



# L'ITALIA IN PILLOLE

1 o 2 cpr al dì / 100mg

**FRIULI VENEZIA  
GIULIA**

# Friuli Venezia Giulia



## BUCKET LIST

☐

IMPARARE L'ARTE DELL'INTRECCIO ALL'ANTICA SAGRA DEI SÉST

☐

PARTECIPARE AL NO BORDERS MUSIC FESTIVAL, DOVE LA MUSICA È SENZA CONFINI

☐

INNAMORARSI DELL'ELEGANTE TRIESTE ATTRAVERSO I SUOI CAFFÈ STORICI

☐

AMMIRARE IL FOLIAGE AI LAGHI DI FUSINE

☐

CONTEMPLARE LE OPERE D'ARTE CONTEMPORANEA DISSEMINATE NEL PRATO DI ART PARK

☐

SCOPRIRE I SEGRETI DEL VOLO ACROBATICO DELLE FRECCHE TRICOLORI ALLA BASE AEREA DI RIVOLTO

☐

FARE UN BAGNO NELLA SUGGESTIVA SPIAGGIA CANOVELLA DE' ZOPPOLI

☐

PERCORRERE IL SENTIERO RILKE A PICCO SUL MARE

☐

INTRUFOLARSI NELLA GROTTA GIGANTE A TRIESTE E RAGGIUNGERE I 252 MT DI PROFONDITÀ

☐

GUSTARE IL TIRAMISÙ, IL DOLCE AL CUCCHIAIO DALL'INTENSO GUSTO DI CAFFÈ

☐

VISITARE PESARIIS, IL CARATTERISTICO BORGO DEGLI OROLOGI

☐

OSSERVARE I KRAMPUS, DIAVOLI MOSTRUOSI CHE SEGUONO LA SFILATA DI SAN NICOLÒ

☐

RILASSARSI NELLE PISCINE NATURALI DELLE POZZE SMERALDINE

☐

IMMERGERSI A CERDEVOL CURNILA, TRA I 10 PIÙ BEI LUOGHI DI BALNEAZIONE D'EUROPA

☐

RIPERCORRERE I LUOGHI DEI VERSI UNGARETTIANI NEL PARCO DEDICATO AL POETA

☐

ASPETTARE IL RIEMERGERE DEI BORGHİ SOMMERSI AL LAGO DI REDONA, IN UN PERIODO DI SECCA

☐

ASSAGGIARE IL FRICO, CON POLENTA O CON SALUMI E FORMAGGI

☐

ADDORMENTARSI IN UNA PIGNA SULL'ALBERO A UGOVIZZA





MYSOCIALWANDERLUST.COM



Giardini Fantastici



Festival e Eventi



Parchi e Sentieri



Alloggi unici



Borghi e città



Spiagge e Laghi



Cosa vedere



Arte e Musei

Ciclovia Alpe Adria



Friuli  
Venezia  
Giulia



# Friuli Venezia Giulia



## GIARDINI FANTASTICI



Castello delle Rose  
Via Castello 3  
33075 Cordovado PN

Un incantevole borgo cinto da mura, un palazzo di fine '500 costruito su vestigia medievali, una piccola chiesa medievale e un parco ottocentesco creato dal conte Sigismondo Freschi, nel quale sono ancora conservate piante originali dell'epoca. Originariamente composto di 12 stanze separate da antichi sentieri bordati di bosso, si presenta oggi con piccoli giardini, un Emporio, una caffetteria e un grande labirinto di rose damascene. Sono inoltre organizzati eventi, cacce al tesoro e laboratori per bambini, visite guidate per adulti, presentazioni di libri.



Villa Ottelio Savorgnan  
Via Chiesa 10  
33050 Ariis UD

Un parco all'inglese dall'impianto informale e asimmetrico, caratterizzato da aree prative intervallate da boschetti e abitato da abete rosso, alloro, bosso, cedro dell'Himalaya, cipresso, leccio, pino domestico, pino silvestre, piante esotiche, tasso e una magnolia secolare, una tra le più grandi d'Europa. Il parco si estende su una superficie di circa 11 ettari dalla villa al fiume Stella, con la vegetazione autoctona di golena. All'ingresso si può osservare il particolare fenomeno delle olle: l'acqua di falda affiora in superficie formando delle bolle che emergono dal terreno.



Villa Brandolini d'Adda  
Via Vistorta, 82  
33077 Sacile PN

Vistorta, antico borgo rurale di origini medievali, divenne, a fine '700, proprietà della famiglia Brandolini che dal XIX secolo iniziò a realizzare un'azienda agricola dedita alla coltivazione di cereali, del baco da seta ed alla produzione di vini rinomati. Nel 1965 il conte Brando affidò al paesaggista inglese Russell Page la riorganizzazione e l'ampliamento del parco, affiancando ad alberi centenari essenze rare. In 3 anni fu così creato un grande parco romantico, elegante ma sobrio, con specchi d'acqua, boschetti di conifere, latifoglie, rose e orchidee rare.



