



TRIESTE MARE E SAPORI

TRIESTE'S SEA AND FLAVOURS
TRIESTE MEER UND GESCHMACKSRICHTUNGEN



INTRODUZIONE

Nascoste tra i paesaggi mozzafiato del golfo e della costiera, le spiagge di Trieste offrono un rifugio perfetto per coloro che cercano tranquillità o un fresco sollievo nelle giornate estive. Dalla baia di Sistiana al lungomare di Muggia, ogni angolo della costa triestina è un invito a esplorare e a lasciarsi incantare dalla bellezza senza tempo di questa gemma del Mediterraneo.

Trieste è indimenticabile anche per la sua cucina eclettica: una fusione di gusti che profumano di oriente e tradizioni culinarie austro-ungariche, arricchita da sapori locali e piatti di derivazione contadina. Il Carso, adagiato sull'altipiano che sovrasta la città, regala scorci mozzafiato e ospita trattorie e le tradizionali "osmize", che servono piatti rustici accompagnati da viste spettacolari.

INTRODUCTION

Hidden among the breathtaking landscapes of its gulf and the coast, the beaches of Trieste offer a perfect refuge for those seeking peace and quiet or cool relief on summer days. From the bay of Sistiana to the seafront at Muggia, every corner of the Trieste coast is an invitation to explore and be enchanted by the timeless beauty of this Mediterranean gem.

Trieste is also unforgettable for its eclectic cuisine, with a fusion of tastes with a bouquet of the East and Austro-Hungarian culinary traditions, enriched by local flavours and dishes from a rural peasant tradition. The Karst, the area on the plateau overlooking the city, offers breathtaking views and is home to trattorias and the traditional "osmize", which serve rustic dishes accompanied by spectacular views.

EINFÜHRUNG

Eingebettet in die atemberaubende Landschaft des Golfs und der Küste bieten die Strände von Triest den perfekten Rückzugsort für alle, die an Sommertagen Ruhe oder Abkühlung suchen. Von der Bucht von Sistiana bis zum Hafen von Muggia lädt jeder Winkel der Küste von Triest dazu ein, die zeitlose Schönheit dieses mediterranen Juwels zu entdecken und sich von ihr verzaubern zu lassen. Unvergesslich ist auch die vielseitige Küche von Triest: eine Fusion von Aromen, die nach Orient und österreichisch-ungarischen kulinarischen Traditionen riechen, angereichert mit lokalen Gewürzen und bäuerlichen Gerichten. Der Karst, der auf dem Plateau oberhalb der Stadt liegt, bietet atemberaubende Aussichten und beherbergt Trattorien und traditionelle "Osmize", die rustikale Speisen bei spektakulärer Aussicht servieren.



SOMMARIO INDEX

TRIESTE MARE E SAPORI

introduzione/ introduction/ Einführung

**Spiagge da non perdere/ Beaches not to be missed/
Strände, die man nicht verpassen sollte**

- 9 La Baia di Sistiana/ The Bay of Sistiana/
Die Bucht von Sistiana
- 11 Spiagge libere lungo la strada costiera/
Free beaches along the coastal road/
Freie Strände entlang der Küstenstrasse
von Miramare nach Monfalcone
- 13 Il lungomare di Barcola: dalla pineta al bivio/
The Barcola seafront: from the pine forest to the
crossroads/ Die Strandpromenade von Barcola:
von der "Pineta" bis zum "Bivio di Miramare"
- 15 I Topolini/ The Topolini/ "I Topolini" (Kleine Mäuse)
- 17 La Lanterna (Pedocin)/ The Lanterna (Pedocin)/
Die Laterne (Pedocin)
- 19 Il Lungomare di Muggia/ The Muggia seafront/
Das Muggia-Wasserufer

Gusti e Sapori/ Tastes and Flavours/ Geschmäcker und Aromen

- 23 Una terra di vini/ A land of wines/ Ein Land der Weine
- 25 I formaggi del Carso/ Karst cheeses/ Karstkäse
- 27 Prosciutto: artigianalità e tradizioni/
Ham: craftsmanship and traditions/
Schinken: Handwerkskunst und Traditionen
- 29 Olio e uliveti/ Oil and olive groves/ Öl und Olivenhaine
- 31 Sapore di miele/ Honey flavours/ Die Süße des Honigs
- 33 Dolci e il pane della tradizione triestina/ Traditional
Trieste desserts and bread/ Triestes traditionelle
Süßspeisen und Brot
- 35 Una tazzina di caffè/ A cup of coffee/ Eine kleine
Tasse Kaffee
- 37 Osmize e buffet/ Osmize and "buffet"/ Osmize und Buffet



SPIAGGE DA NON PERDERE

BEACHES NOT TO BE MISSED /
STRÄNDE, DIE MAN NICHT VERPASSEN SOLLTE



LA BAIA DI SISTIANA

The bay of Sistiana / Die Bucht von Sistiana



IT

Incastonata tra le alte pareti bianche della ex cava e le falesie della Riserva Naturale di Duino, la baia di Sistiana apre una breccia nel calcareo affaccio sul mare dell'altipiano carsico. Un tempo rinomato luogo di villeggiatura austro-ungarico, ha mantenuto la propria vocazione balneare e offre la possibilità di scegliere tra curati stabilimenti privati o spiagge libere, adatte anche ai più piccoli per la presenza di ciottolini e conchiglie. La baia è accessibile in macchina o via mare grazie ai numerosi moli di attracco per imbarcazioni da diporto.

La presenza di chioschi, ristoranti, locali panoramici e intrattenimenti serali richiama visitatori e turisti, per assaporare qualche piatto tipico in riva al mare o divertirsi nella movida notturna.

EN

Set between the high, white rockfaces of a former quarry and the Cliffs of Duino Nature Reserve, the bay of Sistiana opens a breach in the limestone overlooking the sea of the Karst plateau. Once a renowned Austro-Hungarian holiday resort, it has maintained its seaside vocation and offers the possibility to choose between well-kept private establishments or free beaches. The presence of pebbles and shells make it suitable for children as well. The bay is accessible by car or by sea, with numerous mooring piers for pleasure boats.

The kiosks, restaurants, beach bars and evening entertainment attracts visitors and tourists to savour some typical dishes beside the sea or to enjoy the nightlife.

DE

Die Bucht von Sistiana liegt zwischen den hohen weißen Mauern des ehemaligen Steinbruchs und den Klippen des Duino-Naturschutzgebiets und öffnet eine Bresche in die Kalksteinfelsen der Karsthochfläche. Einst ein berühmter österreichisch-ungarischer Ferienort, hat sie sich ihren Ruf als Badeort bewahrt und bietet eine Auswahl an gepflegten privaten Badeanstalten oder freien Stränden, die aufgrund der vielen Steinchen und Muscheln auch für Kinder geeignet sind. Die Bucht ist sowohl mit dem Auto als auch auf dem Seeweg dank der zahlreichen Anlegestellen für Sportboote erreichbar.

Kioske, Restaurants, Strandbars und Abendunterhaltung ziehen Besucher und Touristen gleichermaßen an, um typische Spezialitäten am Meer zu genießen oder sich ins Nachtleben zu stürzen.





SPIAGGE LIBERE LUNGO LA STRADA COSTIERA

Free beaches along the coast road / Freie Strände entlang der Küstenstrasse von Miramare nach Monfalcone



IT

Per i più avventurosi, lungo la strada costiera si trovano numerosi ripidi sentieri che conducono a baie e insenature con spiagge libere, dove è possibile rilassarsi al sole con una splendida vista mare.

