Der Triestino ist von Natur aus ein feierfreudiger und lebensfroher Genießer. Und das in einer Stadt, die dazu wie geschaffen ist. Eine alte Volksweisheit im Triestiner Dialekt bringt das Sommerleben in Triest auf den Punkt: "La vita che voio xe a Barcola su un scoio." Frei übersetzt: "Mein Leben, oh wie wunderbar, auf einem Felsen in Barcola."

Spätnachmittags im Sommer verwandelt sich die Riviera von Barcola in einen Treffpunkt für Einheimische, die gerade von der Arbeit kommen, und TouristInnen, die die späten Stunden des Tages nutzen, um noch ein bisschen Sonne zu tanken oder sich beim letzten *toc* des Tages (kurzes Bad im Meer) abzukühlen.

Nach so viel Erfrischung meldet sich dann bald der Magen zu Wort. Und wo könnte man seinen Hunger besser stillen als in einer *Osmiza* im Karst?

Keine Kombination ist schöner als ein *Toc* bei Sonnenuntergang und ein Abend in einer *Osmiza*. Einige dieser Buschenschänken bieten dank ihrer fantastischen Lage einen herrlichen Blick auf den malerischen Golf. Genauer gesagt sind es allerdings nur acht der über 100 *Osmize* der Gegend, bei denen man das Meer nicht aus den Augen verliert:

MEIN LEBEN, OH WIE WUNDERBAR

von

Max Tramontini

Illustrationen von **Giorgia Perich**

Was ist eine Osmiza?

Es handelt sich weder um ein Restaurant noch um einen Agriturismo bzw. Ferienbauernhof, sondern um einen Ort, an dem man Weine und lokale Produkte (Wurst, Aufschnitt, Käse, Eier) verkosten kann; eine Tradition, die auf die österreichischungarische Zeit zurückgeht, als die Bauern ihre Produkte direkt in ihren Kellern verkaufen durften. Ursprünglich waren sie acht Tage lang geöffnet (auf Slowenisch heißt acht osem, woher das Wort osmiza kommt). Heutzutage wechseln sich Osmize je nach Jahreszeit ab. Mehr zu den gerade geöffneten Osmize unter www.osmize.com

Zidarich Prepotto

Der Blick von der großen Terrasse aus erstreckt sich bis zum Horizont und reicht an klaren Tagen von Punta Salvore, dem westlichsten Teil Istriens, bis nach Venedig.

Ferluga Piscianzi

Die Straße dorthin ist recht eng, aber dafür umso eindrucksvoller, wie auch die Aussicht von der unter Bäumen gelegenen Terrasse. Ganz in der Nähe der *Osmiza*, die 1950 ihren Betrieb aufgenommen hat, steht den Gästen ein großer Parkplatz zur Verfügung.

Lisjak Henrik Contovello

Seit 2006 sitzt man unter einem schönen Laubengang, umgeben von dem Grün der Natur, dem Blau des Meeres und den Lichtern der Stadt Triest am Horizont. Nach so viel Erfrischung meldet sich dann bald der Magen zu Wort. Und wo könnte man seinen Hunger besser stillen als in einer *Osmiza* im Karst?



Verginella Contovello

Atemberaubende Aussicht von der Terrasse aus, die direkt an der Steilwand des Karsts liegt. Zu Recht konkurriert die *Osmiza* seit 2007 um den Titel der von Einheimischen und TouristInnen "meistfotografierten *Osmiza*"!

Stoka Contovello

Eine schöne Terrasse mit der wohl am meisten geposteten Pergola bildet den Rahmen für das Panorama mit dem blauen Meer, den terrassenartig angelegten Weinbergen und dem Schloss Miramare. Nur zu Fuß erreichbar! Aber sich in den engen Gassen der Ortschaft Contovello zu verirren, ist ein wunderbares Erlebnis.

