

**LA MIA
TRIESTE
NASCOSTA**

**177 nuovi consigli –
sulle tracce dei nativi**

CHRISTINA DOW

Impronta

© Febbraio 2026, Christina Dow

Redattrice, autrice e designer: Christina Dow

Lettura di bozze: Alessia Manella

www.genussreisen.it | www.christinadow.at | www.aperitivo-bar.at

Foto: Christina Dow, Palazzo Machiavelli. Luogo foto di copertina: Klin Vina

Stampa e distribuzione per conto dell'autore:

Buchschmiede di Dataform Media GmbH

Julius-Raab-Straße, 8

2203 Großebersdorf

Austria

www.buchschmiede.at - Segui il tuo istinto letterario!

Indirizzo di contatto secondo le normative UE sulla sicurezza dei prodotti:

info@buchschmiede.at

ISBN Libro tascabile: 978-3-99192-379-4

ISBN E-Book: 978-3-99192-381-7



Quest'opera, comprese tutte le sue parti, è protetta da copyright. Qualsiasi utilizzo senza il consenso dell'editore e dell'autrice, Christina Dow, è vietato. Ciò vale in particolare per la riproduzione elettronica o di altro tipo, la traduzione, la distribuzione e la messa a disposizione del pubblico dell'opera.

L'autrice

Christina Dow, nata nel 1984 a Graz, in Austria, è una giornalista freelance, redattrice di diverse riviste di cucina e bevande e gestisce la propria attività.

L'agenzia di pubbliche relazioni si avvale di aziende di diversi settori per strategie di comunicazione e relazioni con la stampa.

Spinta dal suo amore per la gastronomia e per l'Italia, nel 2021 ha fondato il bar pop-up italo-stiriano "APERITIVO", con il quale organizza eventi, catering e corsi di cucina nella sua terra natale austriaca, la Stiria meridionale.

Nell'estate del 2023 ha pubblicato il suo primo libro, "La mia Trieste", che è diventato una guida apprezzata da tutti i visitatori della città portuale italiana. Grazie alla sua casa a Trieste, Christina Dow si è immersa ancora di più nella vita locale negli ultimi anni e ha finalmente scritto questo secondo libro, ricco di innumerevoli consigli da esperti, tesori nascosti e scoperte autentiche.

A Trieste, Dow organizza anche laboratori culinari in diverse sedi di degustazione, mostrando agli ospiti la "sua" Trieste.

www.genussreisen.it | meine@genussreisen.it

Nota: per semplicità, questo libro evita ampiamente l'uso di un linguaggio inclusivo di genere. Le forme maschili utilizzate si applicano a persone di entrambi i sessi.

L'introduzione

Pensi di conoscere già Trieste? Perché ci sei stato così spesso? Perché i tuoi amici ti hanno dato così tanti consigli? E perché hai già trovato il tuo ristorante preferito? Allora questo libro è proprio quello che fa per te!

Perché ora vi unirete a me in un viaggio attraverso la scena locale e alla scoperta del lato autentico di questa città portuale italiana. Dai buffet più deliziosi e il miglior cibo nei tradizionali "Wind'n", fino alle gemme nascoste del Carso. In questo libro, condivido le mie esperienze nella mia città adottiva con onestà e senza abbellimenti, e offro consigli pratici per (sopravvivere) alla vita a Trieste.

Si potrebbe dire che "La mia Trieste nascosta" è una sorta di seguito del mio primo libro, "La mia Trieste". Per lettori esperti. Per avventurieri. Per chiunque sia alla ricerca del cuore culinario della città.



Con questo in mente, ci vediamo a Trieste!