Tra queste Canovella de' Zoppoli, raggiungibile imboccando uno storico sentiero dei pescatori carsici che scendevano dal ciglione per lanciare le reti dalle rudimentali imbarcazioni in legno, gli "zoppoli", da cui deriva il nome di questa pittoresca spiaggia, dotata anche di un piccolo chiosco.

Il lido è riparato e tranquillo e, proseguendo lungo l'arenile, in una decina di minuti si può raggiungere anche la zona naturalista del Liburnia e della Costa dei Barbari, esplorando un tratto costiero di incredibile bellezza.

Lungo la Costiera troviamo poi la spiaggia libera dei Filtri, tranquilla e soleggiata spiaggetta di ciottoli, dove fluiscono correnti freschissime: sono le acque dolci che sgorgano da uno dei rami sotterranei del fiume Timavo, incanalate verso le vasche di filtraggio e purificazione dei vicini impianti, per rifornire la città. La spiaggia dei Filtri è inoltre dotata di un punto ristoro.

Poco distante lo stabilimento balneare "Le Ginestre", una spiaggia di ciottoli bianchi affacciata sul golfo e racchiusa da falesie a picco sul mare con i suoi variopinti e profumati cespugli fioriti, da cui prende il nome. Frequentata da un pubblico molto eterogeneo, è adatta anche a famiglie con bambini.

EN

For the more adventurous, along the coast road there are numerous steep paths that lead down to bays and inlets with free beaches, where you can relax in the sun with a splendid sea view.

Among these, the Canovella de' Zoppoli, reached by taking a historic path used by Karst fishermen who came down from the uplands to cast their nets from their rudimentary wooden boats, the "zoppoli", from which the name of this picturesque beach derives, also has a small kiosk.

The coast here is sheltered and quiet and, continuing along the beach, in about ten minutes you can also reach the naturalist area of Liburnia and the Costa dei Barbari, a coastal stretch of incredible beauty.

Along the coast we then find the free beach of the "Filtri", a quiet, sunny pebble beach, where very cool currents are encountered. These are freshwater springs emerging from one of the underground branches of the Timavo river, channeled towards the nearby filtration and purification tanks of the plant which supplies the city. the Filtri beach is also equipped with a refreshment kiosk.

Not far away is the "Le Ginestre" bathing establishment, a white pebble beach overlooking the gulf and enclosed by cliffs overlooking the sea with its colourful and fragrant broom bushes, from which it takes its name. It is frequented by a very heterogeneous crowd and is also suitable for families with children.

DE

Für die Abenteuerlustigen gibt es zahlreiche steile Wege entlang der Küstenstraße, die zu Buchten mit freien Stränden führen, an denen man sich in der Sonne mit einem herrlichen Meerblick entspannen kann.

Zu ihnen gehört Canovella de' Zoppoli, das auch einen kleinen Kiosk hat und über einen historischen Karstfischerpfad erreicht werden kann. Früher warfen sie ihre Netze von rudimentären Holzbooten, den "Zoppoli", aus, von denen sich der Name dieses malerischen Strandes ableitet.

Der Strand ist geschützt und ruhig und wenn man den Strand entlang geht, erreicht man in etwa zehn Minuten auch das FKK-Gebiet Liburnia und Costa dei Barbari und kann einen unglaublich schönen Küstenabschnitt erkunden.

Entlang der Küste finden wir dann den freien Filtri-Ufer, einen ruhigen und sonnigen Feinkiesstrand, an dem kühle Strömungen fließen: Das ist das frische und süße Wasser, das aus einem der unterirdischen Arme des Timavo-Flusses fließt und in die Filter- und Klärbecken der nahe gelegenen Anlagen zur Versorgung der Stadt geleitet wird. Am Strand von Filtri gibt es auch ein kleines Lokal, in dem man anhalten kann, um etwas zu trinken und zu essen.

Nicht weit davon entfernt befindet sich die Badeanstalt "Le Ginestre", ein weißer Kieselstrand mit Blick auf den Golf, der von steilen Klippen umgeben ist und dessen farbenfrohe und duftende Blütensträucher ihm seinen Namen gaben. Er wird von einem sehr unterschiedlichen Publikum besucht und ist auch für Familien mit Kindern geeignet.





IL LUNGOMARE DI BARCOLA: DALLA PINETA AL BIVIO

The barcola seafront: from the pinewood to the bivio / Die Strandpromenade von Barcola: von der "Pineta" bis zum "Bivio di Miramare"



IT

La Pineta di Barcola è un polmone verde sul mare. Meta di lunghe e suggestive passeggiate e punto di osservazione per meravigliosi tramonti durante i mesi invernali, in estate e soprattutto nel fine settimana su questa riviera "sotto casa" si riversano centinaia di triestini, che si regalano momenti di relax sotto il sole o all'ombra degli alberi. La pineta offre diverse aree di svago per attività all'aperto, inclusa una palestra gratuita "openair", una pista di bocce e spazi per praticare yoga e ginnastica. I più piccoli possono divertirsi nei diversi parchi gioco tra scivoli, altalene e giostre.

Proseguendo verso Miramare, ogni zona ha un suo nome: dopo la pineta si incontrano i Topolini, il molo G, il California e la Marinella.

Alla fine della passeggiata barcolana troviamo il "bivio", così chiamato perché è proprio a ridosso di una diramazione tra il lungomare di Barcola, la strada panoramica Costiera e la via che conduce allo spettacolare Castello di Miramare. Qui vi sono altri terrazzamenti sul mare per prendere il sole, fare una nuotata e godersi tramonti indimenticabili.

EN

The Barcola pinewood is a green lung on the seafront and a destination for long, evocative walks as well as a viewpoint for wonderful sunsets during the winter months. In summer and especially at weekends, hundreds of triestini flock to this local stretch of seafront to grab moments of relaxation in the sun or in the shade of the trees. The pinewood offers several leisure areas for outdoor activities, including a free "open air" gym, a space for bowls and places for practicing yoga and gymnastics. Kids can enjoy themselves in the various playgrounds which have slides, swings and roundabouts.

Continuing towards Miramare, each area has its own name. After the pinewood you reach the Topolini, the Molo G, "California" and the Marinella.

At the end of the Barcola Promenade we reach the "Bivio" ("Junction"), so called because it is right next to a fork in the road on the Barcola seafront where the panoramic coast road continues and the road that leads to the spectacular Miramare Castle heads left. Here there are other terraces overlooking the sea for sunbathing, going for a swim or enjoying the unforgettable sunsets.

DE

Der Pinienwald von Barcola ist eine grüne Lunge am Meer, aber auch eine Oase nur wenige Kilometer vom Stadtzentrum entfernt. In den Wintermonaten ist sie ein Ziel für lange, stimmungsvolle Spaziergänge und ein Aussichtspunkt für herrliche Sonnenuntergänge. Im Sommer und vor allem an den Wochenenden strömen Hunderte von Einwohnern an diese Riviera "hinter der Ecke" und genießen Momente der Entspannung in der Sonne oder im Schatten der Bäume. Der Pinienhain bietet verschiedene Freizeitbereiche für Outdoor-Aktivitäten, darunter ein kostenloses Open-Air-Fitnessstudio, eine Bowlingbahn und Räume für Yoga und Sport. Jüngere Kinder können sich auf den verschiedenen Spielplätzen mit Rutschen, Schaukeln und Karussells vergnügen.

