

- 1 Blecs | Mancherlei aus Teig
Buchweizen nudeln ohne feste Form | 10
- 2 Chifeletti | Mancherlei aus Teig
Frittierter Kartoffelteig in Halbmond-Form | 12
- 3 Cjalciune | Mancherlei aus Teig
Die Teigtaschen des Val Resia | 14
- 4 Cjalsöns | Mancherlei aus Teig
Teigtaschen in vielerlei Varianten | 16
- 5 Gnocchi di susine | Mancherlei aus Teig
Süße Knödel gefüllt mit Pflaumen | 18
- 6 Grissini | Mancherlei aus Teig
Geschmackvolle Brotteigstangen auf Friulanisch | 20
- 7 Pan di Sore | Mancherlei aus Teig
Das würzige, süße Maisbrot | 22
- 8 Panade | Mancherlei aus Teig
Brotsuppe – viel mehr als ein Armeleuteessen | 24
- 9 Strucolo | Mancherlei aus Teig
Gekochter Strudel mit Ricotta-Fülle | 26
- 10 Agnello & Pecora | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
In großen und kleinen Herden – Lamm und Schaf | 28
- 11 Bollito | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Gekochtes Fleisch für besonders Hungrige | 30
- 12 Coniglio & Lepre | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Gezüchtetes Kaninchen und wilder Feldhase | 32
- 13 Goulash | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Von Ungarn nach Triest – das Gulasch | 34
- 14 Oca | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Delikatessen von der Gans | 36
- 15 Pestät | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Traditionsreiche Würze aus Speck und Gemüse | 38
- 16 Pitina | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Das Fleischlaibchen aus der Räucherkammer | 40
- 17 Prosciutto di San Daniele | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Der weltberühmte Rohschinken | 42
- 18 Prosciutto di Sauris | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Der kunstvoll geräucherte Schinken | 44

19 Prosciutto di Trieste | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Gekochter Schinken – am besten in Brotteig | 46

20 Salame & Sopressa | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Beliebte Würste aus dem Besten vom Schwein | 48

21 Salsiccia & Masetto | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Schweinerne Rohwürste zum Kochen oder Braten | 50