Parco Ungaretti - Ass. Amici di Castelnuovo  
Via Castelnuovo 2  
34078 Sagrado (GO)

Un percorso di memorie e meditazione sui primi celebri versi ungarettiani de "Il Porto Sepolto" attraverso i luoghi in cui il poeta stesso fu testimone della terribile tragedia della Prima Guerra Mondiale. Un cammino di storia, architettura, poesia - con i versi tratti da "Vita di un uomo" - e arte, con la statua in bronzo a grandezza naturale del giovane poeta-soldato realizzata dallo scultore Paolo Annibaldi e dal ritratto del poeta in età matura, inciso su grande lastra in metallo ad opera di Franco Dugo.





# Friuli Venezia Giulia



## NATURA E PARCHI



### Riserva Naturale delle Prealpi Giulie

Una zona di straordinaria biodiversità determinata dal contatto di 3 aree diverse: mediterranea, illirica ed alpina. Visite guidate, Nordic Walking, alpinismo, canyoning, sentieri per tutti e percorsi MTB. Fa parte del Parco la Riserva naturale Val Alba.



### Parco Naturale Dolomiti Friulane

Un parco dall'alto grado di wilderness, con un'ampia rete di sentieri e numerose strutture di appoggio. Potrai incontrare caprioli, camosci, cervi, galli forcelli, galli cedroni, giovani marmotte e osservare impronte fossili di dinosauro a Casavento. Il Parco gestisce la Riserva Naturale Forra del Torrente Cellina.



### Riserva Naturale della Valle Cavanata

Raggiungibile da Grado attraverso piste ciclabili, è un paradiso per il birdwatching: caratterizzata da diversi ambienti fra il mare e la terraferma (laguna, spiaggia, bosco, prato, valle da pesca, stagno) è un'area ideale per la sosta e la nidificazione di numerosi uccelli (si registrano 260 specie).



### Riserva Naturale della Foce dell'Isonzo

Situata nell'ultimo tratto del corso del fiume Isonzo, ha nell'Isola della Cona il suo principale punto d'interesse: diversi interventi hanno portato alla creazione di una palude temporanea d'acqua dolce, il Ripristino, favorendo la presenza di oltre 320 specie di uccelli fra migratori, svernanti e stazionari.



### Oasi naturale di Bordaglia e Fleòns

Oasi di rifugio faunistico, ospita il Lago di Bordaglia, posto sul fondo di una conca di origine glaciale e circondato da boschi di larici e pini in cui trovano riparo il picchio nero, il merlo dal collare, caprioli, camosci e cervi, ma anche il gallo cedrone, la pernice bianca e il francolino di monte.



### Pozze Smeraldine

A Tramonti di Sopra, lungo il corso del Meduna, queste profonde piscine di roccia bianca, dall'acqua cri-

stallina, sono raggiungibili con una facile passeggiata nel Parco delle Dolomiti Friulane.



### Monte Santo di Lussari

Così chiamato per l'antico santuario dedicato alla Madonna, si raggiunge in cabinovia. In cima ha una delle piste più belle della regione, la Di Prampero. Oltre ad ospitare la Coppa del Mondo di sci alpino, qui si può sciare in notturna.



### Sorgente del Gorgazzo

Dialettalmente chiamata "buso", è una pozza profonda tra alberi e rocce in cui l'acqua cristallina oscilla tutto l'anno tra i 10 e gli 11 gradi. La grotta subacquea, in cui ha origine l'omonimo torrente affluente del fiume Livenza, è tra le sorgenti più profonde d'Europa. Il torrente Gorgazzo, verso Polcenigo, dà vita ad una serie di piccole cascate.



### Sentiero Rilke

Nella Riserva Naturale delle Falesie di Duino, è una suggestiva passeggiata a picco sul mare sul golfo di Trieste. Collega Sistiana a Duino e prende il nome dal poeta R.M. Rilke.



### Ponte Tibetano - Barcis

55mt sulla Forra del Cellina per scoprire, da un insolito punto di vista, il canyon più grande della regione. Si percorre in totale sicurezza dotati di imbragatura, ganci, e casco.



### Ciclovía Alpe Adria

8 tappe per unire Salisburgo al mare Adriatico passando per le Alpi, lungo vecchi tracciati ferroviari e diversi tunnel.



### Cerdevol Curnila

In Val d'Arzino, è stata eletta tra i 10 più bei luoghi di balneazione d'Europa. Una forra dalle bianche pareti calcaree, strette e alte, caratterizzata da un'acqua cristallina, con pozze e piccole cascate.