Kocijancic Prebenico

Mittlerweile wird die *Osmiza* nahe bei der Grenze zu Slowenien von der dritten Generation betrieben. Die Aussicht ist etwas Besonderes, denn man blickt nicht nur auf die Natur und das Meer, sondern sieht auch einen Teil der Stadt Triest im Hintergrund.

Diego e Igor San Giuseppe della Chiusa

Von der großen Terrasse aus reicht der Blick von San Dorligo della Valle bis zum Golf von Triest.

180 Elda Coslovich Trieste

Diese Osmiza gibt es schon seit 1930 und ist dank ihrer Nähe zum Stadtzentrum (nur wenige Autominuten) leicht zu erreichen. Man kommt auch mit der Tram von Opicina dorthin.



s ist keineswegs ungewöhnlich, dass ein waschechter Triestino feinste Gerichte links liegen lässt und stattdessen zu einem leckeren sardone barcolano greift, der entweder frittiert, paniert oder in savor (mit Zwiebeln und Essig mariniert) auf dem Teller landet. Es klingt vielleicht komisch, aber in dieser Fischdelikatesse steckt ein Teil der Triester Seele. Der Fisch schmeckt nach Sommer und weckt Assoziationen an einen lauen Abend am Meer mit Blick auf den Golf von Triest, der bei Nacht von den lampare, den Lichtern der Fischerboote, beleuchtet wird. Im Dunkeln erhellen die Scheinwerfer das Wasser, um die Fische an die Oberfläche zu locken.

Vor allem in Mai und Juni kann man die *sardoni* überall im Golf finden, insbesondere vor dem Küstenabschnitt von Barcola, der sich vom Schloss Miramare bis zur Stadt erstreckt. Die Fischfangtechnik ist relativ einfach: Es werden zwischen zehn und fünfzehn Scheinwerfer auf das Fischerboot montiert und dann auf offenem Meer aufs Wasser gerichtet. Sobald das Netz ausgeworfen ist, heißt es warten, bis die vom Licht angelockten Fische an die Meeresoberfläche kommen. Dann wird das Netz zusammengezogen und das war's.

Der sardone könnte beinahe als separate Fischart durchgehen, doch es handelt sich eigentlich um "ganz normale" Sardellen, wie sie auch oft in sizilianischen Fischläden verkauft werden. Und doch hat der Sardone aus Barcola einige wichtige Merkmale, die ihn von anderen Sardellen unterscheiden und einzigartig machen, und zwar das Habitat, das Klima, das Alter und die Ernährung. Der sardone ist kleiner und saftiger als sein sizilianischer Verwandter und sein Fleisch ist weiß. Der Grund dafür ist einfach. In Triest werden die sardoni gefischt, wenn sie erst ein Jahr alt sind; in Sizilien sind sie hingegen schon um die drei Jahre alt.

Eine wesentliche Rolle für die Fortpflanzung und die Entwicklung der *sardoni* spielen außerdem die Adria und der typische Bora-Wind. Die Adria enthält drei unterschiedliche Wassermassen: Die des Golfs, die von der Bora abgekühlt wird, das warme Wasser aus Griechenland und das Flusswasser aus dem Po, das sich im Meer über den zwei anderen Wasserschichten ausbreitet. Genau in dieser Flusswasserschicht finden die Larven der *sardoni* ihr Habitat. Sie ernähren sich von Plankton und erweisen sich somit als entscheidend für das Gleichgewicht des Ökosystems. Denn ohne *sardoni* würde es im Golf nur so wimmeln von Plankton und Quallen.

Nach ihrer Entwicklung verlassen die *sardoni* das Flusswasser und ziehen sich im Winter in die Mitte der Adria zurück. Erst im Alter von ca. einem Jahr kommen sie wieder in den Golf von Triest zurück, wo die Fischkutter schon ungeduldig auf sie warten, um die Fischläden der ganzen Stadt damit zu beliefern.