Auf dem Weg nach Miramare hat jedes Gebiet seinen eigenen Namen: Nach der Pineta folgen die Topolini, Pier G, California und Marinella.

Am Ende der Barcola-Promenade befindet sich das "Bivio" (Kreuzung), das so heißt, weil es direkt an einer Gabelung zwischen der Barcola-Allee, der Küsten-Panoramastraße und der Gasse liegt, die zum spektakulären Schloss Miramare führt. Hier gibt es weitere Terrassen mit Blick auf das Meer zum Sonnenbaden, Schwimmen und Genießen unvergesslicher Sonnenuntergänge.





I TOPOLINI

The topolini / I topolini (Kleine Mäuse)



IT

I famosi Topolini, che si incontrano subito dopo la Pineta in direzione del bivio, sono 10 terrazze semicircolari allineate lungo la riviera con la loro forma che, vista dall'alto, richiama le orecchie del noto Mickey Mouse di Walt Disney. Sotto le terrazze trovano posto spogliatoi, servizi e docce a libero utilizzo.

Arrivando da Trieste i primi Topolini sono frequentati per lo più da famiglie, grazie alla presenza di due spiaggette di ciottoli. Nelle piattaforme successive è invece possibile accedere al mare direttamente dalle tante scalette e gradoni. La sicurezza in mare è garantita dalla presenza dei bagnini e dalla delimitazione della zona balneare per mezzo di alcune boe.

Per le persone con disabilità esistono una rampa d'accesso alla piattaforma sottostante il lungomare e una per l'accesso al mare.

In seguito ad un sondaggio effettuato nell'estate 2021 gli storici Topolini della riviera barcolana ora hanno un nome. Tutti dieci bagni infatti hanno preso il nome di un personaggio tra i più amati dai triestini, nell'ambito del sondaggio "TotoTopolini" varato dal Comune di Trieste. Tra questi citiamo, ad esempio, Margherita Hack, Cesare Maldini, Ottavio Missoni e Primo Rovis.

EN

The famous Topolini, which can be found immediately after the pinewood heading towards the "Bivio", are 10 semicircular terraces laid out along the coast, named for their shape which, seen from above, resemble the ears of the famous Walt Disney character, Mickey Mouse. beneath the terraces there are free changing rooms, toilets and showers.

Arriving from Trieste, with two pebble beaches, the first Topolini are mostly frequented by families with children. On the subsequent terraces you can access the sea directly from the many ladders and steps. Safety in the sea is guaranteed by the presence of lifeguards and the bathing area is delimited by means of some buoys.

For people with disabilities there is an access ramp to the platform below the seafront and one for access to the sea.

Following a survey carried out in summer 2021, the historic Topolini of the Barcola Riviera now have a name. In fact, each of ten terraces were given the name of one of the most loved characters by the people of Trieste, as part of the "TotoTopolini" survey launched by the Municipality of Trieste, and include, for example, Margherita Hack, Cesare Maldini, Ottavio Missoni and Primo Rovis.

DE

Die berühmten Terrassen, die sich gleich nach der Pineta in Richtung Bivio befinden, sind 10 halbrunde Terrassen, die sich entlang der Riviera aufreihen und in ihrer Form an die Ohren von Walt Disneys berühmter Micky Maus erinnern, wenn man sie von oben betrachtet. Unter den Terrassen befinden sich Umkleidekabinen, Toiletten und Duschen, die frei genutzt werden können.

Von Triest aus kommend werden die ersten Topolini vor allem von Familien besucht, da es dort zwei kleine Kieselsteinchenstrände gibt. Auf den späteren Plattformen hingegen ist es möglich, über die vielen Stufen und Treppen direkt ins Meer zu gelangen. Die Sicherheit im Meer wird durch die Anwesenheit von Bademeistern und die Abgrenzung des Badebereichs durch mehrere Bojen gewährleistet.

Für Menschen mit Behinderungen gibt es eine Rampe für den Zugang zur Plattform unterhalb der Promenade und eine für den Zugang zum Wasser.

Nach einer im Sommer 2021 durchgeführten Befragung haben die historischen Topolini der Barcolana Riviera nun einen Namen. Im Rahmen der Abstimmung "TotoTopolini", die von der Stadtverwaltung von Triest ins Leben gerufen wurde, wurden alle zehn Badeanstalten nach einer der beliebtesten Persönlichkeiten von Triest benannt.

Dazu gehören zum Beispiel Margherita Hack, Cesare Maldini, Ottavio Missoni und Primo Rovis.



LA LANTERNA (PEDOCIN)

The lanterna (pedocin) / Die Laterne (pedocin)



IT

Uomini a destra, donne a sinistra: separati e felici di esserlo. La Lanterna è una struttura balneare fuori dal tempo, conosciuto come "El Pedocin", di proprietà del Comune di Trieste, l'unico stabilimento pubblico in Europa con due settori ben distinti, divisi da un muro.

Tradizione radicata da oltre cento anni, che i triestini difendono con orgoglio, ormai un emblema e tratto distintivo della città di Trieste. Per accedere si acquista un biglietto simbolico del costo di poco più di un euro, che va timbrato all'ingresso in un'obliteratrice, simile a quelle utilizzate nei vecchi autobus.

Lo stabilimento, aperto tutto l'anno, si trova sul Molo Fratelli Bandiera, vicino al faro da cui prende nome. È sempre affollato, soprattutto nella pausa pranzo, perché vicinissimo al centro città e facilmente raggiungibile con i mezzi pubblici. Ci sono spogliatoi, servizi e due punti di ristoro interni.

Per i triestini è una vera e propria istituzione, uno dei simboli della città. Semplicemente imperdibile per scoprire Trieste come la vivono i triestini.

In estate la vicina Ausonia si anima con "l'Olimpiade delle clanfe", gara goliardica di tuffi che si svolge nella grande e profonda piscina e ogni anno attrae una nutrita folla di pubblico e visitatori. A cimentarsi nella colorata competizione persone di tutte le età, con costumi e accessori a dir poco originali e stravaganti.

EN

Men on the right, women on the left: separated and happy to be so. The Lanterna is a timeless bathing establishment, also known as "El Pedocin", owned by the Municipality of Trieste, and the only public establishment in Europe with two distinct sectors, divided by a wall.

A tradition rooted for over a hundred years, which the people of Trieste continue to defend with pride, and now an emblem and distinctive feature of the city of Trieste. To enter, you purchase a symbolic ticket costing about 1 €, which must be stamped at the entrance in a validation machine, similar to those used on old buses.

The establishment, open all year round, is located on Molo Fratelli Bandiera, near the lighthouse from which it takes its name. It is always crowded, especially during the lunch hour, because it is very close to the city centre and easily accessible by public transport. There are changing rooms, toilets and two refreshment points within.

For the people of Trieste it is a real institution, one of the symbols of the city and simply unmissable if you wish to experience Trieste as the people of Trieste live it.

In summer, the nearby Ausonia comes alive with the "Olimpiade delle clanfe", a fun diving competition which takes place in the large, deep swimming pool and every year attracts a big crowd of spectators and visitors. People of all ages try their hand in the colourful competition, with costumes and accessories that are nothing short of original and extravagant.

DE

Die Männer auf der rechten Seite, die Frauen auf der linken Seite: voneinander getrennt und glücklich, dass es so ist. Die Lanterna ist eine zeitlose Badeanstalt, bekannt als "El Pedocin", die der Stadt Triest gehört. Sie ist die einzige öffentliche Badeanstalt in Europa mit zwei verschiedenen Bereichen, die durch eine Mauer getrennt sind.

