

## Zur Einleitung

**D**u glaubst, Triest schon zu kennen? Weil du schon so oft hier warst? Weil dir deine Freunde so viele Tipps gegeben haben? Und weil du längst dein Lieblingslokal gefunden hast? Dann ist dieses Buch genau das richtige für dich!

Weil jetzt begibst du dich mit mir auf die Spuren der Einheimischen und entdeckst die authentische Seite der italienischen Hafenstadt. Von den urigsten Buffets über das beste Essen in echten Wind'n bis hin zu den versteckten Geheimplätzen im Karst. In diesem Buch erzähle ich ehrlich und ungeschönt über die Erlebnisse in meiner zweiten Heimatstadt und gebe praktische Hinweise zum (Über-)Leben in Triest.

Man könnte sagen: „Mein verstecktes Triest“ ist so etwas wie die Fortsetzung von meinem ersten Buch „Mein Triest“. Für Fortgeschrittene. Für Abenteurer. Für alle, die auf der Suche nach dem kulinarischen Herz der Stadt sind.



In diesem Sinne, wir sehen uns in Triest!  
Deine Christina



# ZUM INHALT

## Kapitel 1: All'inizio

Zu Beginn .....	8
-----------------	---

## Kapitel 2: Buffet e gastronomie .....

Meine versteckten Lieblings-Buffets .....	26
---	----

## Kapitel 3: Ristoranti e trattorie .....

Meine versteckten Restaurants und Wirtshäuser .....	39
---	----

## Kapitel 4: Caffè, pasticcerie e panefici .....

Meine Kaffeehäuser, Konditoreien und Bäckereien .....	53
---	----

## Kapitel 5: Bar e enoteche .....

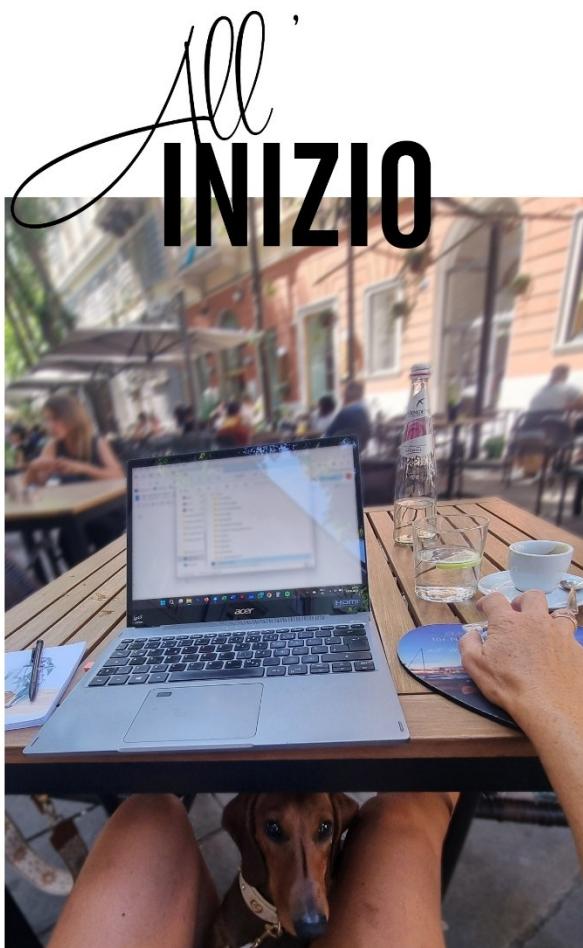
Meine versteckten Wind'n und Weinbars .....	63
---	----

## Kapitel 6: Spiagge e bagni .....

Meine versteckten Strände und Bäder .....	73
---	----

<b>Kapitel 7: Mercatini, negozi e degustazioni .....</b>	76
Meine versteckten Antiquitätengeschäfte, Flohmärkte, Design- & Mode-Stores, Wein-Shops, Fisch-Geschäfte und Kaffee-Verkostungen .....	79
<b>Kapitel 8: Alloggi e „comprare casa“ .....</b>	90
Meine besonderen Unterkünfte .....	102
<b>Kapitel 9: Cantine, osmize, trattorie carsiche e produttori</b>	106
Weingüter, Osmize, Karst-Lokale und Produzenten .....	111
<b>Kapitel 10: Alla fine</b>	
Zu guter Letzt .....	122
<b>Glossar .....</b>	127

## KAPITEL 1



ZU BEGINN ...

**E**s ist der 16. Juni 2025. Gut zwei Jahre, nachdem ich die letzten Zeilen meines ersten Buchs getippt hatte, sitze ich nun hier im Caffè Lettera Viva in „meiner“ Viale Settembre und beginne mit Band zwei. Auf mir die Bassottina Angelina. An mir ein Ehering.

Verdammt, es ist echt viel passiert in zwei Jahren.

Aber beginnen wir ein bisschen der Reihe nach.

Im April 2023 saß ich also noch in meinem Wohnzimmer PIER und schloss mit der Badezimmer-Fußmatten-Affäre (nachzulesen!) und einem Glaserl Prosecco das Buch „Mein Triest“ ab. Ein bisschen stolz bin ich schon, dass mein erstes Werk tatsächlich so viele Leser und Leserinnen gefunden hat (wohl gemerkt: die nicht mit mir verwandt sind oder nur aus freundschaftlicher Höflichkeit ein Exemplar gekauft haben!). Und irgendwie kam immer wieder die Frage auf: Gibt's bald einen Teil zwei?

Also gut, los geht's.

Interessanterweise haben mich auffällig viele gefragt, wie mein Date verlaufen sei, das ich ja voller Vorfreude auf den letzten Seiten angekündigt hatte.