Die sardoni, zu deren Art auch Sardinen, Sardellen und Makrelen zählen, gehören zu einer der wenigen Triester Esstraditionen, die weder im slowenischen noch im österreichischen Landesinneren verwurzelt sind. Sie sind sozusagen das letzte Bollwerk der mediterranen Küche norditalienischer Ausprägung. Früher konnte man in Triest noch die sog. fritolini venezianischen Ursprungs finden. In diesen kleinen und engen Lokalen wurden neben Sardoni z.B. friture minudaie serviert, d.h. verschiedene Fische wie schile und girai (winzige Krebstiere und Ährenfische), die in Mehl gewendet und dann frittiert wurden.

Wer in einem Buch über die Küche von Triest blättert, begreift sofort, wie groß die Leidenschaft der Einheimischen für ihren sardone ist. Dutzende von verschiedenen Arten der savor-Zubereitung vermitteln einen Eindruck davon, welche Bedeutung der Fisch für die hiesige Bevölkerung hat. Man könnte beinahe glauben, jeder hätte seine eigene Version. Wer die Rezepte für die Zubereitung dieses wahren Königs der Triester Küche kennt, kennt nicht nur die Stadt, sondern auch ihren Geschmack. Alle Rezepte aufzulisten, wäre schier unmöglich, aber hier finden Sie einige der schmackhaftesten.

Der sardone könnte beinahe als separate Fischart durchgehen, doch es handelt sich eigentlich um "ganz normale" Sardellen, wie sie auch oft in sizilianischen Fischläden verkauft werden.



Sardoni in Savor

Das Rezept stammt ursprünglich von einer alten Konservierungsmethode, bei der Lebensmittel durch Marinieren haltbar gemacht wurden. Die Marinade savor ist in der gesamten Region Istrien-Venetien verbreitet. In Venedig werden häufig Pinienkerne und Rosinen hinzugefügt, während in Triest traditionell nur Zwiebel und Essig verwendet werden.

Zutaten

1 kg sardoni aus Barcola 200 g Mehl Meersalz nach Bedarf Pfeffer nach Bedarf ½ Liter Frittieröl 2 Zwiebeln 2 Esslöffel natives Olivenöl extra ½ Glas Weinessig ½ Glas Weißwein ½ Glas Wasser

ein paar Lorbeerblätter

Zubereitung

Den Fischverkäufer bitten, die sardoni zum Braten auszunehmen, ansonsten zu Hause selbst ausnehmen: Den Kopf und die Innereien entfernen. Diesmal die Gräten nicht entfernen (den Fisch nicht aufklappen, sondern ganz lassen), die sardoni mit reichlich kaltem Wasser abspülen und sie mit Küchenpapier trocknen. In Mehl wenden, dann frittieren und salzen.

Die Zwiebeln fein schneiden und sie mit etwas nativem Olivenöl extra anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen. Danach den Essig, das Wasser und eine Prise Pfeffer hinzugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen. Die frittierten sardoni zusammen mit den Zwiebeln in einer Form verteilen. Mit ein paar Lorbeerblättern garnieren und alles mit dem Essigsud bedecken. Mindestens zwei Stunden im Kühlschrank ziehen lassen und kalt servieren.