Seit über hundert Jahren ist es eine tief verwurzelte Tradition, die die Triestiner mit Stolz verteidigen und die heute ein Wahrzeichen der Stadt Triest ist. Um hineinzukommen, kauft man eine symbolische Eintrittskarte für ca. 1 €, die am Eingang in einer Stempelmaschine abgestempelt werden muss, ähnlich wie bei den alten Autobussen.

Die ganzjährig geöffnete Einrichtung befindet sich auf dem "Molo Fratelli Bandiera", in der Nähe des Leuchtturms, nach dem sie benannt ist. Vor allem in der Mittagspause (die in Italien oder zumindest in Triest in der Regel mindestens ein paar Stunden dauert, abhängig von den Öffnungszeiten der Geschäfte) ist sie immer gut besucht, da sie in der Nähe des Stadtzentrums liegt und mit den öffentlichen Verkehrsmitteln leicht zu erreichen ist. Es gibt Umkleideräume, Toiletten und zwei Bars.

Für die Triestinerinnen und Triestiner ist das Pedocin eine echte Institution, eines der Symbole der Stadt. Es ist ein Muss, hier anzuhalten und sich unter die "Einheimischen" zu mischen.

Im Sommer erwacht das nahe gelegene Ausonia mit der "Clanfe Olympiad" zum Leben, einem goliardischen Sprungwettbewerb, der in einem großen, tiefen Becken stattfindet und jedes Jahr zahlreiche Zuschauer und Besucher anlockt. Menschen jeden Alters nehmen an dem farbenfrohen Wettbewerb teil und tragen Kostüme und Accessoires, die, um nicht zu übertreiben, originell und extravagant sind.



IL LUNGOMARE DI MUGGIA

The Muggia seafront / Das Muggia-Wasserufer



IT

Tra le zone balneabili della provincia troviamo anche la costiera muggesana, che si sviluppa per circa sei chilometri, dal porticciolo dell'antica cittadina in stile veneziano fino al valico frontaliero di San Bartolomeo-Lazzaretto, da cui si accede alla vicina Slovenia. Poco prima si trova Punta Sottile, spiaggia con limpide acque dal fondale sabbioso.

Perfetto anche per una passeggiata al sole, il vialone pedonale del lungomare di Muggia, con le sue spiagge libere fornite di docce, chioschi con snack, bibite e gelati, oltre alla presenza dei bagnini.

Poco distante si trova la nuova e frequentatissima spiaggia Boa Beach, facilmente raggiungibile con il collegamento marittimo del trasporto pubblico locale, la motonave Delfino Verde. Si tratta di una spiaggia libera, particolarmente adatta per gli amanti del sole, che possono scegliere se stendersi in riva al mare o optare per le oasi di prato erbose. All'interno della spiaggia sono presenti tre piccoli bar attrezzati dove è possibile noleggiare lettini e ombrelloni, perfetti per le famiglie ma anche per i giovani, con aperitivi e dj al tramonto.

EN

Among other bathing areas of in province there is also the Muggia seafront, which extends for about six kilometres, from the small port of the ancient Venetian-style town to the San Bartolomeo-Lazzaretto border crossing, which leads to nearby Slovenia. Just before the border crossing is Punta Sottile, a beach with clear waters and a sandy bottom.

Also perfect for a walk in the sun, the pedestrian promenade of Muggia, with its free beaches is also equipped with showers, kiosks with snacks, drinks and ice creams, as well as the presence of lifeguards.

Not far away is the new and very popular "Boa Beach", easily reachable with the local public transport maritime connection, a motorboat called the Delfino Verde. This is a free beach, particularly suitable for sun lovers, who can choose whether to lie down by the sea or opt for the grassy oases. Inside the bathing area there are three small bars where it is possible to rent sunbeds and umbrellas. It is perfect for families but also for young people, with aperitifs and DJs at sunset.

DE

Zu den Badegebieten der Provinz gehört auch die Küstenlinie von Muggia, die sich über etwa sechs Kilometer vom kleinen Hafen der alten Stadt im venezianischen Stil bis zum Grenzübergang San Bartolomeo-Lazzaretto erstreckt, der ins benachbarte Slowenien führt. Kurz davor liegt Punta Sottile, ein Strand mit kristallklarem Wasser und sandigem Meeresboden.

Auch die Meeresfront von Muggia mit ihren kostenlosen Stränden mit Duschen und Kiosken, an denen man Snacks, Getränke und Eis kaufen kann, ist ideal für einen Spaziergang in der Sonne.

Nicht weit entfernt befindet sich der neue und sehr beliebte Boa Beach, der mit dem öffentlichen Verkehrsmittel Delfino Verde leicht zu erreichen ist. Es handelt sich um einen freien Strand, der besonders für Sonnenanbeter geeignet ist, die wählen können, ob sie am Meeresufer liegen wollen oder sich für die grasbewachsene Oase entscheiden. Im Inneren des Strandes gibt es drei kleine, gut ausgestattete Bars, in denen du Liegen und Sonnenschirme mieten kannst. Sie sind ideal für Familien, aber auch für junge Leute, mit Aperitifs und DJsets Angebote bei Sonnenuntergang.



GUSTI E SAPORI

TASTES AND FLAVOURS / GESCHMÄCKER UND AROMEN



UNA TERRA DI VINI

A land of wines / Ein Land der Weine



IT

La viticoltura nella zona di Trieste ha conservato un carattere fortemente artigianale ed è praticata da piccoli produttori che portano avanti la propria attività e tradizioni in una terra dura e ostile, ma ricca di sapori che derivano dai minerali delle rocce carsiche e dalla sapidità dell'influenza marina.

Tra le varietà autoctone di rossi troviamo il secolare Terrano, definito "sangue del Carso" per la sua corposità e il colore intenso, e il Refosco d'Istria, leggermente erbaceo. Il vitigno di quest'ultimo viene coltivato nella terra rossa, che lo arricchisce di sostanze ferrose conferendogli un sapore molto particolare. Più delicata è la Vitovska, vino bianco secco e fresco derivato da un vitigno autoctono resistente alla siccità e all'impeto della Bora, mentre si riconosce facilmente il tipico colore giallo paglierino della Malvasia, che ben si accompagna ai piatti di pesce.

Altra pregiata varietà è la Glera, che viene indicata a volte come sinonimo del vitigno Prosecco o quale suo predecessore.

In Carso vengono prodotti eccellenti vini macerati attraverso una tecnica tradizionale che prevede che le uve bianche siano lavorate come un rosso, risultando in vini intensi e dai sapori inusuali. Da provare anche le varietà vinificate in tini di pietra carsica, che testimoniano il forte legame tra viticoltore e territorio.

EN

Viticulture in the area of Trieste has retained a strongly artisanal character and is practiced by small producers who carry on their business and traditions in a harsh and hostile land, but rich in flavours that derive from the minerals of the Karst's rocks and the tastes lent by the influence of the nearby sea.

Among the native varieties of reds is the centuries-old Terrano, defined as "blood of the Karst" for its body and intense colour, and the slightly herbaceous Refosco d'Istria. The latter vine is grown in red earth, the terra rossa, which enriches it with ferrous substances, giving it a very unusual flavour. Vitovska is more delicate, a dry, fresh white wine derived from an indigenous variety of vine resistant to drought and the strength of the Bora, while the typical straw yellow colour of Malvasia is easily recognisable and goes well with fish dishes.

Another prized variety is Glera, which is sometimes referred to as synonymous with the Prosecco vine variety or as its ancestral form.