22 Selvaggina | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Wild mit Federn oder Fell | 52

23 Struzzo | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Der Strauß als moderne Bereicherung der Küche | 54

24 Varhackara | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Der Brotaufstrich aus verschiedenem Speck | 56

25 Baccalà | Aus dem Meer und den Flüssen
Gekochter Stockfisch – ein köstlicher Import | 58

26 Boreto | Aus dem Meer und den Flüssen
Delikater Fisch als Eintopf | 60

27 Branzino & Orata | Aus dem Meer und den Flüssen
Die Vorzüge von Wolfsbarsch und Goldbrasse | 62

28 Calamari & Co. | Aus dem Meer und den Flüssen
Tintenfisch ist nicht gleich Tintenfisch | 64

29 Fasolari & Co. | Aus dem Meer und den Flüssen
Muscheln abseits des Üblichen | 66

30 Gamberi di fiume | Aus dem Meer und den Flüssen
Flusskrebs – rar, aber gefeiert | 68

31 Sarde & Acciughe | Aus dem Meer und den Flüssen
Bläue Fische wie Sardinen und Sardellen | 70

32 Scampi & Co. | Aus dem Meer und den Flüssen
Krebstiere mit und ohne Scheren | 72

33 Trota affumicata | Aus dem Meer und den Flüssen
Geräucherte Forellen zwischen Ebene und Bergen | 74

34 Anguilla | Für Mutige
Der Aal scheidet die Geister | 76

35 Granchio blu | Für Mutige
Die geschmackvolle blaue Killer-Krabbe | 78

36 Lumache | Für Mutige
Schnecken – einst frei gesammelt, nun gezüchtet | 80

37 Rane fritte | Für Mutige
Frittierte Frösche | 82

38 Asino & Salato | Käse und was draus wird
Käse aus der Salzlake | 84

39 Caciotta caprina | Käse und was draus wird
Der aromatische Ziegenkäse | 86

40 Formadi Frant | Käse und was draus wird
Der bemerkenswert würzige Almkäse | 88

41 Formaggi d'asino | Käse und was draus wird
Eselsmilch-Käse – eine delikate Rarität | 90

42 Formaggi del Carso | Käse und was draus wird
Die Käsesorten aus dem Karst | 92

43 Formai dal Cit | Käse und was draus wird
Der Käse aus dem Steinbehälter | 94

44 Frico | Käse und was draus wird
Der klassische Käse-Kartoffel-Fladen | 96

45 Latteria | Käse und was draus wird
Feiner, milder Käse mit weiter Verbreitung | 98

46 Montasio | Käse und was draus wird
Das Käse-Markenzeichen der Region | 100

47 Ricotta | Käse und was draus wird
Frischkäse aus der Molke | 102

48 Saurnschott | Käse und was draus wird
Der Frischkäse aus Sappada | 104

49 Aceto | Essig und Öl
Essig aus Trauben, Wein oder Äpfeln | 106

50 Balsamico | Essig und Öl
Eine Sensation am Gaumen | 108

51 Olio d'oliva | Essig und Öl
Olivenöl in Spitzenqualität | 110

52 Aglio di Resia | Aus Gärten und von Feldern
Rosa Knoblauch mit zartem Geschmack | 112

53 Asparago | Aus Gärten und von Feldern
Es sprießt der Spargel in der Ebene | 114

54 Brovada | Aus Gärten und von Feldern
Gesäuerte weiße Rüben | 116

55 Brovadâr | Aus Gärten und von Feldern
Eine rare Variante gesäuertter Rüben | 118

56 Carciofi | Aus Gärten und von Feldern
Artischocken – gedünstet oder frittiert | 120

57 Cavolo cappuccio | Aus Gärten und von Feldern
Zarter Kohl aus Collina di Forni Avoltri | 122

58 Ciliegia di Tarcento | Aus Gärten und von Feldern
Eine selten gewordene Kirschensorte | 124

59 Cipolla Rossa | Aus Gärten und von Feldern
Die rote Zwiebel aus Cavasso Nuovo und Val Cosa | 126

60 Fagioli | Aus Gärten und von Feldern
Die bunte Welt der karnischen Bohnen | 128

61 Figo Moro da Caneva | Aus Gärten und von Feldern
Die schwarze Feige aus Caneva | 130

62 Frittata alle erbe | Aus Gärten und von Feldern
Nicht einfach ein Kräuter-Omelett | 132

63 Jota triestina | Aus Gärten und von Feldern
Die Lieblingssuppe der Triestiner | 134

64 Lupini | Aus Gärten und von Feldern
Lupinen-Samen als Proteinbombe | 136

65 Mele | Aus Gärten und von Feldern