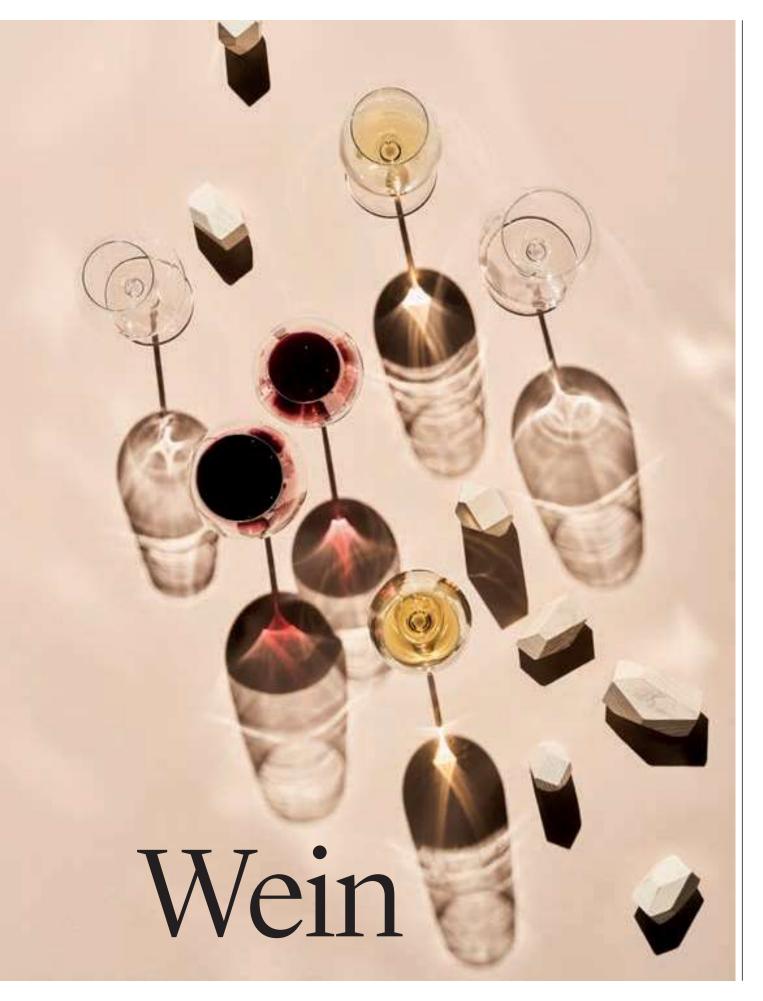
Sardoni Panai (Panierte Sardellen)

Zutaten

1 kg frische sardoni aus Barcola 200 g Weißmehl 200 g Paniermehl 2 Eier ½ Liter Frittieröl Meersalz nach Bedarf Zitrone (nach Wunsch)

Zubereitung

Den Fischverkäufer bitten, die sardoni zum Panieren auszunehmen, ansonsten zu Hause selbst ausnehmen: Den Kopf und die Innereien entfernen, vom Bauch her öffnen und die Fische dann wie ein Buch aufklappen, um sie zu entgräten. Unter fließendem Wasser waschen und mit Küchenpapier trocknen. Mehl, verquirlte Eier (mit einer Prise Salz) und Paniermehl auf drei Suppenteller verteilen. Die sardoni zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden. Das Öl erhitzen; am besten geeignet sind natives Olivenöl extra und Erdnussöl, da sie einen hohen Rauchpunkt haben. Die sardoni darin frittieren und, sobald sie beiderseits goldbraun sind, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die sardoni nach Belieben salzen und gleich servieren. Sie sind aber auch kalt sehr lecker. Je nach Wunsch kann man auch Zitronensaft darüberträufeln: Einige verziehen darüber den Mund, aber wiederum schwören darauf.



er Wein des Triester Karsts hat die Fähigkeit, die Böen des Bora-Windes, der für den Transport der Meeresmineralien sorgt, mit dem wasserarmen Karstboden zu verbinden. Das massive Vorkommen von Kalkstein fördert nämlich die Bildung Hunderter unterirdischer Hohlräume, die zum Wasserabfluss beitragen. Im Vergleich zu anderen italienischen Regionen ist der Karst ein sehr kleines Weinanbaugebiet, was jedoch auch seine Stärke ist. Denn hier ist die Produktion ein Handwerk geblieben und die WinzerInnen können sich auf die Qualität konzentrieren.

Die eindeutig autochthonen Rebsorten der Gegend sind drei: die Weißweine Vitovska und Glera und der Rotwein Terrano. Die Sorte Malvasia kommt ursprünglich aus Istrien, ist mittlerweile aber so weit verbreitet, dass sie als weitgehend autochthon betrachtet werden kann. Dasselbe gilt für die Refosco-Traube, die in der ganzen Region angebaut wird, obwohl sie nicht aus diesem Gebiet stammt.

