

Un giorno a Trieste per veri foodies: itinerario enogastronomico completo

Scoprire l'anima piu autentica di una citta significa sedersi a tavola, mescolarsi tra la gente del posto e assaporare i frutti della sua terra. Un percorso goloso dalle bollicine del Carso allo street food piu verace, fino ai fornelli di una vera casa triestina.

Durata	Partenza	Difficolta	Autore
1 giorno	Trieste TS	Facile	Simone Sapia

1. Sulle tracce delle bollicine piu famose

Mattina — Una mattinata tra i vigneti del Carso

Moltissimi amanti del vino in tutto il mondo brindano regolarmente con il Prosecco, ma pochissimi sanno che questo celebre vino prende il nome proprio da un piccolo e omonimo sobborgo situato sull'altopiano carsico che sovrasta Trieste. Inizia la tua giornata allontanandoti dal trambusto cittadino per esplorare la natura aspra e meravigliosa del Carso, un territorio dove la viticoltura e considerata 'eroica' a causa del terreno roccioso e dei venti sferzanti.

Visiterai i terrazzamenti dove le viti crescono a picco sul Golfo, ammirando panorami mozzafiato. Scoprirai la storia di questo vitigno antico e ascolterai i racconti dei produttori locali che mantengono vive le tradizioni. La mattinata culminerà con un'eccellente degustazione guidata, un brindisi che ti permetterà di apprezzare le note minerali e fresche delle vere bollicine triestine.

Consiglio: Prenota in anticipo: i gruppi sono piccoli e i posti esauriscono rapidamente.

[Prenota su GetYourGuide](#)

2. Il paradiso dei golosi

Pomeriggio — Un pranzo itinerante per le vie del centro

Dimentica i classici ristoranti turistici con i menu tradotti in dieci lingue e preparati a scoprire i veri templi del gusto cittadino: i famosi 'buffet' dove i triestini si ritrovano per uno spuntino veloce a base di caldaie fumanti e sapori decisi. Prova il classico panino con cotto caldo in crosta di pane e senape, ai saporiti cevapci, passando per formaggi locali e sfizi fritti.

Unendoti al No Diet Club seguirai guide locali appassionate in un percorso a tappe super informale. Assaggerai il meglio dello street food locale, fino ad arrivare ai ricchi dolci di derivazione austro-ungarica come il Presnitz o la Putizza. Sarà una festa per il palato e un modo divertentissimo per esplorare i vicoli del centro storico.

Consiglio: Il tour è adatto a tutti — porta solo buon appetito e scarpe comode.

[Prenota su GetYourGuide](#)

3. Le mani in pasta

Sera — Una cena preparata con le tue mani

Dopo una giornata passata a degustare, non c'è modo migliore di comprendere a fondo la cultura culinaria locale che mettersi letteralmente 'le mani in pasta'. L'esperienza definita per un foodie è entrare in una vera cucina triestina, scoprire i segreti tramandati di generazione in generazione e condividere un pasto in un'atmosfera intima e familiare.

Prendendo un corso privato di cucina casalinga a Trieste, varrai accesso calorosamente alla casa di una 'Cesarina', un'esperta cuoca locale. Imparerai a preparare un intero menu tipico, imparando a trattare gli ingredienti freschi acquistati nei mercati rionali e scoprendo le tecniche per realizzare piatti della tradizione perfetti. A fine serata, ti siederai a tavola con la tua ospite per degustare con orgoglio i piatti che hai cucinato, accompagnati da ottimi vini del territorio e da tante chiacchiere conviviali.

Consiglio: Disponibile tutto l'anno — scegli la data che preferisci al momento della prenotazione.

[Prenota su GetYourGuide](#)