Ich kenne das, ich möchte auch immer den neuesten Beziehungs-Gossip von meinen Freundinnen hören. Als „Sex and the City“-Fan der ersten Stunde sind für mich Themen wie Liebe, Emotionen und Herzschmerz spannend, aufregend und sinngebend zugleich. Schon immer teilte ich meine Beziehungsdramen stundenlang mit meinen Freundinnen (ob sie es wollten oder nicht) – und sie ihre Geschichten mit mir. Das Makabere an der Sache ist ja, dass man sich im gemeinsamen Elend dann besser fühlt. Manchmal tat es mir tatsächlich gut, zu hören, dass auch andere mit

verkorksten Beziehungen und Dates herumwurschteln. Vielleicht kam ich mir dann weniger blöd vor.

Wie auch immer, ich würde meinen Lesern und Leserinnen natürlich niemals unterstellen, dass sie nur aus Beziehungs-Gossip-Neugier eine Buch-Fortsetzung wollten. Vielleicht war es aber – neben der Lust auf viele neue kulinarische Tipps – zumindest ein bisschen Neugier auf das vermeintlich große Liebesglück, das ich verkünden würde ...

Tja, was soll ich sagen. Das Date lief semiprickelnd.

Er kam eine Stunde zu spät. Wir haben Prosecco getrunken und uns super unterhalten. Gelacht, Spaß gehabt. Ich habe meine Gefühle nicht verborgen und interpretierte seine schmeichelnden Worte als Zukunftsvisionen mit mir. Wie saudumm kann man sein.

Wenn die Schmetterlinge herumschwirren, wirst du als knapp 40jährige Frau wieder ganz schnell zur *deppaten* Teenagerin, die alles glaubt. Hätte ich seine Worte damals nüchtern betrachten und analysieren können, hätte ich gleich verstanden, dass die Zukunft mit mir nur eine von mehreren Optionen für ihn war. Und wahrscheinlich nicht mal Option Nummer eins.

Ja, das hat dann in den darauffolgenden Wochen echt weh getan. Aber eigentlich nur, weil ich mich über mich selbst geärgert habe. Mit meiner ach so langen Erfahrung wieder auf sowas reinzufallen! Und wieder allein da zu stehen! Meine letzte Trennung war noch nicht lange her und eine neue Liebe hätte alles so vieles einfacher gemacht. Dass das ohnehin keine gute Idee gewesen wäre, wusste ich damals insgeheim aber bereits. Und außerdem hat mir das Leben zu diesem Zeitpunkt noch einmal eine kleine *Watsch'n* verpassen wollen.

## **Puglia mia!**

Und was hab ich damals gemacht? Richtig: Ich bin zunächst wieder mal nach Triest geflüchtet. Damit mir der Wind am Meer ein bisschen den Kopf durchblasen kann und ich mich mit mir selbst beschäftigen muss. So hat meine lange Reise der persönlichen Weiterentwicklung noch einmal ordentlich Fahrt aufgenommen.

Zur echten inneren Zufriedenheit musste aber eine weitere Flucht her. Nicht nach Triest – nein, ich musste raus aus meiner Komfortzone. Mich spüren, mich verunsichern lassen, neue Welten sehen.

Also fuhr ich im Juni 2023 erstmals allein mit dem Auto nach Apulien.

Diese süditalienische Region besuchte ich bereits vor rund zehn Jahren einmal. Mit meinem damaligen Ich-versuche-die-Beziehung-zu-retten-Ex. Der Ex war dann endgültig Ex, aber dennoch blieben die Tage in Apulien eine traumhafte Erinnerung – an tolle Städte, wunderschönes Meer, liebe Menschen und großartiges Essen. Und irgendwie hat mich diese Region nie ganz losgelassen. Ich wusste: Irgendwann möchte ich dorthin zurückkehren und noch tiefer eintauchen.

Also stieg ich ins Auto und fuhr mit einem ordentlichen Packerl Lebenskrise und Sinnsuche los – ohne zu wissen, wo ich ankomme oder was ich genau machen würde.

Jedenfalls – um die Geschichte ein bisschen abzukürzen – waren diese zehn Tage eine unglaubliche und verändernde Zeit für mich. Zwischen Orecchiette-Wuzeln bei der Nonna in Alberobello, Karibik-Feeling am Strand von Punta Prosciutto, herzerwärmenden Spaziergängen durch die Gassen von Polignano a mare, tiefen Gesprächen mit wildfremden Menschen und Einsamkeitstränen im Sonnenuntergang von Vieste wurde

ich erstmalig zur Chrissi, die sich selbst genügte. Die sich als Single nicht einsam fühlte und die nicht Männer-frustriert war. Die Chrissi, die sich nur dachte: Irgendwann möchte ich einmal in Italien leben – glücklich am Meer, voller Seelenfrieden, lieben Menschen um mich und mit einem Glaserl *Sprudel* in der Hand. Ob mit oder ohne Mann, ganz egal. Da ging es nur um mein ganz persönliches Glück.

Und dann ging alles ziemlich schnell ...

## **Unbekannt bekannt**

Echt jetzt, Universum?

Wie das dann oft so ist, wenn man nicht mehr auf der Suche ist, lernt man auf einmal lauter neue Menschen kennen. Unter anderem Markus.

Der war lustigerweise auch bei meiner Triest-Buchpräsentation von Werk Nummer eins dabei ... und hat dort anscheinend schon eine Art Verbindung zu mir gespürt. (Von der ich natürlich nichts merkte, weil bei solchen Veranstaltungen bin ich immer in meiner konzentrierten Es-muss-alles-perfekt-und-organisiert-sein-Rolle).

