiddetto "**pero delle nevi**", caratterizzato da fiori e frutti molto piccoli, nonostante l'imponenza degli alberi. Questa pera, a causa della polpa legnosa, può essere mangiata solo dopo essere stata fatta ammezzire, ovvero quel processo di maturazione successivo alla raccolta che ne determina un cambiamento di consistenza, colore e sapore. Al termine dell'ammezzimento, le pere vengono essiccate e sono pronte a essere utilizzate: talvolta trasformate in farina per la preparazione di dolci tipici e pane, in altri casi fatte rinvenire per cucinare i **klotzennudeln** o **cjarsons**, ravioli ripieni di pera e ricotta. Nelle valli, poi, è ancora viva la produzione di succo, sidro, distillato e liquori a base di pere klozen, mentre in Austria, soprattutto in passato, veniva utilizzata come tisana sostitutiva del caffè al termine dei pasti.





Pan di Sorc, Pitina ➡



Pestàt di Fagagna ➡

### Pestàt di Fagagna

Il **pestàt** è una conserva-condimento del tutto particolare pensata per conservare nel lardo di suino i profumi e i sapori delle verdure e delle erbe provenienti dagli orti nel periodo autunnale. La produzione, a livello familiare, avviene durante la macellazione dei maiali, da novembre a marzo. Il lardo, proveniente da maiali locali allevati allo stato semibrado con un'alimentazione naturale, viene macinato e miscelato con un trito di verdure e spezie e poi insaccato in un budello naturale e stagionato in cantine umide e fresche.

### Pitina

La **pitina**, di origini contadine, nasce per soddisfare l'esigenza di conservare la carne durante i mesi autunnali e invernali nelle zone tradizionalmente povere delle valli a nord di **Pordenone**, nella **Val Tramontina** e **Val Cellina**. Un tempo, la carne veniva tritata nella pestadora, un ceppo di legno incavato, assieme a sale, aglio, pepe nero spezzettato. Si formavano delle piccole polpette che si passavano nella farina di mais e si facevano affumicare sulla mensola del fogher. Ora l'affumicatura si realizza con diversi legni aromatici, ma con la prevalenza del faggio. La stagionatura della pitina è di almeno 30 giorni e si può mangiare sia cruda che cotta, anche nelle sue varianti **peta** e **petuccia** che differiscono dalla pitina per le diverse erbe aromatiche aggiunte nell'impasto e, nel caso della peta, per le dimensioni più grandi.

### Il radic di mont

Il **radic di mont** (*Cicerbita alpina*) è un particolare tipo di radicchio, i cui germogli sono viola, che spunta in alta montagna allo sciogliere della neve durante il mese di maggio sugli alpeggi della **Carnia**. La raccolta dura solamente 15 giorni e ogni raccoglitore può portarsi a valle al massimo un chilogrammo di radicchio. Questo tenerissimo radicchio selvatico si può consumare in insalate e frittate e conservare sott'olio.

### Rosa di Gorizia

Si tratta di una varietà locale di **radicchio rosso** (*Cichorium intybus*) simile ad una rosa appena sbocciata, ed è per questo che prende il nome di **Rosa di Gorizia**. La rosa, conosciuta fin dai tempi degli Asburgo, ha un sapore intenso, appena amarognolo, croccante. Il colore è rosso carico, brillante, con variegature sfumate verso il rosa o il rosso granato. La Rosa di Gorizia è reperibile sul mercato da dicembre a febbraio.

### Varhackara

Il **varhackara** è un pesto particolare ed è preparato nella frazione di Timau, nel comune di Paluzza, in provincia di Udine. Gli ingredienti sono lardo bianco, speck e pancetta affumicata con l'aggiunta di qualche erba aromatica. Tradizionalmente è conservato nella pietra e può essere consumato come antipasto spalmato sul pane o sui crostini caldi, come abbinamento di verdure fresche, minestre e sughi, come condimento con un primo piatto a base di gnocchi di patate oppure per condire per una pasta tipica friulana che sono i *cjarsons*. Questo prodotto è nato dalla tradizione di voler valorizzare e conservare il lardo. Il prodotto può essere acquistato oggi solo da due produttori e rischia di scomparire presto.