La tua Christina



IL CONTENUTO

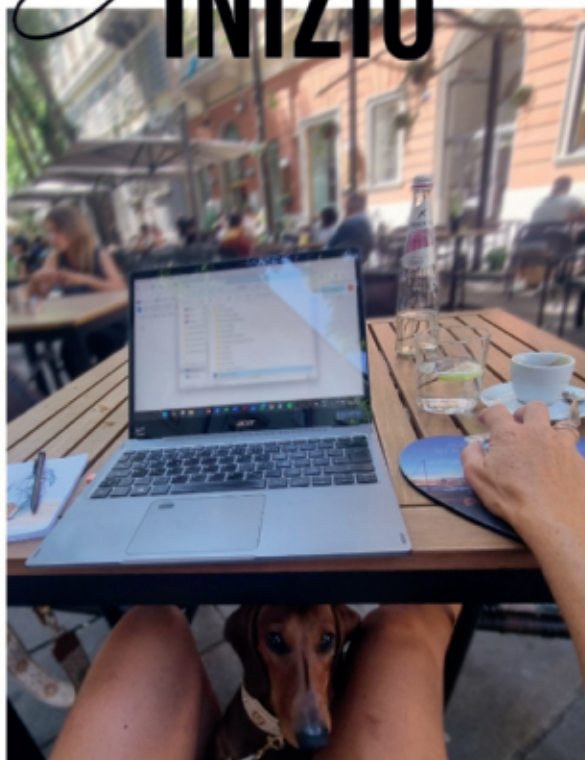
Capitolo 1: All'inizio	8
Capitolo 2: Buffet e gastronomia.....	20
Capitolo 3: Ristoranti e trattorie.....	32
Capitolo 4: Caffè, pasticcerie e panefici.....	46
Capitolo 5: Bar ed enoteche	56
Capitolo 6: Spiagge e bagni.....	66
Capitolo 7: Mercatini, negozi e degustazioni.....	72
Capitolo 8: Alloggi e "comprare casa"	86

Capitolo 9: Cantine, osmize, trattorie carsiche e produttori 102

Capitolo 10: Alla fine 116

CAPITOLO 1

All'INIZIO



È il 16 giugno 2025. Poco più di due anni dopo aver digitato le ultime righe del mio primo libro, sono qui seduta al Caffè Lettera Viva sul "mio" Viale Venti Settembre, per iniziare il secondo volume. Indosso la Bassottina Angelina. E la mia fede nuziale.

Accidenti, sono successe un sacco di cose in due anni.

Ma cominciamo un po' dall'inizio.

Così, nell'aprile del 2023, ero seduto nel mio salotto, PIER, a finire di scrivere il mio libro "La mia Trieste" con un bicchiere di Prosecco e l'incidente del tappetino del bagno (leggetelo!). Sono piuttosto orgoglioso che la mia opera prima abbia trovato così tanti lettori (intendiamoci, quelli che non sono miei parenti o che hanno comprato una copia solo per cortesia!). E in qualche modo, la domanda continuava a riaffiorare: ci sarà presto una seconda parte?

Ok, cominciamo.

È interessante notare che un numero sorprendentemente elevato di persone mi ha chiesto come era andato il mio "Date", che avevo annunciato con grande attesa nelle ultime pagine.

Conosco la sensazione; anch'io voglio sempre sentire gli ultimi pettegolezzi sulle relazioni dalle mie amiche. Da fan di "Sex and the City" da sempre, argomenti come amore, emozioni e delusioni amorose sono per me affascinanti, emozionanti e significativi allo stesso tempo. Ho sempre condiviso i miei drammi relazionali con le mie amiche per ore e ore (che lo volessero o no) – e loro hanno condiviso i loro con me. La cosa macabra è che ti senti meglio quando condividi la tua infelicità. A volte mi ha fatto bene sentire che anche altre persone stavano lottando con relazioni e appuntamenti incasinati. Forse mi ha fatto sentire meno stupida.

Tuttavia, non direi mai che i miei lettori desiderassero un seguito solo per curiosità e gossip sulle relazioni sentimentali. Forse, però, oltre al desiderio di nuovi consigli culinari, c'era almeno un pizzico di curiosità per la presunta grande storia d'amore che avrei annunciato...

Beh, cosa posso dire? L'appuntamento era solo così così.

Arrivò con un'ora di ritardo. Bevemmo Prosecco e facemmo una bella chiacchierata. Ridemmo e ci divertimmo. Non nascosi i miei sentimenti e interpretai le sue parole lusinghiere come progetti futuri per noi. Quanto puoi essere incredibilmente stupido?