Jedenfalls kannte ich Markus schon rund acht Jahre zuvor aus dem gemeinsamen Bekanntenkreis. Er war immer sehr lässig und höflich, aber eigentlich nicht unbedingt der Typ Mann, bei dem ich sofort Feuer fange. Nie wäre ich auf die Idee gekommen, dass da was zwischen uns sein könnte. Bis zu unserem ersten „freundschaftlichen“ Date. Wo? Natürlich in Triest.

Schon in den Gesprächen davor sammelte er viele Pluspunkte – durch seine große Italien-Liebe, seine Triest-Leidenschaft, sein kulinarisches Know-how (kein Wunder als Küchenchef) ... aber erst in Triest so

zwischen Badehose, Aperitivo im Sonnenuntergang und romantischer Cena ist dann auf einmal auch bei mir das Herzerl aufgegangen. Auch wenn unser erster Kuss bei grausigem Plastikbecher-Prosecco in der wohl gründigsten Bar der Stadt stattfand. (Wird in meinem Buch natürlich nicht vorkommen als Tipp.)

## **La vita a Trieste**

Um ein bisschen vorzuspulen: Markus ist ein großartiger Mensch. Er ist liebevoll, stark und fürsorglich. Wir haben gemeinsam die schwere Zeit von Yonas Tod überstanden. Ja, meine geliebte Hündin, die du vielleicht noch aus Buch Nummer eins kanntest, ist im 13. Lebensjahr im Juli 2024 von uns gegangen. Ihr seit so vielen Jahren krankes Herz schaffte es irgendwann nicht mehr. Sie war bis zum Schluss so eine starke Persönlichkeit, dass sie sogar selbst entschied, wann, wie und wo sie gehen möchte. Einen Tag nach meiner Geburtstagsfeier. In Triest. Wo meine engsten Freunde am nächsten Tag alle bei mir waren und uns beistanden. So war sie, meine Yona.

Neben weiteren Verlusten in meiner Familie durften Markus und ich aber auch viele wunderschöne und lustige, gemeinsame Dinge erleben. So zum Beispiel einen doppelten Wohnungskauf in Triest.

Ja, endlich bin ich auch offiziell halb Triestinerin!

Anfang 2024 fand ich durch Zufall eine entzückende Dachgeschoss-Erstbezug-Wohnung mit kleiner Terrasse im Zentrum der Stadt. In einer Seitengasse der Viale Venti Settembre, der gemütlichen Fußgängerzone mit schattiger Allee, tollem Flair und ganz vielen Einheimischen-Lokalen. Wir lieben dieses Viertel hier.

Und wir lieben das Leben in Triest. Knapp die Hälfte der Zeit verbringen wir aktuell hier, haben unsere Stammlokale gefunden, unser Lieblingsplatzlerl am Meer, liebe Freunde, Nachbarinnen und Bekannte, die wir zu Pranzo oder Aperitivo treffen und wir durften unglaubliche Erlebnisse teilen. Unsere große Leidenschaft ist die „Wind'n-Tour“, die Markus und ich immer wieder einmal zelebrieren. Wie das funktioniert? Wir starten am Nachmittag und klapfern alle Bars, Lokale, Restaurants und eben echte Wind'n ab, in denen wir noch nie zuvor waren. Und trinken überall genau EIN Glas Sprudel, essen eine Kleinigkeit, recherchieren ... und erleben oft die lustigsten Momente, lernen schräge Menschen kennen und führen spannende Gespräche.

Ja, jedes Paar hat eben so seine gemeinsamen Hobbies.

Übrigens, an dieser Stelle sei gesagt: Keine Sorge, dass dieses zweite Buch ein schnulziger Roman wird – die ersten Seiten dienen als Einleitung, damit du verstehst, warum dieses zweite Werk einfach sein musste. Warum ich in den letzten Jahren noch tiefer in diese Stadt eingetaucht bin und noch mehr Entdeckungen und authentische Erfahrungen gemacht habe. Und warum ich mit dir diese vielen neuen Tipps und persönlichen Lieblingsplatzlerl, die ich in unzähligen Gesprächen mit Einheimischen austauschen durfte, teilen möchte.

Denn all diese Infos nur für mich zu behalten, würde ich nicht schaffen. Auch wenn Markus bei unseren „Wind'n-Touren“ immer wieder meinte: „Das darfst du auf keinen Fall in deinem Buch erwähnen, das soll ja unser Geheimplatzlerl bleiben!“ Aber: geht *nein!* Geteilte Freude ist ja schließlich doppelte Freude.

## **Genuss auf Tour ... für immer und ewig?**

Apropos Freude: Meine Genusstouren und -Workshops in Triest mit vielen lieben Gästen von unserer APERITIVO Pop-up-Bar und aus ganz Österreich lassen mein Herz noch immer höherschlagen. Ich liebe es, meine persönlichen Lieblingsplätze zu zeigen, gemeinsam die authentische Kulinarik zu verkosten und zu Besuch bei lieben Menschen zu sein. Und somit meinen Gästen einen besonderen Tag voller neuer Eindrücke, Geschmäcker und Emotionen zu schenken.

Die Genuss-Workshops durch „mein“ Triest haben sich bereits so erfolgreich durchgesetzt, dass ich und Markus seit 2025 auch größere Genussreisen in ganz Italien anbieten. Seit unserer Ausbildung zu diplomierten Reiseleitern arbeiten wir mit einem steirischen Reisebüro zusammen, um mehrtägige Genussreisen in den Karst, ins Friaul, auf die Proseccostraße und auch nach Apulien anzubieten. Und natürlich auf Anfrage auch ganz individuell und persönlich. Also: Falls du Lust hast, mit Markus, Angelina und mir wie die Trüffelschweine durch Bella Italia zu reisen und die beste Kulinarik zu erleben, sag Bescheid. Wir sind zu (fast) allen Schandtaten bereit. Aja: [www.GenussReisen.IT](http://www.GenussReisen.IT) – so viel Werbung darf sein.