# Friuli Venezia Giulia



## COSA VEDERE - BORCHI E CITTÀ

Trieste, con la furiosa Bora, è un'elegante città piena di contaminazioni. Affacciata sul mare con l'imponente Piazza dell'Unità d'Italia e i suoi Palazzi, va scoperta anche attraverso i caffè storici e i famosi bagni in una calda giornata estiva!

Gorizia, città-giardino sul fiume Isonzo, ha nel castello medievale il suo simbolo. In essa convivono culture diverse e architetture diverse di cui rimangono piazze, palazzi storici, chiese. La città vanta diversi parchi e musei.

Cividale del Friuli, fondata da Giulio Cesare nel II sec. a.C. con il nome di Forum Iulii (da cui deriva il nome della regione), ha un centro storico ricco di tesori, come il Duomo, l'Ipogeo Celtico, le dimore nobiliari e il Ponte del Diavolo.

Grado, isola del sole, è collegata alla terra ferma da due ponti ed è un importante centro termale. Ha un centro storico perfettamente restaurato e dal porto è possibile partire in tour alla scoperta della laguna e dei casoni.

Aquileia, una delle città più importanti dell'Impero Romano, conserva molte tracce del suo glorioso passato nell'area archeologica con il Foro Romano, il Sepolcreto, il Porto Fluviale e la basilica paleocristiana con i preziosi mosaici.

Palmanova, a forma di stella a 9 punte, è una città-fortezza ideale. Ha 3 cerchie difensive e un impianto urbanistico radiale. Dalle 3 porte di accesso si scorge il cuore della città, Piazza Grande, su cui si affacciano i principali monumenti.

Pesariis, il paese degli orologi (qui si producono dal 1725 per le torri civiche e campanarie). Da non perdere la Mostra dell'Orologeria e i tanti esemplari unici disseminati nel borgo, come quello dei pianeti. Prova a scoprirli tutti!

Marano Lagunare, borgo storico marinaro dall'aspetto tipicamente veneziano. Casette colorate e un dialetto particolare, affine al veneto. Il borgo sorge in una zona lagunare con ben due riserve di interesse naturalistico.

Spilimbergo, città d'arte e patria del mosaico, fu un importante centro di transito e di commerci nel medioevo. Da non perdere il castello, un complesso di edifici disposti ad anello attorno all'ampia corte centrale, e Palazzo Ercole.

Tarvisio, a confine con Austria e Slovenia, è una località montana con uno dei più importanti poli sciistici della regione; offre tantissime attività all'aperto e richiama numerosi pellegrini diretti al Santuario della Madonna del Lussari.

Gradisca d'Isonzo, è un borgo fortificato costruito dai veneziani - con l'aiuto di Leonardo Da Vinci - sulla riva destra dell'Isonzo, per difendersi dai Turchi. Da scoprire a piedi tra piazze, chiese, bastioni e palazzi nobiliari.

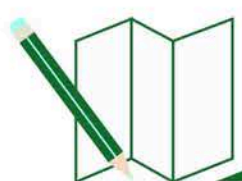
Polcenigo, dominato dal castello medievale, è un borgo ricco di sorgenti e corsi d'acqua; conserva ancora 2 mulini visitabili e ospita il Museo dell'Arte Cucinaria.

Muggia, borgo marinaro dai colori vivaci, a contrasto con la rigogliosa natura che lo avvolge, ha uno splendido lungomare. Il castello, in posizione dominante, è oggi una casa d'artista. Il territorio offre diversi sentieri escursionistici.

Fagagna, il borgo con 2 castelli. Costituito da 7 borgate, oggi riunite in un unico centro abitato, ospita il Museo della vita contadina. Punta gli occhi all'insù per guardare le cicogne nidificare sui pali della luce.



# Friuli Venezia Giulia



## COSA VEDERE

Grotta Gigante, Trieste. Un percorso di 850 mt conduce, attraverso suggestive scalinate, alla “Grande Caverna”, alta 98,5 mt, lunga 167 mt e larga 76 mt. Una Grotta Segreta è visitabile in ferrata su prenotazione e raggiunge 252 mt di profondità. Si risale attraverso il panoramico sentiero “Carlo Finocchiaro”, con vista sull’intera cavità.

Castello di Miramare, voluto dall’arciduca Ferdinando Massimiliano d’Asburgo, fu progettato in simbiosi con il parco che lo circonda. Gode di una posizione panoramica unica sul golfo di Trieste, trovandosi a picco sul mare sul promontorio di Grignano.

Spugnificio Rosenfeld, il più antico in attività in Europa, visitabile su prenotazione attraverso l’info point di Muggia. Spugne naturali provenienti dalle acque del Mediterraneo e dell’Atlantico, pescate nel rispetto della natura e lavorate tradizionalmente; si possono acquistare nell’assortito shop aziendale.

Palù di Livenza, sito palafitticolo da scoprire attraverso facili percorsi a piedi. Popolato fin dall’antico Paleolitico, si estende nella zona umida e paludosa tra Caneva e Polcenigo, in un’area di grande interesse naturalistico.