Typisch friulanische Äpfel | 138

66 Miele | Aus Gärten und von Feldern
Honig für jeden Geschmack | 140

67 More di Gelso | Aus Gärten und von Feldern
Helle und dunkle Maulbeeren | 142

68 Pere Klotzen | Aus Gärten und von Feldern
Birnen aus dem Dreiländereck | 144

69 Pesche di Fiumicello | Aus Gärten und von Feldern
Die Pfirsiche aus Fiumicello | 146

70 Polenta | Aus Gärten und von Feldern
Das Grundnahrungsmittel aus Maismehl | 148

71 Riso | Aus Gärten und von Feldern
Die wiederbelebte Reis-Tradition | 150

72 Rosa di Gorizia | Aus Gärten und von Feldern
Ein Radicchio als Hit für Auge und Gaumen | 152

73 Zafferano | Aus Gärten und von Feldern
Das »rote Gold« namens Safran | 154

74 Asparago selvatico | Wild gewachsen
Der gesuchte Wilde Spargel | 156

75 Castagne & Marroni | Wild gewachsen
Kein Herbst ohne Kastanien und Maroni | 158

76 Radic di Mont | Wild gewachsen
Der wilde Milchlattich aus den Bergen | 160

77 Tartufi | Wild gewachsen
Trüffel aus dem Urwald von Muzzana | 162

78 Biscotti 1 | Süßes rund ums Jahr
Esse di Raveo – die Kekse in S-Form | 164

79 Biscotti 2 | Süßes rund ums Jahr
Die Kekse aus Brazzà mit einer Gräfin als Patin | 166

80 Biscotti 3 | Süßes rund ums Jahr
Die Kekse der Stadt Pordenone | 168

81 Cioccolato 1 | Süßes rund ums Jahr
Die Schokoladenträume von Peratoner | 170

82 Cioccolato 2 | Süßes rund ums Jahr
Kleine, innovative Schokoladenmanufakturen | 172

83 Crostoli | Süßes rund ums Jahr
Kein Karneval ohne frittierte Teigstreifen | 174

84 Fave dei morti | Süßes rund ums Jahr
Süßes »Bohnen« nicht nur zum Totengedenken | 176

85 Frittelle | Süßes rund ums Jahr
Die süßen, frittierten Teigbällchen | 178

86 Gubana & Putizza | Süßes rund ums Jahr
Geschmackfeuerwerke in Schneckenform | 180

87 Pan di Zucca | Süßes rund ums Jahr
Herbstzeit ist Kürbisbrot-Zeit | 182

88 Pinza | Süßes rund ums Jahr
Ein Name – zweierlei Hefegebäck | 184

89 Presnitz | Süßes rund ums Jahr
Der Gubana-Verwandte aus Triest | 186

90 Rigojanci | Süßes rund ums Jahr
Triestiner Schokokuchen mit ungarischen Wurzeln | 188

91 Sorbetto artigianale | Süßes rund ums Jahr
Von kundiger Hand entsteht bestes Sorbet | 190

92 Strucchi | Süßes rund ums Jahr
Teighäppchen mit nussiger Fülle | 192

93 Tiramisù | Süßes rund ums Jahr
Das beliebte Dessert »Zieh mich hoch« | 194

94 Birra artigianale | Beliebte Getränke
Vielfältiges Brauhandwerk | 196

95 Caffè di Trieste | Beliebte Getränke
Die Freuden der Kaffeehauptstadt | 198

96 Grappa | Beliebte Getränke
Die Kunst der Destillate | 200

97 Mirtillo | Beliebte Getränke
Heidelbeerlikör mit Klasse | 202

98 Santonego | Beliebte Getränke
Meereswermut plus Grappa | 204

99 Friulano | Weinspezialitäten
Der Weißwein als Aushängeschild der Region | 206

100 Glera & Prosecco | Weinspezialitäten
Große Liebe zu kleinen Perlen | 208

101 Malvasia | Weinspezialitäten
Der Weiße mit besonders vielen Aromen | 210

102 Picolit | Weinspezialitäten
Ein Süßwein zum Meditieren | 212

103 Pignolo | Weinspezialitäten
Ein großer Rotwein von heiklen Reben | 214

104 Ramandolo | Weinspezialitäten
Der Süßwein aus dem Norden des Friaul | 216

105 Refosco | Weinspezialitäten
Die vielfältige Rotwein-Familie | 218

106 Ribolla Gialla | Weinspezialitäten
Ein Weißwein mit Karriere – still und prickelnd | 220

107 Schioppettino | Weinspezialitäten
Ein Rotwein voller Kraft und Körper | 222

108 Scialin, Fumat & Co. | Weinspezialitäten
Die Wein-Raritäten des Emilio Bulfon | 224

109 Tazzelenghe | Weinspezialitäten
Ein Rotwein »schneidet die Zunge« | 226

110 Vitovska | Weinspezialitäten
Der erfrischende Weiße aus dem Karst | 228

111 Die Zukunft: Varietà Piwi | Weinspezialitäten
Widerstandsfähige Rebsorten im Kommen | 230