Quando le farfalle svolazzano intorno a te, tu, una donna ai 40 anni, diventerai rapidamente un adolescente stupido che crede a tutto. Se avessi potuto leggere le sue parole con obiettività e analizzarle allora, avrei capito subito che un futuro con me era solo una delle tante opzioni per lui. E probabilmente nemmeno la numero uno.

Sì, mi ha fatto davvero male nelle settimane successive. Ma soprattutto perché ero arrabbiata con me stessa. Con tutta la mia esperienza, innamorarmi di nuovo di una cosa del genere! Ed essere di nuovo sola! La mia ultima rottura non era avvenuta molto tempo prima, e un nuovo amore avrebbe reso tutto molto più facile. Ma sapevo già in fondo che non sarebbe stata una buona idea comunque. E poi, a quel punto la vita mi aveva lanciato un'altra palla curva.

Puglia mia!

E cosa feci allora? Esatto: scappai di nuovo a Trieste. Così la brezza marina mi schiarì la mente e mi concentrò su me stessa. Fu quello che diede il via al mio lungo percorso di crescita personale.

Ma per raggiungere la vera pace interiore, avevo bisogno di un'altra via di fuga. Non a Trieste, no, dovevo uscire dalla mia zona di comfort. Per sentire me stessa, per lasciarmi inquietare, per vedere nuovi mondi.

Così, nel giugno 2023, sono andata in Puglia da sola per la prima volta.

Ho visitato questa regione del sud Italia circa dieci anni fa. Con il mio ex di allora, che stava cercando di salvare la relazione. Era sicuramente un ex a quel tempo, ma quei giorni in Puglia sono rimasti un ricordo meraviglioso: di città meravigliose, un mare splendido, persone adorabili e cibo fantastico. E in qualche modo, questa regione non mi ha mai lasciato andare del tutto. Sapevo: un giorno avrei voluto tornare e immergermi ancora più profondamente.

Così sono salita in macchina e sono partita con una buona dose di crisi esistenziale e di ricerca di un senso, senza sapere dove sarei finita o cosa avrei fatto esattamente.

Comunque – per farla breve – quei dieci giorni sono stati un periodo incredibile e trasformativo per me. Tra orecchiette fatte dalla nonna ad Alberobello, l'esperienza delle atmosfere caraibiche sulla spiaggia di Punta Prosciutto, passeggiate emozionanti per le strade di Polignano a Mare, conversazioni profonde con perfetti sconosciuti e lacrime di solitudine al tramonto a Vieste, sono diventata, per la prima volta, la Chrissi che era contenta di sé. La Chrissi che non si sentiva sola da single e non era frustrata dagli uomini. La Chrissi che pensava semplicemente: un giorno voglio vivere in Italia – felice in riva al mare, piena di pace mentale, circondata dai miei cari e con un bicchiere di vino spumante in mano. Con o senza un uomo, non importava. Si trattava solo della mia felicità personale.

E poi tutto è successo molto velocemente ...

Sconosciuto noto

Davvero, Universo?

Come spesso accade quando non stai più cercando attivamente, all'improvviso incontri un sacco di persone nuove. Tra cui Markus.

Stranamente, era presente anche alla presentazione del mio primo libro di Trieste ... e a quanto pare aveva già percepito una sorta di connessione con me. (Cosa che, ovviamente, non ho notato, perché in questi eventi sono sempre concentrata nel mio ruolo di tutto-deve-essere-perfetto-e-organizzato).

In ogni caso, conoscevo Markus da circa otto anni tramite conoscenze comuni. Era sempre stato molto rilassato ed educato, ma non esattamente il tipo di uomo di cui mi sarei innamorata all'istante. Non mi era mai venuto in mente che potesse esserci qualcosa tra noi. Fino al nostro primo appuntamento "amichevole". Dove? A Trieste, ovviamente.