Risiera di San Sabba, in origine uno stabilimento per la lavorazione del riso edificato, poi utilizzato dai nazisti, dopo l’8 settembre 1943, come campo di prigionia (nel 1944 venne messo in funzione anche un forno crematorio). Fu dichiarato Monumento Nazionale e oggi ospita il Civico Museo della Risiera di San Sabba.

Mulino del bosco (o del Castello di Strassoldo). Un antico mulino del XII secolo, a Strassoldo, utilizzato per la macinazione dei cereali per oltre 700 anni. Al suo interno conserva i vecchi macchinari.

Casone maranese, capanna rettangolare in cannuccia palustre e legno, costruita su un rialzo di fango artificiale. Utilizzata come rifugio da cacciatori e pescatori, si può osservare nella Riserva Naturale Foci dello Stella.

Castello di Duino, arroccato su uno sperone a picco sul mare, sul golfo di Trieste, fu costruito nel 1300 sulle rovine di un avamposto romano. Potrai visitare le 18 sale del castello e il parco e scoprire la leggenda della Dama Bianca.

Mummie di Venzone, 5 in totale. La mummificazione naturale è dovuta a particolari condizioni ambientali interne ad alcune tombe del Duomo nelle quali si sviluppò una muffa capace di inibire la decomposizione dei tessuti.

Grotte di Pradis, complesso di cavità carsiche lungo la forra scavata dal Torrente Cosa e caratterizzato da cascate, archi naturali, grotte e cavità. Nel sito sono stati rinvenuti numerosi reperti risalenti al Paleolitico Medio.

Sacile, città d’acqua sulle rive del fiume Livenza, si è avvalsa del titolo di Giardino della Serenissima per il suo affascinante centro storico con i palazzi in stile veneziano attraversati dai canali del fiume Livenza.

PAN, Pattuglia Acrobatica Nazionale. Le visite guidate LIVE FRECCHE, nella Base Aerea di Rivolto, permettono di scoprire i segreti del volo acrobatico, le caratteristiche dei velivoli, le tecniche di volo, la vita dei piloti nella base.

Illegio, un borgo montano da scoprire attraverso il percorso dei mulini, tra i quali il cinquecentesco Mulin dal Flec ancora in funzione accanto al Touf, un laghetto con sorgente che scaturisce dal cuore del paese.