Moment, wer ist nun Angelina?

Die kleine Bassottina, also Dackeldame, ist seit Anfang November 2024 in unserem Leben.

Irgendwann, Monate nach Yonas Tod, kam in mir wieder dieses große Bedürfnis nach einer nassen, kalten Hundeschnauze auf. Nach großen, braunen Augen, die dich in der Früh im Bett als erstes anhimmeln. Nach einer Leine, die ich bei Spaziergängen in meiner Hand halte. Nach einem

wundervollen Wesen, mit dem man auf eine ganz eigene Art und Weise Liebe austauschen kann.

Also musste ein Dackel her. Warum? Keine Ahnung, aber Markus und ich liebten Dackel schon immer (und getrennt voneinander). Sie sind witzig, stur, abenteuerlustig und etwas eigenartig. Ein bisschen mein Alter Ego also.

Dass uns die Reise zu unserer Angelina dann über Palermo in die letzte Ecke der Lombardei geführt hat, ist eine andere Geschichte. Jedenfalls durften wir das kleine, unsichere Dackelbaby im Herbst 2024 das erste Mal im Arm halten. Und seitdem ist sie nicht nur wie eine Bombe in unser Herz eingeschlagen, sondern ist auch immer mit dabei. Bei Genusstouren, in Bars, auf Reisen nach Apulien und Sizilien, am Strand – und rigoros auch im Bett, wo „Flotter Dreier“ seitdem eine ganz neue Bedeutung bekommen hat. Sie ist unser Sonnenschein, mein Herz.

Und um meiner Lebensgeschichte-Einleitung ein rundes Ende zu geben: Ja, seit Mai 2025 zierte ein Ehering meinen Finger. Markus hat mich im November 2024 – in Apulien – gefragt, im Mai 2025 wurde – auch in Apulien – geheiratet. An einem der schönsten Strände des Salento, wo die Karibik auf ganz viel Gemütlichkeit, Herzlichkeit und außergewöhnliche Küche trifft. Und mit dabei waren unsere Herzensmenschen. Sie machten diese Tage so unglaublich. Sie feierten, lachten und weinten mit uns, nahmen weite Wege auf sich und schenkten uns so viel Liebe. Sodass unsere Liebe zueinander an diesem Tag richtig erstrahlen durfte. Ach Gott, war das kitschig. Und kaum zu glauben: So gibt es wohl für Carrie ... äh Chrissi ... also doch noch ein „für immer und ewig“?!

## 177 Tipps

Jetzt wird es aber endlich ernst und du bekommst was für dein Geld. Auf den kommenden Seiten möchte ich dir Platzerl verraten, die meine ganz persönlichen Entdeckungen sind, die du vielleicht noch nicht kennst, die abseits der „üblichen“ Wege von Triest sind oder die echte Geheimtipps von Einheimischen sind.

Die Triest-„Klassiker“ oder die Hotspots, in die man im Zentrum mehr oder weniger hineinstolpert, wurden großteils bereits in meinem ersten Buch „Mein Triest“ erwähnt. Das heißt natürlich nicht, dass diese Lokale, Bars oder Buffets (von PIER über Malcantoni, Alla Sorgente bis hin zu Palato, SET oder Buffet da Giovanni) weniger großartig sind als meine „versteckten“ Tipps in diesem Buch. Aber dieses Werk soll so etwas wie eine Weiterführung von meinem Ersten sein. Sozusagen ein Ratgeber für alle, die schon viel kennen, länger in der Stadt sind oder sich grundsätzlich lieber abseits der Touristenpfade bewegen.

Hier kommen sie also, meine Tipps. Mit viel Liebe, Leidenschaft und folgend ein bisschen Sodbrennen recherchiert. Jeweils von A bis Z sortiert. Viel Vergnügen!



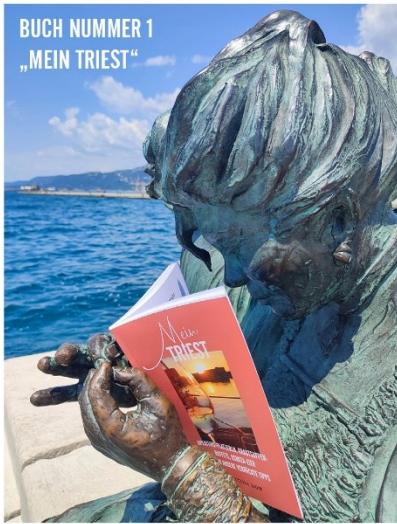
DURCHKOSTEN



IN GEDENKEN AN UNSERE YONA ❤️



CHRISI, MARCO UND ANGELINA



BUCH NUMMER 1  
„MEIN TRIEST“



## KAPITEL 2

# Buffet E GASTRONOMIE



MEINE VERSTECKTEN BUFFETS  
UND FEINKOSTLÄDEN

**H**eute ist der 21. August 2025. Eigentlich sollte ich gerade mit Matteo von der Torrefazione La Triestina, der kleinen, alten Kaffeerösterei in der Via di Cavana, beim Interview sitzen. Als Ur-Triestiner auf allen Ebenen dürfen natürlich ein paar Tipps und Geschichten von ihm nicht fehlen.

