

- 1___ Blecs | Mancherlei aus Teig
Buchweizennudeln ohne feste Form | 10
- 2___ Chifeletti | Mancherlei aus Teig
Frittierter Kartoffelteig in Halbmond-Form | 12
- 3___ Cjalcione | Mancherlei aus Teig
Die Teigtaschen des Val Resia | 14
- 4___ Cjalsòns | 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 Sorc | 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___ Pestât | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Traditionsreiche Würze aus Speck und Gemüse | 38
- 16___ Pitina | Geschmackvolles mit Fleisch und Wurst
Das Fleischlaibchen aus der Räucherammer | 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 & Musetto | 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
Flusskrebse – rar, aber gefeiert | 68
- 31___ Sarde & Acciughe | Aus dem Meer und den Flüssen
Blaue 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___ Saurnschotte | 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 gesäuerter 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
Süße »Bohnen« nicht nur zum Totengedenken | 176
- 85_____ Frittelle | Süßes rund ums Jahr
Die süßen, frittierten Teigbällchen | 178
- 86_____ Gubana & Putizza | Süßes rund ums Jahr
Geschmacksfeuerwerke 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 Rebzüchtungen im Kommen | 230