# Friuli Venezia Giulia



## BAGNI, SPIAGGE E LAGHI

### I LAGHI PIÙ BELLI

📍 Laghi di Fusine

📍 Lago di Sauris

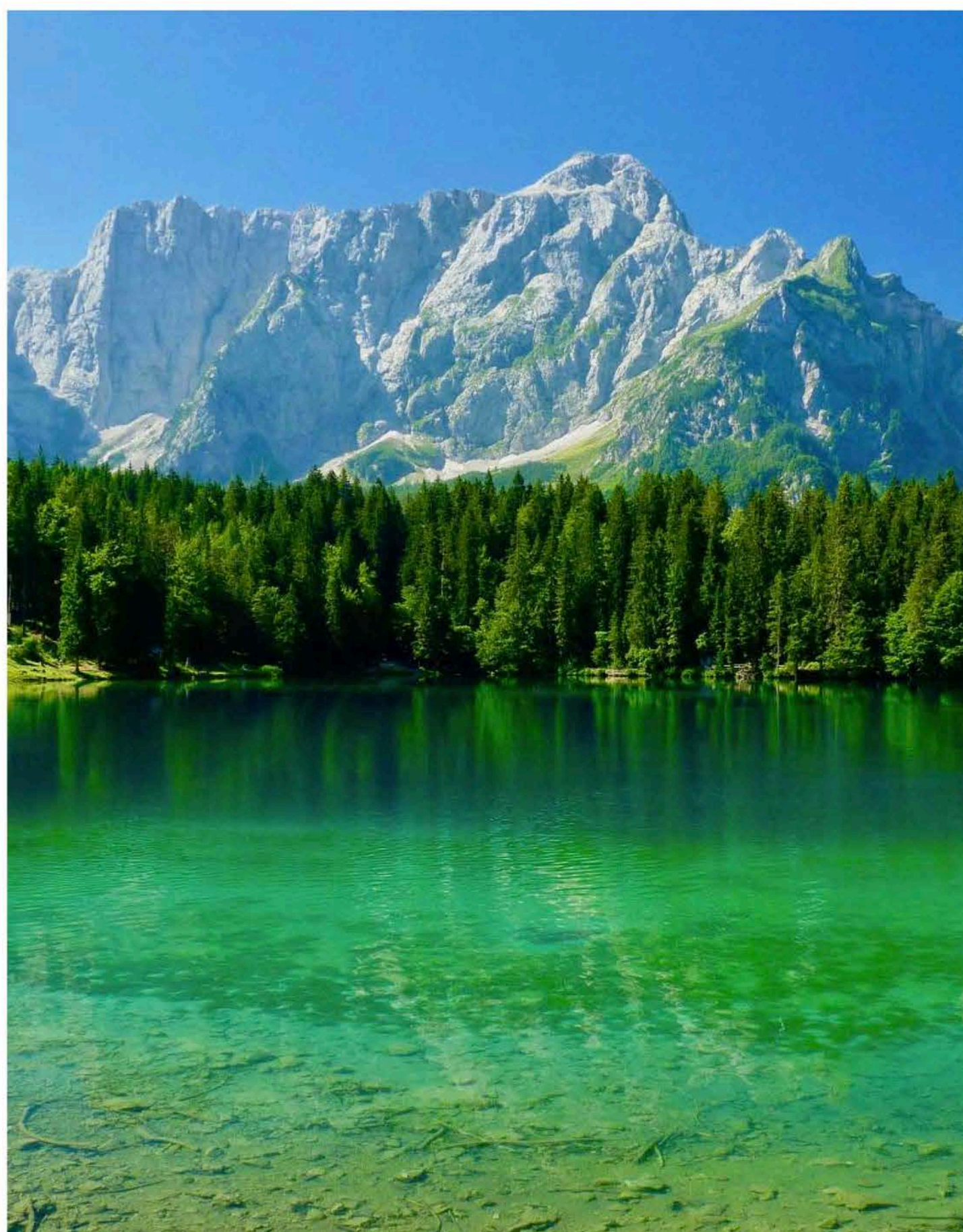
📍 Lago di Cornino

📍 Lago del Predil

📍 Lago di Barcis

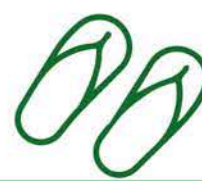
📍 Lago di Ragogna

📍 Lago di Cavazzo



Il lago artificiale di Redona, o "Lago dei Tramonti", tra i comuni di Tramonti di Sopra e Tramonti di Sotto, fu costruito negli anni '50 per produrre energia elettrica. Sommerse i borghi di Flors, Movàda e Redona, i cui ruderi riaffiorano nei periodi di secca.

### Le spiagge più belle



• Canovella De' Zoppoli

• Baia di Sistiana

• Costa dei Barbari

• Baia di Grignano

• Spiaggia di Muggia

• Banco d'Orio

• Lignano Sabbiadoro



# Friuli Venezia Giulia



## ARTE E MUSEI

### Art Park

A Verzegnis, un prato disseminato di opere d'arte contemporanea nato da un'idea del collezionista tedesco, originario della Carnia, Egidio Marzona. Le opere, firmate da artisti all'avanguardia sulla scena mondiale, sembrano quasi non comunicare con il contesto, ma è proprio in quell'opposizione che nasce il dialogo. In questo modo il visitatore, libero di seguire un ordine tutto personale per scoprire le opere e di scegliere il proprio miglior punto di vista per osservarle, entra in relazione con il luogo, lo esplora e lo comprende.



### Museo della Moda e delle Arti Applicate, Gorizia

Nato nel 1999, ripercorre la storia del tessile e del costume con una 1° parte dedicata alla produzione, lavorazione e tessitura della seta, attività di grande importanza per la città di Gorizia fino ai primi del '900. In questa area si può ammirare un torcitoio circolare da seta, il cui azionamento avveniva dall'interno, camminando all'indietro. Sono inoltre esposti figurini di moda, campioni di tessuto, abiti (dal '700 agli inizi del '900), fazzoletti ricamati, merletti, gioielli, borsine e parasoli. Un'installazione multimediale interattiva permette di cimentarsi con il design tessile.

### Galleria Regionale d'Arte Contemporanea

#### Luigi Spazzapan

Inaugurata nel 1977 nello storico Palazzo Torriani a Gradisca d'Isonzo, è intitolata al celebre artista di origini gradiscane Luigi Spazzapan (1889-1958), raffinato pittore protagonista della pittura d'avanguardia del '900. Le sue opere, esposte al 1° piano, provengono dalla collezione torinese di Eugenio Gilletti. Il pianoterra del Palazzo è invece riservato alla presentazione dell'attività della Galleria, mentre il 2° piano è dedicato alle mostre temporanee.



### Mind the Gap

Un'iniziativa dedicata alle arti visive contemporanee organizzata da Altreforme a Gorizia, con il supporto di realtà culturali e istituzionali della Regione. Si svolge, dal 2017, all'interno del Parco Basaglia e in diversi luoghi della città di Gorizia, con l'obiettivo di rafforzare processi culturali partecipativi. Inoltre è dedicata allo psichiatra Franco Basaglia secondo cui l'arte e la cultura possono diventare un dispositivo per coinvolgere, assieme ai luoghi, il sistema di relazioni che questi luoghi stessi ospitano.