Gestern haben wir kurz über unser heutiges Treffen telefoniert. „Perfetto und kein Problemo“, sagte er natürlich (frei übersetzt) und wir vereinbarten, uns heute in seinem Stammlokal Bu zu treffen. „Ich melde mich morgen noch wegen der Uhrzeit!“, waren gestern seine letzten Worte.

Tja, jetzt hab ich es mir bereits auf der Couch zuhause gemütlich gemacht, um an meinem Werk weiter zu *tippeln*. Weil das typisch italienische „Kein Problemo, ich melde mich morgen!“ eintrat.

An dieser Stelle muss ich aber gleich sagen: Ich bin Matteo überhaupt nicht böse, dass er sich nicht gemeldet hat, weil ich weiß, dass es nichts Persönliches ist. Es ist in Italien einfach ganz normal, dass „morgen“ oder „sicher“ oder „wird gemacht“ oder „ich kümmere mich darum“ nur mit einer maximal 50-prozentigen Wahrscheinlichkeit eintreffen. Beachtet man das italienische Nord-Süd-Gefälle, nimmt dieser Prozentsatz noch einmal radikal ab.

Aber man darf da nicht beleidigt sein und sich auch nicht wundern – vielmehr muss man sich darauf einstellen und eben mit einer „Schau mal, ob das was wird“-Einstellung an die Sache rangehen. Ich bin mir sicher, wir holen unser Treffen in den nächsten Tagen nach – Matteo wird mich anrufen und sich mit „Mamma mia, che cazzo!“ entschuldigen, dass er es vergessen hat und alles ist wieder gut. Das übersetze ich jetzt besser nicht frei.

Statt des Interviews haben Marco (so nennen hier Markus alle liebevoll), Angelina und ich beschlossen, uns ein bisschen die Beine zu vertreten. Quasi Familienausflug durch die Stadt.

## Landeplatz für die Seele

Wir nehmen bei solchen Spaziergängen immer gerne Umwege und neue Straßen, um wieder Unbekanntes zu entdecken. So wie heute auch. Auf dem Weg zur relativ neuen Sauerteig-Bäckerei Spaccio Pani (siehe Tipp im Kapitel 4 „I Caffè“) sind wir heute in zwei sehr besondere Design Concept Stores (siehe Kapitel 7 „I Mercatini“) reingestolpert. Mit unglaublich coolen Einzelstücken und lieben Menschen drinnen.

Aber das Wichtigste: Auf dem Weg nach Hause haben wir uns in meinem Lieblings-*Buffet*, dem L’Approdo, noch einen *Rebechin*, also eine Jause, mitgenommen. Ich liebe dieses Buffet, das sich gleich in der Nähe des legendären Mercato Coperto und damit in unserer „Hood“ befindet. Paolo und sein Team haben hier seit 1993 ein zweites Wohnzimmer für unzählige Triestiner, aber auch für Gäste von überall geschaffen. Das L’Approdo ist quadratmetertechnisch klein und eng, aber man mag kaum glauben, wie viele Menschen da reinpassen. Die Theke, wo die wunderbaren *Cicchetti* und *Frittura*, der warme Schinken, die knusprig gebackenen Sardinen, die fluffigen Gnocchi mit *Goulash* und die duftenden Wurstel mit *Krauti* präsentiert werden, wird genauso als Tisch verwendet, wie die zwei alten Weinfässer vor dem Lokal an der stark befahrenen Straße.

Paolo begrüßt dich immer freudestrahlend und fragt, wie es dir geht – egal, ob du einkehrst oder nur vorbeihuschst an seinem L’Approdo. Von 9 Uhr Früh bis 20 Uhr abends hat er immer ein Lächeln im Gesicht. Nur

Sonntag und Montag nicht, da heißt es „ci riposiamo“ („ruhen wir uns aus“).

Dieses Lokal ist ein Buffet, wie es typischer nicht sein könnte. Nach alter Tradition sperrt es schon morgens auf. Früher war das so, um die Hafenarbeiter, Fischer und andere Berufsschichten, die schon seit den Nachtstunden arbeiteten, mit einer warmen und kräftigen, frühen Jause zu versorgen. Heutzutage trifft man um 9 Uhr auch immer wieder Pensionisten, die wohl aufgrund der Bettflucht eine Zuflucht bei einem Glaserl suchen. Aber das ist ein anderes Thema ...

Die Speisen im L'Approdo kann man vor Ort genießen – im Stehen, Sitzen oder wie auch immer – oder sich für Zuhause mitnehmen („*Gastronomia*“). Diese Tatsache ist nicht nur für (Business-)Leute mit wenig Zeit eine schöne Tradition, sondern auch für Singles und alte Menschen, die nicht alleine kochen wollen oder können.

Das Triestiner Buffet ist eine Institution. Hier treffen sich die Menschen, hier wird geplaudert, gelacht, geschimpft und jedem ein kleines bisschen Familie beschert. Nicht umsonst heißt „L'Approdo“ übersetzt „Landplatz“.

Eine weitere Besonderheit von allen Buffets in der Stadt ist, dass sie durchgehend (warme) Küche anbieten. Von früh bis spät. Denn sind wir mal ehrlich: Wer von euch ist in Italien noch nicht in die typische Touristen-Hungerfalle am späten Nachmittag getappt? Um 17 Uhr, nach einigen Glaserln Prosecco und Aperol-Spritz, knurrt der Magen und man wäre schon bereit zum Abendessen. Aber nein – in Italien öffnen ja alle Restaurants erst wieder zwischen 19 und 20 Uhr. (Als erste Gäste um 19 Uhr wirst du auch noch leicht verachtend gemustert.) Meistens landet man dann also in irgendeiner Bar und stopft sich mit Chips und Tramezzini voll,

sodass einem der Appetit auf das Abendessen meistens wieder vergeht. Aber was kann man in Triest stattdessen machen? Richtig: in ein Buffet gehen und bei herrlicher Hausmannskost zuschlagen! Ich liebe es.