DA NON  
DIMENTICARE



Per approfondire la conoscenza del grande patrimonio agroalimentare e vitivinicolo del Friuli Venezia Giulia, visita il sito dell'**ERSA** (Agenzia Rurale per lo Sviluppo Rurale del FVG)  
**[www.ersa.fvg.it](http://www.ersa.fvg.it)**

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

### I PRODOTTI DOP

- Formaggio Montasio
- Prosciutto di San Daniele
- Olio extra vergine di oliva Tergeste
- Salamini Italiani alla Cacciatora
- Brovada

### I PRODOTTI IGP

- Prosciutto di Sauris
- Pitina

Oltre 150 prodotti agroalimentari tradizionali, tra cui: le grappe, il miele, il formaggio Asìno, l'asparago bianco friulano, il salame friulano, lo speck d'oca, la trota affumicata di San Daniele, il prosciutto di Cormòns...

### PRESIDI SLOW FOOD

- Aglio di Resia o Strok
- Antiche mele dell'Alto Friuli
- Brovadâr di Moggio Udinese
- Cavolo Capuccio di Collina
- Cipolla di Cavasso e della Val Cosa
- Çuç di mont
- Fagiolo di San Quirino
- Fava di Sauris
- Formadi Frant
- Formaggio di latteria turnaria
- Pan di Sorc
- Pere Klozen dell'Alpe Adria
- Pestât di Fagagna
- Pitina
- Radic di Mont
- Rosa di Gorizia
- Varhackara





DULCIS IN FUNDO...

*Tutti sanno che in **Friuli Venezia Giulia** si producono alcuni dei vini bianchi migliori al mondo, il rinomato Prosciutto di San Daniele e il formaggio Montasio, ma quanti sanno che tra i suoi prodotti tipici la regione annovera un dolce squisito divenuto un vero e proprio simbolo nazionale che è ormai conosciuto e apprezzato in tutto il mondo?*

*Questo dolce così famoso è il **Tiramisù** originariamente confezionato in due varianti ben documentate nelle rispettive località di Pieris vicino a Monfalcone e Tolmezzo tra i monti della Carnia. Scopri le ricette e dove assaggiare entrambi!*





### PIERIS, Tìrime su Coppa Vetturino

La versione originaria, da cui ha origine il nome, nata come “**Coppa Vetturino™**” a **Pieris** (GO) è documentata fin dal 1935. E’ stata creata da **Mario Cosolo**, quando, arruolato per il servizio militare nella brigata di cucina della Regia Marina in qualità di cuoco pasticcere era imbarcato sul panfilo Reale “Savoia”. Chiamato a partecipare ad una gara di pasticceria per il re Vittorio Emanuele III, il dolce da lui preparato si distinse quale migliore ricetta. Congedato dalla Marina e dopo essere stato per un anno e mezzo cuoco di bordo su navi da crociera del Lloyd Triestino, nel 1939 tornò nel ristorante di famiglia “**Al Vetturino**” di Pieris dove lo propose con la denominazione “Coppa Vetturino™”. Esiste un manifesto del 1950 che ritrae il creatore della coppa, che fu denominata “Tìrime su” da alcuni avventori triestini della “Trattoria al Vetturino” di Pieris (Gorizia). Il nipote di uno di questi avventori svelò ufficialmente questo aneddoto in una lettera

pubblicata dal quotidiano “Il Piccolo” di Trieste il giorno 6 Settembre 2013. In tale manifesto del 1950, immortalato da una foto che ritrae accanto ad esso il pugile Tiberio Mitri con la sua compagna “Miss Italia” Fulvia Franco, il cuoco e gestore del locale, Mario Cosolo, è raffigurato con la sua creazione e, accanto, vi è impresso il motto “il tirime su vale più di quel che costa”. Nell’ottobre del 1975 la rivista italiana “La buona tavola” definì il semifreddo di Cosolo quale «capostipite di tutta una numerosa famiglia di “tirame su” che si possono incontrare oggi nelle trattorie friulane» altra documentazione mostra che la coppa è stata servita al ristorante per più di 25 anni. In questa versione, il dolce è sostanzialmente costituito da uno strato di mousse al cioccolato, uno strato di pan di Spagna imbevuto di liquori ed un ultimo strato di mousse di zabaione, servito in coppa al cucchiaino.