# Friuli Venezia Giulia



## FESTIVAL ED EVENTI CULTURALI

### San Nicolò e i Krampus

Il 5 dicembre a Tarvisio, i Krampus, diavoli dai volti mostruosi, vestiti con pelli animali e provvisti di corna, accompagnano la sfilata di San Nicolò che, trainato su un carro, porta doni ai bambini buoni. I Krampus al suo seguito sono muniti di fiaccole e suonano i campanacci, spaventando i presenti fino a quando questi non si inginocchiano per pregare. Al calar della notte, i Krampus si allontanano silenziosamente.

### Sagra dei sést o thest

In piazza Plebiscito a Polcenigo, la prima domenica di settembre, si svolge l'antica fiera dei cestì: le vie del centro storico si riempiono di questi splendidi manufatti artigianali il cui intreccio, un tempo, era patrimonio di ogni artigiano, contadino, pescatore e così, dal 2002, la Pro Loco Polcenigo organizza corsi per imparare e tramandare quest'arte. E ancora rievocazioni di mestieri del passato e piatti tipici locali.

### El Carneval de Muja

Dalle origini antiche (1420), è oggi caratterizzato dalla totale assenza di maschere facciali. Si inizia con l'antichissimo Ballo della Verdura, con la consegna delle chiavi della città al Re Carnevale, e si conclude con il suo funerale. 8 compagnie - Bellezze Naturali, Bulli e Pupe, Bora, Brivido, Lampo, Ongia, Mandrioi, Trottola - preparano un vero e proprio spettacolo teatrale che culminerà nella sfilata dei carri allegorici.

### Palio das Cjarogiules

Un evento nel cuore dell'estate per raccontare e rivivere le origini del popolo della Carnia, attraverso i simboli della cjarogiule (assale con ruote e timone) e della louze (slitta in legno) con cui un tempo si trasportava ogni bene di famiglia. Un programma ricco con degustazioni, musica, artisti di strada e ancora giochi e sfilate in abiti tipici che coinvolgeranno le contrade del paese e culmineranno nel Palio das Cjarogiules.

### Festa di San Vito

A Marano Lagunare, la domenica successiva al 15 giugno, si svolge una processione sulle acque della laguna: la barca del Clero, munita di baldacchino, è seguita dalle altre barche pavesate a festa che, raggiunto il centro della Laguna, le si dispongono intorno a farle da corona. Qui avviene la benedizione del mare, gettando una corona di fiori per ricordare i morti sul lavoro in mare e in laguna.

### No Borders Music Festival

Un festival di musica senza confini, senza delimitazioni di generi musicali: si va dalla musica classica al Jazz, al soul, all'afro-music, alla dance evoluta. Un appuntamento consolidato a livello europeo in cui vivere esperienze musicali. L'intento è quello di mettere in correlazione la musica dal vivo con gli aspetti culturali e naturalistici di alcune location di grande prestigio della regione.

### Perdòn de Barbana

La prima domenica di luglio, una processione religiosa di barche addobbate a festa, trasporta la Madonna degli Angeli da Grado alla piccola isola di Barbana dove sorge un antico santuario mariano. Il Perdòn nacque come ringraziamento alla Madonna per la fine della terribile epidemia di peste del 1237. La processione è preceduta da una giornata di raccoglimento e festa, il "Sabo grando".

### Mercatini di Natale

Dalle città ai borghi, il periodo di Natale diventa pura magia in Friuli Venezia Giulia: tra lucine e tipiche casette in legno, potrai acquistare dolci, prodotti artigianali e specialità gastronomiche; potrai assistere a spettacoli itineranti con artisti di strada e momenti musicali; potrai partecipare a laboratori, gustando e riscaldandoti con un buon vin brulé.

### Incendio sul fiume stella

Organizzata dalla Pro Loco Ariis, di fronte a Villa Savorgnan Ottelio, è la tradizionale accensione del fuoco epifanico in cui viene bruciato il pignarû, una catasta di legno, in mezzo al fiume Stella, con coreografie sull'acqua e fuochi pirotecnici. In occasione della festa della befana, vin brulé e pinza per tutti e le calze per i più piccoli.

### International SkyRace Carnia

A giugno, nel cuore della Carnia, una gara internazionale di corsa di alta montagna aperta a tutti. Organizzata dall'US Aldo Moro e calendarizzata dalla FISKY, Federazione Italiana di Skyrunning, prevede anche la Staffetta SkyRace Carnia, con 2 atleti/e che percorreranno lo stesso tracciato della SkyRace suddiviso in 2 frazioni.