Zurück zum L'Approdo: Hier gibt es jeden Tag andere (warme) Speisen. Dienstags zum Beispiel immer La trippa (Kutteln), donnerstags Il fegato alla veneziana (Leber mit Zwiebeln), freitags immer Pesce (Fisch) und samstags Lo stinco (Schweinshaxe). Nur die „Caldaia“ gibt es täglich außer Freitag – das ist ein brodelnder Kochtopf, in dem *Salsicce*, *Pancetta*, Geselchtes oder auch Zunge schwimmen.

## Nix für Vegetarier?

Stimmt teilweise. Ein bisschen suchen muss man schon nach Veggie-Gerichten in der Vitrine, aber man wird fündig. Oder man fragt danach. Auch wenn der immer lächelnde Fleisch-Liebhaber Paolo dann voller Unverständnis den Kopf schüttelt. Aber: Die gebackenen Melanzani sind herrlich knusprig, die Polenta in würzigen Scheiben gebraten, die Lasagne des Tages war heute mit *Radicchio* und *Dolcelatte*. Und nicht zu vergessen: die Gnocchi di susine – Zwetschkenknödel aus Kartoffelteig und mit Butterbröseln. Wie bei meiner Oma damals, herrlich.

Vollgepackt mit den „approdischen“ Köstlichkeiten spazierten wir wieder in unsere Gasse hinauf. Kurz vor der Haustür erblickte ich beim Vorbeigehen in einem Erdgeschoß-Raum eine kleine, urige Falegnameria, also Tischlerei. Ich bremste ein, marschierte in meinen Glitzerschuhen und mit der Popo-wackelnden Dackeldame hinein und unterbrach die beiden fleißigen Arbeiter, die mich völlig entgeistert anstarrten. Ich erklärte ihnen,

dass ich einen Tischler zum Abschleifen der Balken einer Dachgeschoß-Wohnung bräuchte (mehr dazu im Kapitel 8 „Comprare casa“).

Sie würden das nicht machen können, meinte einer der beiden, aber er kenne den Freund vom Freund von seinem Cousin, der so etwas wahrscheinlich macht. Er wird ihn morgen anrufen und mir Bescheid sagen.  
„Kein Problemo, ich melde mich morgen!“

Auweia.



# **MEINE VERSTECKTEN LIEBLINGS-BUFFETS**

**Akademia**  
der umtriebigen Allee Viale Venti Settembre. Andrea sechs Tage pro Woche bei fast jedem Wetter in Wänden und serviert Deftiges, das seine Familie *Mozzarella in Carrozza*, Fleischbällchen, panierte cotto und Tagesgerichte wie *Parmigiana* oder Hochtische gibt's zum Sitzen. Authentisch!

17, +39 339 796 6307



Kleines Kiosk-Buffet in steht hier unermüdlich seinen kleinen vier zubereitet: *Lubianska*, *Melanzani*, *Prosciutto* Lasagne. Ein paar Viale Venti Settembre,

**aMano**  
Mischung aus Buffet, Gastronomia. Tolle

**Salumeria und**  
Auswahl an Schinken, Salami, Käse, Ricotta, Brot, Gebäck und Weinen aus der Region. Viele hausgemachte, fertige Gerichte zum Mitnehmen (*Jota*, *Gnocchi*, Gebackenes, Lasagne, *Chifeletti*, *Polpette* u. v. m.). Chef Andrea und sein Team rund um die liebenswerte Alexandra servieren im gemütlich-rustikalen Innenraum und auf den Stehtischen draußen die perfekte kalte und warme Jause. Largo della Barriera Vecchia, 11, [facebook.com/amanotrieste](https://www.facebook.com/amanotrieste)

### **Artisti**

Bar trifft Buffet und echtes „Wind’n-Feeling“. Optisch darf man sich hier kein architektonisches Kunstwerk erwarten, die Atmosphäre versetzt einen gleich zurück in die 90er Jahre. Aber dennoch - oder gerade deswegen - sind die Gerichte wunderbar. Die immer wechselnden Tagesgerichte sind

hausgemacht, die angebotenen Panini und Tramezzini mit Liebe gefüllt. Auch preislich befindet man sich noch ein bisschen in den 80er Jahren – die „Snack Bar Artisti“ ist ein wirklich ehrliches Erlebnis! Via degli Artisti, 11, +39 040 638062

### **Benedetto**

Unweit der Piazza Oberdan (wo die Tram nach Opicina abfährt) befindet sich das Benedetto Buffet. Klassisch mit rot karierten Tischdecken, viel Holz und dem Kaiser an der Wand. Die Küche ist sowohl für Schnellesser (verschieden gefüllte Panini, Prosciutto cotto con kren, halbe Eier mit Sardelle) als auch für Sitzenbleiber (*Jota*, *Caldaia*, *Pasta*, *Gnocchi*, *Pesce*, *Dolci*). Hausgemacht und authentisch mit einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis. Eine über 100 Jahre alte Institution! Via Trenta Ottobre, 19a, [facebook.com/benedettobuffet](https://www.facebook.com/benedettobuffet)



### **Clai**

Gemütliches Buffet in der Nähe des Krankenhauses Ospedale Maggiore, das sich selbst auch „Stuzzicheria“ nennt – also ein Lokal, welches viele kleine Häppchen (Cicchetti, Gebackenes, Panini, Frittiertes) anbietet. Vor allem der Baccalà mantecato (die berühmte Stockfischcreme) hat hier große Bedeutung. Dazu gibt es auf der Karte Panierter (Fleisch, Fisch oder Gemüse) und Tagesteller von Pasta über Huhn bis hin zu Fisch und Gnocchi. Top!