### TOLMEZZO, Tiramisù o Tìrimi Su (in lingua friulana)

Per quanto riguarda la versione carnica, che è diventata un vero e proprio simbolo nazionale ed è ormai conosciuta e apprezzata a livello mondiale, le origini vanno ricercate nella **Tolmezzo** degli anni '50 del secolo scorso presso l’“**Albergo Ristorante Roma**”. Nel ristorante era in uso, da tempo, la preparazione di un dessert denominato “Trancio al mascarpone” che riscuoteva molto successo. Le testimonianze sull’origine del nome “Tiramisù” sono evidenti nel volume “Il Tiramisù, Tolmezzo e la Carnia” di Pier Giuseppe Avanzato Andrea Moro Editore. Esso derivò dall’iniziativa di alcuni avventori degli anni '50, i quali, frequentando il ristorante al ritorno dalle

piste da sci, si resero conto di come tale dessert potesse ridare energia a chi era reduce da una bella, ma stancante giornata sulle nevi. Chiamarono il titolare Beppino Del Fabbro e dissero che quel dolce li aveva rinvigoriti ed in un certo senso tirati su. Fu così che il dolce, nella sua versione definitiva conosciuta in tutto il mondo, assunse nel 1953/54 il nome “Tiramisù” o “Tìrimi. Su” in lingua friulana. Nella versione tradizionale carnica il “Tiramisu” o “Tìrimi Su” è un dolce al cucchiaino servito in tranci che viene preparato a freddo, utilizzando zucchero, uova intere, mascarpone, biscotti “savoardi”, caffè amaro e polvere di cacao.



## Europa

Regione  
Friuli Venezia Giulia

Italia



## COME ARRIVARE

### AUTO

Autostrade:

A4 Torino/Trieste

A23 Palmanova/Udine/Tarvisio

A28 Portogruaro/Conegliano

A27/A4 Trieste/Belluno

### AEREO

Aeroporto di Trieste

[www.triesteairport.it](http://www.triesteairport.it)

40 km da Trieste e Udine

80 km da Pordenone

130 km da Venezia

120 km da Lubiana

### TRENO

[www.trenitalia.it](http://www.trenitalia.it)

[www.italotreno.it](http://www.italotreno.it)

### BICI

[www.alpe-adria-radweg.com](http://www.alpe-adria-radweg.com)

[www.adriabike.eu](http://www.adriabike.eu)

Edizione gennaio 2020

# FVG card

Il pass per vivere il Friuli Venezia Giulia

**FRIULI VENEZIA GIULIA**  
[www.turismo.fvg.it](http://www.turismo.fvg.it)

### Trieste Infopoint

Piazza Unità d'Italia 4/b - 34121 Trieste  
Tel. +39 040 3478312  
[info.trieste@promoturismo.fvg.it](mailto:info.trieste@promoturismo.fvg.it)

### Udine Infopoint

Piazza I° Maggio, 7 - 33100 Udine  
Tel. +39 0432 295972  
[info.udine@promoturismo.fvg.it](mailto:info.udine@promoturismo.fvg.it)

### Gorizia Infopoint

Corso Italia, 9 - 34170 Gorizia  
Tel. +39 0481 535764  
[info.gorizia@promoturismo.fvg.it](mailto:info.gorizia@promoturismo.fvg.it)

### Pordenone Infopoint

Palazzo Badini  
Via Mazzini, 2 - 33170 Pordenone  
Tel. +39 0434 520381  
[info.pordenone@promoturismo.fvg.it](mailto:info.pordenone@promoturismo.fvg.it)

### Trieste Airport Infopoint

Via Aquileia, 46 - 34077 Ronchi dei Legionari (GO)  
Tel. +39 0481 476079  
[info.aeroporto.fvg@promoturismo.fvg.it](mailto:info.aeroporto.fvg@promoturismo.fvg.it)