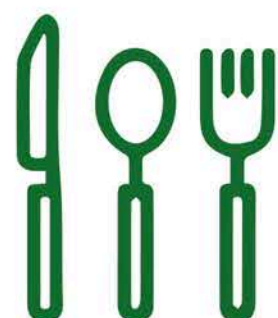


# Frinli Venezia Giulia



## COSA MANGIARE

### primi e minestre



Cjarsons, ravioli ripieni di mele, pere, erbe aromatiche, spinaci, patate, cacao e cannella, conditi con burro fuso e ricotta affumicata grattugiata

Jota, minestra di crauti, patate e fagioli, insaporita con carni di maiale

Blecs con sclopits, maltagliati con erba di Sileno

Gnocchetti morbidi di pane, di susine o di zucca

Orzo e fasoi, minestra di orzo e fagioli

Panade, zuppa di pane raffermo, condita con burro e formaggio grattugiato

### gli imperdibili



Prosciutto crudo di San Daniele, di Sauris e di Cormons; salam tal aset, salame fresco cotto nell'aceto

Strok, aglio aromatico

Trota affumicata

Montasio Dop, formaggio di latte bovino

Radicchio e asparago bianco

Pan di Sorc, pane prodotto con tre farine: mais, segale e grano tenero; in versione dolce con l'aggiunta di fichi secchi e finocchio selvatico, uvetta, cannella e noci

Cuincir, ricotta acida con finocchio, dal sapore forte e piccante

Vini e grappe

### secondi

Frico, tortino a base di formaggio, patate e cipolle; può essere servito come piatto unico con polenta o come antipasto con salumi e formaggi

Boretto, zuppa di pesce accompagnata da polenta affogata nel sughetto

Brovada e muset, rapa bianca macerata in vinaccia di uva nera, abbinata al "muset", un insaccato simile al cotechino

Gulash, zuppa/spezzatino di carne con carote, cipolle, patate e paprica

Pitina, a metà tra salume e polpetta, ha un sapore intenso e selvatico

### dolci

Gubana, pasta dolce lievitata dalla forma di chiocciola, ripiena di noci, uvetta, pinoli, zucchero e grappa

Crostata di mandorle, dall'interno morbido

Tiramisù, conteso con il Veneto, ha una base di savoiardi bagnati nel caffè, ricoperta con crema al mascarpone e una spolverata di cacao amaro

Strucolo in straza, strudel fatto di pasta lievitata avvolta in un canovaccio e cotta in acqua bollente, ripiena di noci e uvetta

Presniz, dolce pasquale di pasta sfoglia arrotolata con noci, nocciole, pinoli, cioccolato, uvetta, cannella e rum



# Friuli Venezia Giulia



## GLAMPING



Malga Priu  
Ugovizza  
33010 Malborghetto UD

Una spettacolare casa sull'albero eco-sostenibile a forma di pigna sospesa a 10 mt di altezza. 3 livelli per godere di ogni spazio: al 1° piano si può ammirare la natura circostante; al 2° piano un piccolo soggiorno con cucina e una grande vetrata scorrevole; al 3° piano un letto matrimoniale con apertura vetrata sul tetto per ammirare le stelle.



Friland  
Via Taboga 154  
33013 Gemona del Friuli UD

Un progetto di hospitality innovativo, nomade, ecologico e autosufficiente. Una stanza nella natura di appena 12 mt quadrati, in cui avrai tutto ciò di cui hai bisogno (il WC non è chimico) per riscoprire il territorio lentamente, rigenerando corpo e mente. Le grandi vetrate ti permetteranno di immergerti, dall'interno, nel paesaggio circostante!



Houseboat - Marina Azzurra Resort  
Via Casa Bianca 109  
33054 Lignano Sabbiadoro UD

Vivere sull'acqua, cullati da un rilassante moto ondoso, in una colorata houseboat ormeggiata lungo la sponda del fiume Tagliamento o in darsena. L'accesso avviene tramite una comoda banchina in legno esotico, mentre la forma ricorda quella delle abitazioni dei pescatori lagunari. Su 2 livelli, sono dotate di terrazzi privati dai quali godere dell'insolito paesaggio in cui si è immersi.



Glamping Pod - Camping Lago 3 Comuni  
Via Tolmezzo 52  
33010 Trasaghis UD

A 20 mt dalle rive del lago, quattro strutture pod di diverse dimensioni in materiali naturali ed ecologici, fornite di ogni comfort. Dotate di terrazza esterna (il Megapod anche di ampio giardino a uso privato), sono perfette per un'esperienza nella natura da condividere con amici, in famiglia o in coppia. I servizi igienici non sono interni al pod ma si trovano a 50 mt nel campeggio.