In Karst, excellent macerated wines are produced using a traditional technique which involves white grapes being processed in the same way as red, resulting in intense wines with unusual flavours. Also worth trying are the varieties vinified in Karst stone vats, which testify to the strong bond between winemaker and the territory.

DE

Der Weinbau in der Gegend von Triest hat sich einen stark verwurzelten traditionellen Charakter bewahrt und wird von kleinen Erzeugern betrieben, die ihr Geschäft und ihre Traditionen in einem rauen und feindlichen Land weiterführen, das jedoch reich an Aromen ist, die von den Mineralien der Karstfelsen und der Würze des Meereseinflusses abstammen. Zu den einheimischen Rotweinsorten gehören der jahrhundertealte Teran, der wegen seines vollen Körpers und seiner intensiven Farbe als "Blut des Karsts" bezeichnet wird, und der leicht krautige Refosco d'Istria. Letzterer wird auf rotem Boden angebaut, der ihn mit Eisenstoffen anreichert und ihm einen ganz besonderen Geschmack verleiht. Etwas delikater ist der Vitovska, ein trockener und frischer Weißwein, der von einer einheimischen Rebsorte stammt, die resistent gegen Trockenheit und den Ansturm von "la Bora" ist. Auch die typische strohgelbe Farbe der Malvasia, der gut zu Fischgerichten passt, ist leicht zu erkennen.

Eine weitere geschätzte Sorte ist Glera, die manchmal als Synonym für die Rebsorte Prosecco oder als deren Vorgängerin bezeichnet wird. Im Karst werden hervorragende mazerierte Weine mit einer traditionellen Technik hergestellt, bei der die weißen Trauben wie rote verarbeitet werden, was zu intensiven Weinen mit ungewöhnlichen Geschmacksnuancen führt. Es lohnt sich auch, die Sorten zu probieren, die in Karst-Steinfässern vinifiziert werden und die von der engen Verbindung zwischen dem Winzer und dem Land zeugen.



I FORMAGGI DEL CARSO

Karst cheeses / Karstkäse



IT

Quella dei formaggi del Carso è una storia lunga, fatta di tradizioni casearie preservate e tramandate da famiglie tenaci e passionante. Questi formaggi vengono preparati con latte crudo proveniente da animali allevati in loco e alimentati dalla ricca e variegata flora autoctona. Sono prodotti vaccini, ma anche di pecora e di capra, di cui si apprezzano gli aromi genuini e la freschezza.

Dai tradizionali Monte Re e Tabor, formaggi latteria dalla tradizione austro-ungarica, ai latticini freschi come le varietà di stracchino, mozzarella e caciotte bianche, anche arricchite dalle erbe spontanee della landa carsica. Il Mlet è uno straordinario formaggio al pepe che nasce dalla frantumazione di tre stagionature diverse di Tabor, mentre la varietà Jamar proviene da una stagionatura all'interno di una grotta calcarea (jama in sloveno, da cui il nome) e racchiude in sé il profumo dei pascoli e la mineralità della terra.

Da provare anche il pregiato formaggio di capra a pasta grassa e dalla consistenza granulosa e friabile, con una nota piccante dalla stagionatura. Prodotto dal latte delle pecore carsoline, razza protetta a rischio di estinzione, è presidio slow food dal 2022 e testimonianza viva della resilienza della tradizione carso-lina, preservata con passione dai piccoli produttori.

EN

The history of Karst cheeses is a long one, consisting of dairy traditions preserved and handed down by tenacious and passionate families. These cheeses are prepared using raw milk from animals raised on site and fed by the rich and varied native flora. They are mostly made from cows' milk but there are sheep and goat products as well, whose genuine aromas and freshness are also appreciated.

From the traditional Monte Re and Tabor, dairy cheeses in the Austro-Hungarian tradition, to fresh dairy products such as the varieties of stracchino, mozzarella and white caciottes, their flavours are often enriched by the wild herbs of the Karst. Mlet is an extraordinary pepper cheese that comes from the crushing of three different maturations of Tabor cheeses, while the Jamar variety comes from being matured in a limestone cave ("jama" means "cave" in Slovenian), containing within it the aroma of the pastures and the minerality of the earth itself.

Also worth trying are the high-quality goat's cheeses with a fatty texture and a grainy, crumbly consistency, with a spicy note as it matures while the cheeses produced from the milk of Karst sheep, a protected breed at risk of extinction, has been a Slow Food presidium since 2022 and a living testimony to the resilience of the Karst tradition, passionately preserved by small producers.

DE

Die Geschichte des Karstkäses ist lang und besteht aus Käsetraditionen, die von hartnäckigen und leidenschaftlichen Familien bewahrt und weitergegeben werden. Diese Käsesorten werden aus Rohmilch von Tieren hergestellt, die in der Region gezüchtet und von der reichen und vielfältigen einheimischen Flora gefüttert werden. Sie werden sowohl aus Kuhmilch als auch aus Schafs- und Ziegenmilch hergestellt, deren unverfälschte Aromen und Frische besonders geschätzt werden.

Vom traditionellen Monte Re und Tabor, Milchkäsesorten aus der österreichisch-ungarischen Tradition, bis hin zu frischen Milchprodukten wie Stracchino, Mozzarella und weißen Caciotta-Sorten, die auch mit Wildkräutern aus der Karstheide angereichert werden. Mlet ist ein außergewöhnlicher Pfefferkäse, der durch das Zerdrücken von drei verschiedenen Reifegraden des Tabors hergestellt wird, während die Sorte Jamar durch einen Reifeprozess in einer Kalksteinhöhle (Jama auf Slowenisch, daher der Name) entsteht und den Duft von Weiden und die Mineralität der Erde einschließt. Ebenfalls einen Versuch wert ist der geschätzte Ziegenkäse mit seiner körnigen, bröckeligen Textur und der würzigen Note des Reifeprozesses. Er wird aus der Milch von Karstschafen hergestellt, einer geschützten und vom Aussterben bedrohten Tierart, und ist seit 2022 Mitglied des Slow Food Förderkreises. Er ist ein lebendiges Zeugnis für die Unverwundlichkeit der Karsttradition, die von kleinen Erzeugern leidenschaftlich gepflegt wird.





PROSCIUTTO: ARTIGIANALITÀ E TRADIZIONI

Ham: craftsmanship and traditions/ Schinken: Handwerkskunst und Traditionen



IT

Nel territorio carsico esiste una secolare tradizione per la salatura e stagionatura della carne di maiale, con lavorazione rigorosamente casalinga. Dalle varie parti dell'animale, allevato a uno stato semibrado e nutrito dalla flora locale, i carsolini ricavano lardo e luganighe (salsicce), crodighini (musetto), panzeta (pancetta) e altri insaccati. Una delle parti più apprezzate è però il cosciotto, dal quale si affetta il saporito prosciutto crudo del Carso – Kraški, un prodotto di prima qualità (protetto dalla denominazione geografica) che troneggia in ogni osmiza che si rispetti. Preparato secondo modalità tramandate da generazione in generazione, il crudo del Carso viene a volte aromatizzato con aglio, alloro e rosmarino.

In un aperitivo triestino non può poi mancare il prosciutto cotto in crosta di pane, prodotto storico che da oltre un secolo delizia il popolo giuliano. La sua preparazione prevede che le cosce suine fresche vengano profumate con aromi naturali e affumicate a caldo con trucioli di legno d'abete.