Già nelle nostre conversazioni precedenti, aveva fatto centro – con il suo grande amore per l'Italia, la sua passione per Trieste, la sua competenza culinaria (non c'è da stupirsi, visto che è uno chef) ... ma è stato solo a Trieste, tra costumi da bagno, aperitivo al tramonto e una cena romantica, che il mio cuore si è finalmente sciolto. Anche se il nostro primo bacio è avvenuto sorseggiando un orribile Prosecco in un bicchiere di plastica in quello che probabilmente era il bar più squallido della città. (Naturalmente, questo non sarà incluso tra i miei consigli.)

La vita a Trieste

Andiamo un po' avanti: Markus è una persona meravigliosa. È amorevole, forte e premuroso. Abbiamo superato insieme il momento difficile della morte di Yona. Sì, la mia amata cagnolina, che forse ricorderete dal primo libro, è mancata nel luglio 2024, all'età di 13 anni. Il suo cuore, che era stato debole per così tanti anni, alla fine ha ceduto. È stata una personalità così forte fino alla fine che ha persino deciso da sola quando, come e dove andare. Un giorno dopo la mia festa di compleanno. A Trieste. Dove i miei amici più cari erano tutti con me il giorno dopo, a sostenerci. Quella era la mia Yona.

Nonostante ulteriori perdite in famiglia, Markus e io abbiamo vissuto insieme tante esperienze meravigliose e divertenti. Ad esempio, l'acquisto di due appartamenti a Trieste.

Sì, finalmente sono ufficialmente mezza triestina!

All'inizio del 2024, mi sono imbattuto in un grazioso attico nuovo di zecca con un piccolo terrazzo in centro città. Si trova in una traversa di Viale Venti Settembre, un'accogliente zona pedonale con un viale ombreggiato, un'atmosfera fantastica e molti ristoranti tipici. Adoriamo questo quartiere.

E amiamo la vita a Trieste. Attualmente trascorriamo qui quasi metà del nostro tempo, abbiamo trovato i nostri locali preferiti, il nostro posto preferito in riva al mare, cari amici, vicini e conoscenti con cui pranzare o prendere un aperitivo, e abbiamo potuto condividere esperienze incredibili. La nostra grande passione è il "Giro dei Wind'n", che io e Markus celebriamo ogni tanto. Un "Wind'n", nel nostro dialetto stiriano, è un bar o una taverna semplice. E come funziona il giro? Iniziamo nel pomeriggio e visitiamo tutti i bar, pub, taverne, ristoranti e altri posti in cui non siamo mai stati prima. Beviamo esattamente UN bicchiere di uno spumante ovunque, mangiamo un boccone,

facciamo qualche ricerca ... e spesso viviamo i momenti più divertenti, incontriamo persone stravaganti e intratteniamo conversazioni affascinanti.

Sì, ogni coppia ha i suoi hobby in comune.

A proposito, lasciatemi dire una cosa: non preoccupatevi, questo secondo libro non sarà una storia d'amore sentimentale: le prime pagine servono da introduzione per farvi capire perché questo secondo libro doveva essere scritto. Perché mi sono immersa ancora di più in questa città negli ultimi anni, facendo ancora più scoperte e vivendo esperienze ancora più autentiche. E perché voglio condividere con voi tutti questi nuovi consigli e i miei luoghi preferiti che ho avuto il piacere di scambiare in innumerevoli conversazioni con la gente del posto.

Perché non potevo tenere tutte queste informazioni per me. Anche se Markus continuava a ripetere durante i nostri "Giri dei Wind'n": "Non devi assolutamente menzionarlo nel tuo libro, dovrebbe rimanere il nostro posto segreto!"

I tour delle delizie ... per sempre?

A proposito i posti segreti: i miei tour culinari e workshop a Trieste con tanti ospiti meravigliosi del nostro bar pop-up APERITIVO e provenienti da tutta l'Austria e la Germania mi riempiono ancora di gioia. Adoro mostrare loro i miei posti preferiti, assaggiare insieme piatti autentici e visitare le persone care. E così, regalare ai miei ospiti una giornata speciale piena di nuove impressioni, sapori ed emozioni.

I workshop culinari nella "mia" Trieste hanno avuto un tale successo che dal 2025 io e Markus offriamo anche tour culinari più lunghi in tutta Italia.