# Friuli Venezia Giulia



## ALLOGGI UNICI



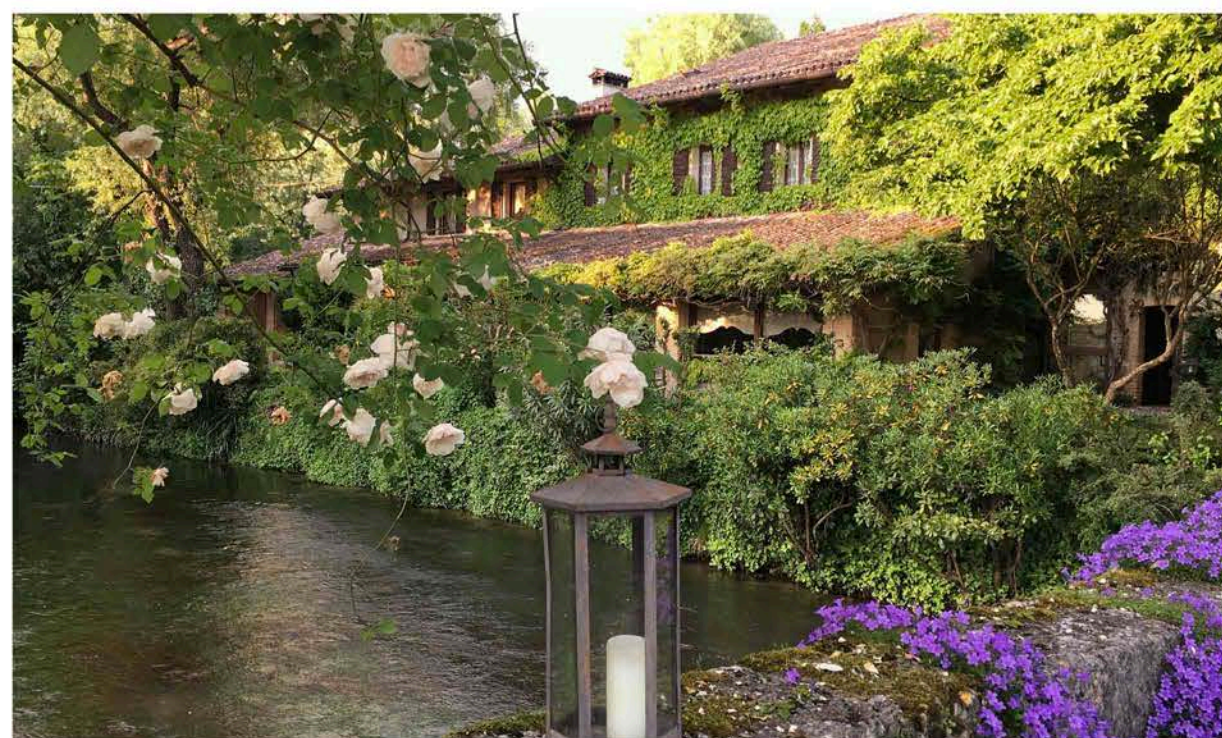
La Subida Country House  
Via Subida 52  
34071 Cormons GO

Nato come osteria di campagna, questo Country Resort immerso tra le vigne e i boschi del Collio Goriziano è oggi un luogo di accoglienza che esprime perfettamente il binomio relax e sogno: potrai dormire in una Libreria nel bosco (in foto) o in un fienile, passeggiare con i cavalli, coccolarti nella spa o fare un pic-nic all'aperto.



L'Ultimo Mulino  
Via Molino 45  
33080 Fiume Veneto PN

Un piccolo Hotel di charme in un antico mulino ad acqua del XVII secolo perfettamente restaurato. Straordinario esempio di architettura rurale, dispone di 8 camere intime ed eleganti ed è avvolto in un'atmosfera d'altri tempi, circondato da ruscelli e da una rigogliosa vegetazione. Il ristorante propone i sapori della cucina friulana di una volta.



Da Velio - Albergo Diffuso La Marmote  
Via Roma 40  
33026 Paluzza UD

Da Velio, nella frazione di Faas, è una delle 22 strutture dell'Abergo Diffuso La Marmote. Un albergo a forma di paese in cui vivere il borgo con i suoi abitanti, in un territorio strettamente correlato alla natura e in cui non sarà difficile avvistare volpi, cervi, daini e camosci. La casa è completamente autonoma.



Dolomiti Village  
Strada Regionale 465 km 38  
33023 Comeglians UD

Un villaggio vacanze in legno, in perfetta armonia con il paesaggio circostante, ispirato all'architettura rurale degli stavoli Oria. Costruito con materiali locali e sostenibili, conta 20 chalet, ognuno con veranda esterna, una deliziosa casa sull'albero soppalcata, un ristorante e un'area wellness.





Note

[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)



[marianna\\_sofianos\\_bonelli](https://www.instagram.com/marianna_sofianos_bonelli)



[My Social Wanderlust](https://www.facebook.com/MySocialWanderlust)



WANDERLUST

DWANDERLUST  
DIGITALGUIDE



[MYSOCIALWANDERLUST.COM](https://mysocialwanderlust.com)