### Lignano Sabbiadoro Infopoint

Via Latisana, 42 - 33054 Lignano Sabbiadoro (UD)  
Tel. +39 0431 71821  
[info.lignano@promoturismo.fvg.it](mailto:info.lignano@promoturismo.fvg.it)

### Lignano Pineta Infopoint (stagione estiva)

Via dei Pini, 53 - 33054 Lignano Pineta (UD)  
Tel. +39 0431 422169  
[info.lignano-pineta@promoturismo.fvg.it](mailto:info.lignano-pineta@promoturismo.fvg.it)

### Grado Infopoint

Viale D. Alighieri, 66 - 34073 Grado (GO)  
Tel. +39 0431 877111  
[info.grado@promoturismo.fvg.it](mailto:info.grado@promoturismo.fvg.it)

### Sistiana Infopoint (stagione estiva)

Sistiana 56/B - 34011 Duino-Aurisina (Trieste)  
Tel. +39 040 299166  
[info.sistiana@promoturismo.fvg.it](mailto:info.sistiana@promoturismo.fvg.it)

### Miramare Infopoint

Porta della Bora  
adiacente all'ingresso del Viale dei Lecci - 34121 Trieste  
Mob. +39 333 6121377  
[info.miramare@promoturismo.fvg.it](mailto:info.miramare@promoturismo.fvg.it)

### Palmanova Infopoint

Borgo Udine, 4 - 33057 Palmanova  
Tel. +39 0432 924815  
[info.palmanova@promoturismo.fvg.it](mailto:info.palmanova@promoturismo.fvg.it)

### Aquileia Infopoint

Via Giulia Augusta, 11 - 33051 Aquileia (UD)  
Tel. +39 0431 919491  
[info.aquileia@promoturismo.fvg.it](mailto:info.aquileia@promoturismo.fvg.it)

### Piancavallo Infopoint (stagione invernale ed estiva)

Via Collalto, 1 - 33081 Piancavallo (PN)  
Tel. +39 0434 655191  
[info.piancavallo@promoturismo.fvg.it](mailto:info.piancavallo@promoturismo.fvg.it)

### Forni di Sopra Infopoint

Via Cadore, 1 - 33024 Forni di Sopra (UD)  
Tel. +39 0433 886767  
[info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it](mailto:info.fornidisopra@promoturismo.fvg.it)

### Sappada Infopoint

c/o Borgata Bach, 9 - 33012 Sappada (UD)  
Tel. +39 0435 469131  
[info.sappada@promoturismo.fvg.it](mailto:info.sappada@promoturismo.fvg.it)

### Tolmezzo Infopoint

Via della Vittoria, 4 - 33028 Tolmezzo (UD)  
Tel. +39 0433 44898  
[info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it](mailto:info.tolmezzo@promoturismo.fvg.it)

### Arta Terme Infopoint

Via Nazionale, 1 - 33022 Arta Terme (UD)  
Tel. +39 0433 929290  
[info.artaterme@promoturismo.fvg.it](mailto:info.artaterme@promoturismo.fvg.it)

### Tarvisio Infopoint

Via Roma, 14 - 33018 Tarvisio (UD)  
Tel. +39 0428 2135  
[info.tarvisio@promoturismo.fvg.it](mailto:info.tarvisio@promoturismo.fvg.it)



Comincia il tuo viaggio:  
[www.tastefvg.it](http://www.tastefvg.it)



## CREDIT

Archivio CCM

G. Baronchelli (POR FESR 2007-2013)

A. Castiglioni

M. Crivellari (POR FESR 2007-2013)

P. Da Pozzo

U. Da Pozzo (POR FESR 2007-2013)

F. Gallina

L. Gaudenzio

Gionco Communication

F. Majo

F. Marongiu

A. Michelazzi

M. Milani

M. Pellizzari

Picasa

C. Spaliviero

L. Tessaro

M. Valdemarin

M. Verin

L. Vitale

## INFO

### Gruppo PromoTurismoFVG

Cervignano del Friuli - Udine - Trieste

Villa Chiozza - via Carso, 3

33052 Cervignano del Friuli (UD)

info@promoturismo.fvg.it

#FVGlive



**FRIULI VENEZIA GIULIA**  
www.turismo.fvg.it