Dopo aver completato la nostra formazione come accompagnatori turistici certificati (in Austria), collaboriamo con un'agenzia di viaggi della Stiria per offrire tour culinari di più giorni nel Carso, in Friuli, sulla Strada del Prosecco e in Puglia. E naturalmente, creiamo anche tour completamente personalizzati e personalizzati su richiesta. Quindi, se desiderate viaggiare attraverso la Bella Italia con Markus, Angelina e me come cercatori di tartufi e assaporare il meglio della cucina italiana, fatecelo sapere. Siamo disponibili a (quasi) tutto. Ah, e un'ultima cosa: www.GenussReisen.IT – è consentita così tanta pubblicità.

Aspetta, chi è Angelina?

La piccola bassottina è entrata a far parte delle nostre vite dall'inizio di novembre 2024.

Qualche tempo dopo la morte di Yona, tornò quell'intenso desiderio di un naso di cane bagnato e freddo. Di grandi occhi castani che ti guardano adoranti la mattina presto. Di un guinzaglio da tenere durante le passeggiate. Di una creatura meravigliosa con cui poter scambiare amore in un modo davvero unico.

Quindi ho dovuto prendere un bassotto. Perché? Non ne ho idea, ma io e Markus abbiamo sempre adorato i bassotti (separatamente, ovviamente). Sono divertenti, testardi, avventurosi e un po' eccentrici. Un po' come il mio alter ego, quindi.

Che il nostro viaggio alla ricerca di Angelina ci abbia poi portato, passando da Palermo, fino all'angolo più remoto della Lombardia, è un'altra storia. In ogni caso, abbiamo finalmente potuto tenere in braccio per la prima volta la piccola e insicura cucciola di bassotto nell'autunno del 2024. E da allora, non solo ci è entrata nel cuore come una bomba, ma ci ha accompagnato ovunque. Nelle escursioni culinarie, nei bar, nei viaggi in Puglia e Sicilia, in spiaggia – e

persino, rigorosamente, a letto, dove "a tre" ha assunto un significato completamente nuovo. Lei è il nostro sole, il mio cuore.

E per concludere in bellezza l'introduzione alla mia storia di vita: sì, da maggio 2025, una fede nuziale orna il mio dito. Markus mi ha chiesto di sposarlo nel novembre 2024 – in Puglia – e ci siamo sposati nel maggio 2025 – sempre in Puglia. Su una delle spiagge più belle del Salento, dove i Caraibi incontrano la pura intimità, il calore e una cucina eccezionale. E i nostri cari erano lì con noi. Hanno reso quei giorni così incredibili. Hanno festeggiato, riso e pianto con noi, hanno viaggiato per lunghe distanze e ci hanno inondato di tanto amore. Così che il nostro amore reciproco ha davvero brillato in quel giorno. Oh mio dio, è stato così sdolcinato. E difficile da credere: quindi, per Carrie ... ehm, Chrissi ... esiste davvero un "per sempre" dopotutto?!

177 consigli

Ora finalmente si fa sul serio e ne varrà la pena. Nelle pagine seguenti, vorrei condividere con voi alcuni luoghi che sono state le mie scoperte personali, luoghi che potreste ancora non conoscere, luoghi meno conosciuti di Trieste o autentici consigli da chi ci vive.

I "classici" di Trieste, ovvero i locali più o meno frequentati in centro, erano già stati ampiamente menzionati nel mio primo libro, "La mia Trieste". Naturalmente, questo non significa che questi ristoranti, bar o buffet (da PIER e Malcantone ad Alla Sorgente, Palato, SET o Buffet da Giovanni) siano meno fantastici dei miei consigli "nascosti" in quel libro. Ma questo libro vuole essere una sorta di continuazione del mio primo libro: una guida, per così dire, per chi ne sa già molto, è in città da un po' o preferisce generalmente avventurarsi fuori dai sentieri battuti.

Ecco qui i miei consigli. Ricercati con tanto amore, passione e, di conseguenza, un pizzico di mal di stomaco. Ordinati alfabeticamente dalla A alla Z. Buon divertimento!





CAPITOLO 2

Buffet E GASTRONOMIE