Via Ugo Foscolo, 4, Facebook: Buffet Clai

### **Franceschini**

Modernisiertes Ambiente, nette Gastgeber, klassische Auswahl an Panini, Cicchetti und Gebackenem. Gute Tagesgerichte wie zum Beispiel Risotto, Pasta oder Backhendl. Via Cesare Beccaria, 3, [buffetfranceschinitrieste.eatbu.com](https://buffetfranceschinitrieste.eatbu.com)

### **Gildo**

Eine Institution. Urig, einfach, authentisch. Die Caldaia kommt mit Cragno (grobe, geräucherte Wurst),

Lingua (Zunge) und Cotechino (eine kräftig gewürzte, italienische Rohwurst aus Schweinefleisch) auf den Tisch, die Panini werden nach Wunsch frisch gefüllt. Herrlich g'schmackig auch die Tagesgerichte – Pasta, Calamari, Sardoni, Involtini di maiale (Schweinsröllchen) oder auch Trippa in sugo (Kutteln) con polenta. Dazu Birra oder Vino della casa alla spina, perfekt. Via Valdirivo, 20, +39 040 364554

### Golosez

Cicchetti, Prosciutto cotto, Polpette e Patate in tecia (Röstkartoffeln auf triestinische Art mit Zwiebeln und Pancetta) – mehr braucht das Herz hier nicht, um glücklich zu sein. Große Auswahl an Cicchetti, nette, kleine Wind'n abseits der Touristen. Via Fabio Severo, 33, +39 328 457 7954

### Ieri Ora

Traditionelles und bodenständiges Einheimischen-Lokal in einer nicht besonders sexy Gegend (Nähe Ippodromo). Aber sehr gute Klassiker, frisch gefüllte Panini und bestrichene Cicchetti sowie spannende, hausgemachte Tagesgerichte, bei denen auch Fisch und Meeresfrüchte in der Pfanne landen. Ein Erlebnis, versprochen. Viale dell' Ippodromo, 16, +39 334 3777148



### L'Approdo

Siehe Text oben – ein kleines, enges, gemütliches Buffet, das dank Paolo und seinem Team zum familiären Anlegeplatz für viele Stammgäste geworden ist. Große Auswahl an schnellen Gerichten, Cicchetti (die hier wie so oft in Triest Tartine heißen) und Gebackenem in der Vitrine, herrliche Tagesgerichte, die nach echter Nonna-Küche schmecken. Dienstags gibt es immer La trippa (Kutteln), donnerstags Il fegato alla veneziana (Leber mit Zwiebeln), freitags Pesce und samstags Lo stinco (Schweinshaxe). Die Caldaia brodelt täglich außer Freitag. Alles auch zum Mitnehmen! Mein absolutes Lieblings-Buffet. Unweit des Mercato Coperto, der alten Markthalle. Via Giosuè Carducci, 34, buffetapprodo.it

### La Cambusa

Nomen es omen – ein bisschen kommt man sich hier vor wie in einer alten Schiffsküche: Dunkle Holzbar, viel Andenken-Deko, unübersehbare Bier-Liebe und viele Einheimische, die hier ihren Herzensplatz gefunden haben. Traditionelle Speisen wie Rindertatar, Gnocchi mit Goulash, Fleisch aus dem Siedekessel, Fritto misto und der Hauswein in der 1,5-Liter-Karaffe machen das Ganze noch gemütlicher. Für alle, die ein bisschen zu tief ins Glas geschaut haben: das Ospedale Maggiore ist direkt gegenüber. Via Scipio Slataper, 10, +39 040 2339727

### Marascutti

In der „Trattoria Osteria Vecio Buffet Marascutti“ landen Gnocchi mit Wildschweingulasch, Strudel, Jota, Arrosto di maiale (Schweinsbraten) con patate in tecia, Lubianska (Cordon bleu auf Triestiner Art), Wiener Schnitzel und Gnocchi con Goulash am Teller. Hier hat man das Gefühl, der alte Kaiser geht jeden Moment ein und aus. Aber auch Fisch-Liebhaber kommen hier auf ihre Kosten – mit Baccalà in umido (Kabeljau geschmort in Tomatensauce) con polenta, Calamari fritti ed ai ferri (frittierte oder gebrillierte Calamari), Sardoni impanati (gebackene Sardinen) oder Sardoni in savor (so heißen sie im triestinischen Dialekt, normalerweise kennt man die süß-sauren Sardinen als Sarde in saor). Alteingesessenes Traditionslokal mit viel Charme, Geschichte und „cucina casalinga“. Via Cesare Battisti, 2/B, buffetmarascutti-trieste.it



### **Mariabologna**

Ein Relikt aus anderen Zeiten, unweit der Viale Venti Settembre! Pastamanufaktur und Delikatessenladen der alten Schule – hier wird noch alles von Hand gemacht. Tortellini, Lasagne, Sarde in saor, Baccalà mantecato ... und Zwetschkenknödel aus Kartoffelteig, die einen sofort zurück in die Kindheit versetzen. Vor Ort kann man an der Bar genießen, gemütlicher ist es aber wohl zum Mitnehmen. Via Cesare Battisti, 7, +39 040 368166

### **Pastificio La Casalinga**

Nudelgeschäft am Largo della Barriera Vecchia mit großer Auswahl an frisch produzierter Pasta: Tortellini, Ravioli, Tagliatelle, Gnocchi u. v. m. Saisonale

und kreativ sind auch die verschiedenen Füllungen. Nur zum Mitnehmen!