Successivamente il prosciutto, disossato, viene cotto in caldaie, per poi essere avvolto nell'impasto del pane e messo in forno per alcune ore. I profumi vengono così trattenuti dal pane, che rende la carne morbida e gustosa, conferendo un sapore delicato e leggermente affumicato. Il prosciutto cotto in crosta viene infine affettato a mano.

EN

In the Karst there is a centuries-old tradition of salting and maturing pork, with strictly homemade processing. From the various parts of the animal, raised in a semi-wild state and fed by the local flora, the people of the Karst obtain lard and luganighe (sausages), crodighini (the local name for musetto, another Italian pork sausage), panzeta (bacon) and other cured meats. However, one of the most appreciated parts is the leg, from which the tasty Karst air-dried ham - Kraški - is sliced, a top quality product (protected by its geographical denomination) that dominates in every self-respecting osmiza. Prepared according to methods handed down from generation to generation, Karst cured meats are sometimes flavoured with garlic, bay leaves and rosemary.

One Trieste aperitif that cannot be missed is cooked ham in a bread crust, a historic product that has delighted the local people for over a century. Its preparation involves fresh pork legs being scented with natural aromas and hot smoked with fir wood chips.

Subsequently, the boned ham is cooked in cauldrons, then wrapped in bread dough and placed in the oven for a few hours. The aromas are thus retained by the bread, which makes the meat soft and tasty, giving it a delicate and slightly smoky flavour. The cooked ham in a crust is finally sliced by hand.

DE

In der Karstregion gibt es eine jahrhundertealte Tradition des Einsalzens und Pökeln von Schweinefleisch, wobei die Verarbeitung streng hausgemacht ist. Aus den verschiedenen Teilen des Tieres, das halbwild aufgezogen wird und sich von der lokalen Flora ernährt, stellen die Menschen im Karst Schmalz und Luganighe (Würste), Crodighini (Musetto, eine Art Schweinewurst, bei der auch die Schwarte vorhanden ist), Panzeta (Speck) und andere Würste her. Eines der beliebtesten Teile ist jedoch die Schweinekeule, aus der der schmackhafte Karstschinken - Kraški - geschnitten wird, ein Spitzenprodukt (geschützt durch die geografische Bezeichnung), das das Herzstück jeder respektablen Osmiza ist. Der Karst-Rohschinken wird nach überlieferten Methoden zubereitet und manchmal mit Knoblauch, Lorbeerblättern und Rosmarin aromatisiert. Zu einem Triester Aperitif gehört auch der in einer Brotkruste gekochte Prosciutto, ein historisches Produkt, das die Menschen in Triest seit mehr als einem Jahrhundert begeistert. Bei der Zubereitung werden frische Schweinekeulen mit natürlichen Gewürzen parfümiert und mit Tannenholzspänen heiß geräuchert. Danach wird der entbeinte Schinken in Kesseln gekocht, dann in Brotteig eingewickelt und für einige Stunden in den Ofen gelegt. Die Aromen werden so vom Brot zurückgehalten, was das Fleisch weich und schmackhaft macht und ihm einen zarten, leicht rauchigen Geschmack verleiht. Die gekochte Schinkenkruste wird dann von Hand aufgeschnitten.





OLIO E ULIVETI

Oils and olive groves/ Öl und Olivenhaine



IT

L'olivicoltura triestina affonda le sue radici in una lunga tradizione e rappresenta una delle voci più importanti nel panorama delle colture agricole locali. L'olio extravergine di oliva Tergeste rientra tra i prodotti certificati dall'Unione Europea come DOP (Denominazione di Origine Protetta) grazie alle particolarità legate al colore, al profumo, al sapore e alle proprietà chimiche.

La principale varietà autoctona coltivata è la pregiata Bianchera (o Belica) dalla colorazione poco pronunciata. Si sviluppa prevalentemente su terrazzamenti che si affacciano sul mare, in condizioni climatiche più miti rispetto al resto del territorio. Attechisce bene anche sui terreni calcarei dell'altipiano carsico, purché soleggiati, e produce un olio fruttato e piccante, con bassissima acidità. Sono habitat favorevoli anche le colline tra Muggia e Dolina, riparate dal vento, dove si conserva un antico torchio romano.

EN

Trieste olive growing has its roots in a long tradition and represents one of the most important elements in the panorama of local agricultural crops.

Tergeste Extra Virgin Olive Oil is among the products certified by the European Union as a DOP (Protected Designation of Origin) as a result of its unique characteristics related to its colour, aroma, flavour and chemical properties.

The main native variety cultivated is the prized Bianchera (or Belica) with only a slightly pronounced colour. It is grown mainly on terraces overlooking the sea, in milder climatic conditions than the rest of the area. It also grows well on the calcareous soils of the Karst plateau, as long as they are sunny, and produces a fruity, spicy oil, with very low acidity. The hills around Muggia and Dolina, sheltered from the wind and where an ancient Roman olive press is also preserved, are also favourable settings for its production.

DE

Der Olivenanbau in Triest hat eine lange Tradition und ist einer der wichtigsten Punkte im Panorama der lokalen landwirtschaftlichen Kulturen. Natives Olivenöl extra aus Triest gehört zu den Produkten, die von der Europäischen Union aufgrund ihrer besonderen Eigenschaften in Bezug auf Farbe, Aroma, Geschmack und chemische Eigenschaften als DOP (geschützte Ursprungsbezeichnung) zertifiziert wurden.

Die wichtigste autochthone Sorte, die angebaut wird, ist die geschätzte Bianchera (oder Belica) mit ihrer leicht ausgeprägten Färbung. Sie wächst hauptsächlich auf Terrassen mit Blick auf das Meer, wo die klimatischen Bedingungen milder sind als im restlichen Gebiet. Sie gedeiht auch gut auf den kalkhaltigen Böden der Karsthochfläche, vorausgesetzt, es ist sonnig, und produziert ein fruchtiges und würziges Öl mit sehr geringem Säuregehalt. Vorteilhafte Standorte sind auch die windgeschützten Hügel von Muggia und Dolina della Valle, wo eine alte römische Ölpresse erhalten geblieben ist.





SAPORE DI MIELE

Flavours of honey / Die Süße des Honigs



IT

L'apicoltura e la produzione del miele sono state praticate in territorio carsico sin dall'epoca romana. La grande varietà floristica dell'altipiano, una delle più ricche biodiversità del nostro continente, conferisce al nettare locale caratteristiche inconfondibili.

Raccolti dalle arnie e direttamente confezionati in vasetto si trovano mieli particolarissimi, come il raro e pregiato miele di marasca (presidio slow food), ricavato dal ciliegio canino locale e caratterizzato da un sapore ambrato con un delicato retrogusto di mandorla.

In queste zone si producono anche altre varietà che vanno dal miele di acacia e di tiglio, di melata e di santoreggia, sino ai più particolari e tipici Millefiori del Carso. Le produzioni locali sono curate principalmente da appassionati che si dedicano all'apicoltura nel tempo libero e da piccole aziende di famiglia che portano avanti una tradizione tanto rara quanto preziosa.

EN

Beekeeping and honey production have been practiced in the Karst since Roman times. The great floristic variety of the plateau, one of the richest areas for biodiversity in Europe, gives the local nectar unmistakable characteristics.

Collected from the hives and directly packaged in jars, there are very particular honeys, such as the rare and prized wild marasca cherry honey (a Slow Food presidium), obtained from the local St. Lucy's cherry trees and characterized by an "amber" flavour with a delicate almond aftertaste.

Other varieties are also produced in these areas range from acacia and lime-tree honey as well as honeydew and winter savory shrubs, as well as the more unusual and typical Karst wildflowers. Local production is mainly managed by enthusiasts who dedicate themselves to beekeeping in their free time and by small family businesses that carry on a tradition that is as rare as it is precious.

DE

Imkerei und Honigproduktion werden in der Karstregion schon seit der Römerzeit praktiziert. Die große floristische Vielfalt der Hochebene, eine der reichsten Biodiversitäten unseres Kontinents, verleiht dem lokalen Nektar unverwechselbare Eigenschaften.

Aus den Bienenstöcken geerntet und direkt in Gläser abgefüllt, findet man ganz besondere Honige, wie den seltenen und geschätzten Sauerkirschhonig (Slow Food Förderkreis), der aus dem lokalen Sauerkirschbaum gewonnen wird und sich durch einen bernsteinfarbenen Geschmack mit einem zarten Mandelaroma auszeichnet.

Auch andere Sorten werden in diesen Gebieten produziert, von Akazien- und Lindenhonig über Honigtau- und Bohnenkrauthonig bis hin zum besonderen und typischen Millefiori del Carso. Die lokale Produktion wird hauptsächlich von Hobbyimkern in ihrer Freizeit und von kleinen Familienbetrieben übernommen, die eine ebenso seltene wie wertvolle Tradition weiterführen.



I DOLCI E IL PANE DELLA TRADIZIONE TRIESTINA

Sweets and bread in the triestino tradition /
Triestes traditionelle Süßspeisen und Brot



IT

Trieste è un punto d'incontro tra Mediterraneo e Centro Europa e melting-pot di culture culinarie italiane, tedesche, ungheresi e slave.

Il presnitz, le fave, la putizza, la pinza e le teresiane sono i dolci tipici di Trieste, che nascono da ricette antiche, tradizioni gelosamente custodite, e da tanti piccoli segreti di sapienti pasticceri. Sapori che portano gioia in ogni occasione di festa e nelle tavole imbandite della domenica in famiglia. I panifici che profumano le vie del centro città e dei paesini carsici, sfornano pane fresco a tutte le ore del giorno (alcuni anche di notte) utilizzando la farina casereccia macinata a pietra naturale, il pane alle noci e ai ciccioli, che raccontano di profonde radici mitteleuropee.

EN

Trieste is a meeting point between the Mediterranean and Central Europe and a melting pot of Italian, German, Hungarian and Slavic culinary cultures.

The presnitz, fave, putizza, pinza and teresian are just some of the typical pastries in Trieste, created from ancient recipes, jealously guarded traditions, and from many little secrets of skilled pastry chefs. These are flavours that bring joy on every festive occasion and at table on family Sundays. The bakeries that fill the streets of the city centre and of the Karst villages with the smell of fresh baked bread at all hours of the day (and some even at night) use homemade flour ground with natural stone, and make bread with walnuts and pork crackling, ingredients which tell of deep Central European roots.

DE

Triest ist ein Knotenpunkt zwischen dem Mittelmeer und Mitteleuropa und ein Schmelztiegel italienischer, österreichischer, ungarischer und slawischer Esskulturen.

Presnitz, Favette, Putizza, Pinza und Teresiane sind die typischen Mehlspeisen von Triest, die auf eifersüchtig gehütete alte Rezepte zurückgehen und von erfahrenen Konditoren verfeinert wurden. Sie bringen Freude zu jedem festlichen Anlass und auf den sonntäglichen Familientisch. Die Bäckereien, die die Straßen des Stadtzentrums und der Karstdörfer mit ihrem Duft erfüllen, backen zu jeder Tageszeit (manche sogar nachts) frisches Brot aus natürlichem, stein gemahlenem, hausgemachtem Mehl, Nuss- und Knäckebrot, das von tiefen mitteleuropäischen Wurzeln erzählt.





UNA TAZZINA DI CAFFÈ

A cup of coffee / Eine kleine Tasse Kaffee



IT

A Trieste i fili della storia, della cultura, dell'economia e della quotidianità si intrecciano da secoli con quelli della bevanda più suggestiva e affascinante di tutte: il caffè. Da oltre 200 anni Trieste ne importa i chicchi, li lavora e produce con successo varie miscele di caffè. Il legame nasce nel Settecento, quando la città diventa porto franco e inizia a ricevere i chicchi provenienti dalle piantagioni di tutto il mondo: inizialmente destinata a rifornire le caffetterie dell'impero austroungarico, nel corso del Novecento la città diventa punto di riferimento mondiale per il caffè. Grandi scrittori come Joyce, Svevo e Saba trascorrevano giornate intere a sorseggiarlo nei locali triestini, cercando l'ispirazione fra una tazzina e una pagina di giornale. Ancora oggi gli eleganti caffè storici cittadini sono ritrovo di artisti e letterati, spesso teatro di mostre e concerti.

La cultura del caffè è profondamente radicata nella quotidianità dei triestini, una piacevole esperienza per socializzare e parlare di cultura. Nei locali cittadini si degusta un capo in b (macchiato, servito in bicchiere), un gocciato (caffè con solo un goccio di latte) o un nero (espresso) magari sfogliando il quotidiano locale "Il Piccolo", chiacchierando con amici oppure studiando. Questi momenti di convivialità nelle caffetterie dal sapore asburgico sono apprezzati anche dai più giovani.

EN

In Trieste the threads of history, culture, economy and everyday life have been intertwined for centuries with those of the most evocative and fascinating drink of all: coffee. For over 200 years, Trieste has been importing the beans, processing them and successfully producing the various blends. The connection came about in the 18th century, when the city became a free port and began to import beans from plantations all over the world. Initially these were destined to supply the coffee shops of the Austro-Hungarian Empire, but during the 20th century the city became a global reference hub for coffee. Great writers such as Joyce, Svevo and Saba spent entire days sipping it in the bars of Trieste, seeking inspiration between their cup and the page of a newspaper. Even today the elegant historic city cafés are a meeting place for artists and writers, and often the scene of exhibitions and concerts.

The culture of coffee is deeply rooted in the daily life of the people of Trieste, a pleasant experience for socializing and talking about culture. In the city cafés you can taste a capo in b (a caffè macchiato, served in a glass), a gocciato (a coffee with just a drop of milk) or a nero (an espresso) perhaps while leafing through the local newspaper "Il Piccolo", chatting with friends or studying. These moments of conviviality in the cafés with a Habsburg flavour are also appreciated by the city's young people.

DE

In Triest sind die Fäden der Geschichte, der Kultur, der Wirtschaft und des alltäglichen Lebens seit Jahrhunderten mit denen des eindrucksvollsten und faszinierendsten Getränks von allen verwoben: Kaffee. Seit über 200 Jahren importiert Triest seine Bohnen, verarbeitet sie und stellt erfolgreich verschiedene Mischungen her. Die Verbindung wurde im 18. Jahrhundert hergestellt, als die Stadt zum Freihafen wurde und begann, Bohnen von Plantagen aus der ganzen Welt zu empfangen: Ursprünglich dazu bestimmt, die Kaffeehäuser des Habsburgerreiches zu beliefern, wurde die Stadt im 20. Jahrhundert zu einem weltweiten Bezugspunkt für Kaffee. Große Schriftsteller wie Joyce, Svevo und Saba verbrachten ganze Tage damit, ihn in den Kaffeehäusern von Triest zu verkosten, auf der Suche nach Inspiration zwischen einer Tasse und der Lektüre von Zeitungen. Auch heute noch sind die eleganten historischen Cafés der Stadt ein Treffpunkt für Künstler und Schriftsteller und oft Schauplatz von Ausstellungen und Konzerten.