Largo della Barriera Vecchia, 4, [pastificiolacasalinga.com](http://pastificiolacasalinga.com)

### **Pescatori del Golfo**

Fisch-Gastronomia (Feinkost) am Ende des Yachthafens. Nur vormittags bis mittags vier Stunden geöffnet – in dieser Zeit bekommt man aber herrlich frische Tagesgerichte. Kalt und warm, zum Mitnehmen oder vor Ort essen. Insalata di Polpo o Moscardini (Tintenfisch- oder Minikraken-Salat), Sardoni in savor, Baccalà mantecato, Tartara di tonno (Thunfisch-Tartar), Fritto, gratinierte Muscheln, Lasagne allo scoglio (Meeresfrüchte-Lasagne), Paella u. v. m. Via di Campo Marzio, 4, [facebook.com/gastronomiapescatoridelgolfo](https://facebook.com/gastronomiapescatoridelgolfo)

### **Roby**

Im Buffet da Roby wird neben den Buffet-Vitrinen-Klassikern auch zeitgemäß aufgekocht - mit einer guten Mischung aus traditionell (Lubianska, Jota, Gnocchi) und modern: Ravioli di ricotta di bufala e limone (Büffelricotta-Nudeltascherln mit Zitrone), Calamarata di ragù di mare (kurze Röhrennudeln mit Meeresgetier-Ragú), Lasagna porro e speck (Lasagne mit Lauch und Speck) oder Mezzelune con gamberi e rucola (Halbmond-förmige Nudeltascherln mit Garnelen und Rucola). Innen gemütlich, außen größerer Gastgarten, nettes, junges Team. Unweit vom Canal Grande. Via di Torre Bianca, 32, [buffetdarobytrieste.it](http://buffetdarobytrieste.it)

### **Salumeria Fontanot di Andrea Fontanot**

Feinkostladen mit großartiger Auswahl, in der Nähe des Caffè San Marco (am besten gleich mit einem Einkauf kombinieren!). Salumi, Prosciutti, Salsicce, Marmeladen, Eingelegtes, Öle, Weine, internationaler Käse und vor allem eine tolle Auswahl an offenem Büffelmozzarella. Ein paar Gerichte wie Polpette oder Lasagne gibt es auch zum Mitnehmen. Oder man lässt sich einfach ein Panino nach Wunsch füllen. Piazza Giotti Virgilio, 8, [salumeriafontanot.it](http://salumeriafontanot.it)

### **Salumeria Sfreddo**

Gleich ums Eck von der Viale Venti Settembre befindet sich dieses in dritter Generation geführte Familienlokal. Die Spezialitäten: Cragno (Krainerwurst), doppelt geräucherter Speck, Pistazienmortadella oder Lardo mit Kräutern aus dem Carso. Zum Mitnehmen. Via Cesare Battisti, 1, [sfreddo.it](http://sfreddo.it)

### **Spaceto**

Uriges Buffet am Ende des Molo, also des zentralen Yachthafens. Im Al Spaceto werden daher nicht nur Klassiker wie gefüllte Panini, Cicchetti und köstlich Fleischiges aus der Caldaia serviert, sondern auch Capesante (Jakobsmuscheln), Baccalà mantecato und Tagesgerichte mit Fisch und Muscheln. Via Belpoggio, 3/a, [spaceto.it](http://spaceto.it)



### Terzo Tempo

Kleine Bar, die Frühstückslokal, Buffet und bodenständiges (Fisch-)Restaurant in einem ist. In einer unscheinbaren, lauten Hauptstraße werden hier in liebevoll-gemütlichem Ambiente feine Panini mit Prosciutto cotto oder *Porca*, frittierte Calamari, Cozze, Linguini u. v. m. serviert. Günstige und gute Weine! Garantiert nur Einheimische.

Via Flavia, 60, +39 338 8137670

### Velocipede

Das Il Velocipede im Stadtteil Valaura (Richtung Hafen) ist eine gelungene Mischung aus Osteria und Buffet. Neben herrlichen, gefüllten Panini bekommt man hier die angeblich besten Polpette (Fleischbällchen) der Stadt! Klassisch mit gemischt Faschierten oder auch aus Pollo (Huhn). Einen Besuch wert

sind aber vor allem auch die Tagesgerichte – hausgemachte Gnocchi con Goulash, Linguine di Sgombro (lange Nudeln mit Makrele), Calamari fritti oder auch einmal Gnocchi di Susine (süße Zwetschkenknödel).

Via Ugo Inchiostri, 2/A, osterialvelocipede.it

### Vita

Ein echtes Einheimischen-Buffet mit klassischen Buffet-Gerichten, aber auch einer großen Speisenauswahl wie in einer Trattoria. Top Preis-Leistungs-Verhältnis! Geöffnet durchgehend von 6 Uhr früh bis 21 Uhr – was natürlich aufgrund der Hafen-Nähe Sinn macht ... Ein authentisches Erlebnis! Viale Campi Elisi, 34/c, buffetvita.it



### 90 % Pesce

Kleiner Fisch-Feinkostladen mit Speisen zum Mitnehmen, aber auch zum vor Ort genießen. Eingelegte Sardinen, Branzino-Carpaccio mit Orangen, Garnelen mit Pistazie u. v. m. Tagesgerichte, Fritti, Fisch-Antipasti und - Crostini, gute Auswahl an Sprudel und Weinen. Moderne Bar mit ganz wenigen Sitzplätzen innen und einem kleinen Gastgarten draußen, unweit vom Canal Grande. Via Trenta Ottobre, 13A, instagram.com/novanta\_per\_cento\_pesce