Die Kaffeekultur ist tief im Alltagsleben der Triester verwurzelt, eine angenehme Erfahrung, um Kontakte zu knüpfen und über Kultur, Gott und die Welt zu sprechen. In den Kaffeehäusern der Stadt kann man einen "capo in b" (kleiner Brauner, im Glas serviert), einen "gocciato" (Kaffee mit nur einem Tropfen Milch) oder einen "nero" (Espresso) genießen, während man in der Lokalzeitung "Il Piccolo" blättert, mit Freunden plaudert oder die Tische zum Lernen besetzt. Diese Momente der Geselligkeit in den Cafés im Habsburger Stil werden von vielen Generationen von Triestern geschätzt.

Tipologie di caffè di Trieste



CAFFÈ NERO

Espresso in bicchiere



NERO IN B

Espresso in bicchiere



DECA

Espresso decaffeinato in bicchiere



DECA IN B

Espresso decaffeinato in bicchiere



CAPO

Espresso macchiato in bicchiere



CAPO IN B

Espresso macchiato in bicchiere



CAPO DECA

Espresso decaffeinato macchiato in bicchiere



CAPO DECA IN B

Espresso decaffeinato macchiato in bicchiere



CAFFÈ GOCCIATO O GOCCIA

Caffè con una goccia di latte in bicchiere



OSMIZE E BUFFET

Osmize and "buffet" / Osmize und Buffet



IT

Il nome *osmiza* deriva dalla parola slovena *osem* (otto), ovvero i giorni che l'imperatrice Maria Teresa d'Austria aveva concesso alle aziende agricole in provincia di Trieste per aprire le loro case alla vendita di vini e alimenti da loro prodotti.

Le *osmize* sono locali di contadini e agricoltori del luogo, frequentate da turisti e residenti, che possono assaggiare prelibatezze quali salumi e formaggi tipici, ma anche uova e sottaceti. Non manca il vino, prodotto nelle cantine adiacenti e direttamente servito agli ospiti.

Tra le svariate e particolari tradizioni triestine una menzione va dedicata ai tanti buffet, vere e proprie istituzioni che fanno da contraltare ai più raffinati ristoranti. A qualsiasi ora della giornata, dal mattino presto alla sera, nei buffet è possibile mangiare qualcosa di buono o, per usare un termine locale, consumare il classico *rebechin*. Tra i piatti serviti in questi pittoreschi locali troviamo panini a base di maiale, prosciutto cotto in crosta di pane, porcina, cotechino, carrè, salsicce di cragno e lingua salmistrata con senape e kren, solo per citarne alcuni.

È un'esperienza culinaria fatta di sapori autentici che rispecchia perfettamente la ricchezza e la diversità della storia e tradizioni triestine.

Le date di apertura delle *osmize* sono consultabili al sito: www.osmize.com

EN

The name *osmiza* derives from the Slovenian word *osem* (eight), or the days that Empress Maria Theresa of Austria granted to farms in the province of Trieste to open their homes for the sale of the wines and foods they produced.

The *osmize* are the houses of local farmers and winemakers, frequented by tourists and residents alike, who can taste delicacies such as typical cured meats and cheeses, as well as eggs and pickles. There is no shortage of wine, produced in the adjacent cellars and served directly to customers.

Among the many unusual traditions of Trieste, a mention should be dedicated to the many "buffets", real institutions that act as a counterpart to the most refined restaurants. At any time of the day, from early morning to late in the evening, in the "buffets" it is possible to grab a great bite to eat, or, to use a local term, eat the classic *rebechin*. Among the dishes served in these picturesque places we find pork-based sandwiches, cooked ham in a bread crust, porcina, cotechino, loin, chicken sausages and tongue cured with mustard and kren (the strong local horseradish), to name just a few.

It is a culinary experience of authentic flavours that perfectly reflects the richness and diversity of Trieste's history and traditions.

The opening dates of the *osmize* can be consulted on the website: www.osmize.com

DE

Der Name *Osmiza* leitet sich vom slowenischen Wort *Osem* (acht) ab und bezeichnet die Tage, die Kaiserin Maria Theresia von Österreich den Bauernhöfen in der Provinz Triest gewährte, um ihre Häuser für den Verkauf der von ihnen produzierten Weine und Lebensmittel zu öffnen.

Die *Osmize* sind, wie Heuriger und Buschenschänken in Österreich, die Räumlichkeiten der örtlichen Bauern und Landarbeiter, die von Touristen und Einheimischen besucht werden, die dort Köstlichkeiten wie Salami und typische Käsesorten, aber auch Eier und Essiggurken probieren können. Auch an Wein, der in den angrenzenden Kellern produziert und den Gästen direkt serviert wird, mangelt es nicht.

Unter den vielen besonderen triestinischen Traditionen müssen die vielen Buffets erwähnt werden, wahre Institutionen, die ein Gegengewicht zu den raffinierteren Restaurants bilden. Zu jeder Tageszeit, vom frühen Morgen bis zum Abend, bieten die Buffets die Möglichkeit, etwas Gutes zu essen oder, um einen lokalen Ausdruck zu verwenden, den klassischen *Rebechin* zu konsumieren. Zu den Gerichten, die in diesen malerischen Lokalen serviert werden, gehören Schweinefleischsandwiches, Schinken in Brotkruste, Porcina, Cotechino, Cragno-Würste und gesalzene Zunge mit Senf und Kren, um nur einige zu nennen.

Es ist ein kulinarisches Erlebnis mit authentischen Geschmäckern, das die Vielfalt der Traditionen von Triest perfekt widerspiegelt.

Die Öffnungszeiten des *Osmize* findest du unter: www.osmize.com



MONFALCONE

A4

LISERT

DUINO

SISTIANA

CEROGIE
CEROVLJE

MALCHINA
MAVHINJE

PREPOTTO
PRAPROT

SISTIANA
SESLJAN

COSTA DEI BARBARI

CANOVELLA DE'ZOPPOLI

FILTRI DI AURISINA

AURISINA
NABREZINA

SANTA CROCE
KRIZ

SGONICO
ZGONIK

RUPINPICCOLO

REPIN

MONRUPINO
REPENTABOR

BORGO GROTTA
GIGANTE - BRIŠCIKI

PROSECCO
PROSEK

GRIGNANO

MIRAMARE

BIVIO

TOPOLINI

BARCOLA

PIAZZA UNITÀ D'ITALIA

EL PEDOCIN

TRIESTE

MUGGIA

LAZZARETTO

A1

RABUIESE
SKOFIJE

S.DORLIGO DELLA VALLE
OBČINA DOLINA

BAGNOLI
BOLJUNEC

BASOVIZZA
BASOVICA

PESE
PESEK

PADRICIANO
PADRICE

LIPICA

LOKEV

A3

SEŽANA

FERNETTI

SLOVENIA

SLOVENIA

Riserva Naturale
Regionale del Monte
Lanaro-Volnik

Riserva
Naturale della
Val Rosandra

Golfo di Trieste





Trieste Convention & Visitors Bureau
leisure@triestecvb.it

-  discover-trieste.it
-  twitter.com/DiscoverTrieste
-  Facebook.com/DiscoverTrieste
-  instagram.com/discover_trieste



Certificato PEFC

Carta



comune di trieste
assessorato alle politiche
della cultura e del turismo



IO SONO
FRIULI
VENEZIA
GIULIA