All diese Weine können überall im Karst verkostet werden, sowohl in den Weinkellern der WinzerInnen als auch in den traditionellen Buschenschanken, den Osmize. Und natürlich in einer der zahlreichen Vinotheken im Stadtzentrum, die auf lokale Produkte setzen, wie die Weinhandlung Bischoff, die mit ihrer 240-jährigen Geschichte zu den ältesten der Welt gehört. Hier können KundInnen an Themenabenden, Treffen mit WinzerInnen und Weinkursen für EinsteigerInnen teilnehmen.

Vitovska

Vitovska ist die traditionellste der autochthonen Rebsorten, die seit jeher in diesen Gebieten vorkommt. Sie blickt auf eine jahrhundertelange Geschichte zurück, die im Mittelmeerraum ihresgleichen sucht. Diese Sorte hat sich im Karst entwickelt und ist mit der Gegend so stark verwurzelt, dass sie sowohl dem heftigsten Bora-Wind, als auch heißen, trockenen Sommern und eisigen Wintern trotzen kann. Der Wein passt dank seines Charakters und seiner Textur gut zu Vorspeisen mit frischen lokalen Meeresfrüchten, Fischgerichten und Wurstwaren. Das Weingut Zidarich unterstreicht die Karst-Note seines Vitovska-Weins durch die Reifung in Fässern aus lokalem Stein.

Malvasia

Eine weiße Rebsorte mit leicht aromatischem Charakter und unzähligen Varianten. Anderswo werden Malvasia-Sorten sehr oft zur Herstellung von Süßweinen verwendet, aber hier im Karst reift ein trockener Weißwein mit einem intensiven Aroma. Es handelt sich vielleicht sogar um die aromatischste Rebsorte des Gebiets. Sie stammt ursprünglich aus dem alten Griechenland und wurde wahrscheinlich aus dem nahe gelegenen Istrien importiert. In der Karstregion und der Umgebung ist sie weit verbreitet und hat im Laufe der Jahre immer bessere Qualitätsergebnisse erzielt.





Terrano

Dieser Wein wird aus der Refosco-Traube gewonnen, die auf traditionellen eisenhaltigen und roten Karstböden gedeiht. Sie hat eine rubinrote Farbe und einen ausgesprochen herben und leicht säuerlichen Geschmack, der hervorragend zu den traditionellen Wurstwaren der Osmize im Karst passt. Aus der Terrano-Traube wird auch ein ausgezeichneter Likör gewonnen. Früher war der Terrano-Likör vor allem wegen seiner medizinischen Eigenschaften - insbesondere bei der Behandlung von Blutarmut - sehr geschätzt und wurde daher auch in Apotheken verkauft. In den letzten Jahren ist es den wichtigsten Weinkellern des Gebiets gelungen, besonders edle Terrano-Weine zu erzeugen, die auch für die Reifung geeignet sind.







Glera

Glera wird schon seit der Antike im Prosecco-Gebiet von Triest angebaut. Heute wird die Traube allerdings in viel geringeren Mengen produziert und ist häufig in Mischungen enthalten. Wahrscheinlich ist in Prosecco auch der bekannte Perlwein - unter dem Namen Prosekar - entstanden. Und heute lässt man hier die alte Methode auch wieder aufleben, indem man alte, verlassene Weinberge aufwertet und wieder verwendet. "Prosecco Origins" ist ein

"Prosecco Origins" ist ein einmaliges Erlebnis zur Entdeckung verborgener Pfade durch die Weinberge, wo sich die Wiege des Prosecco befindet. Außerdem werden Verkostungen von Prosekar und lokalen Produkten angeboten, bei denen man das einzigartige Panorama mit Blick auf das Schloss Miramare genießen kann.

Refosco

Bei Refosco spricht man eher von einer Rebenfamilie als von einer einzelnen Rebsorte. In Friaul-Julisch-Venetien werden zahlreiche Sorten angebaut, von denen Refosco dal Peduncolo Rosso die am weitesten verbreitete ist. Der Unterschied zur Terrano-Traube kann am Anbauboden liegen: Nicht die traditionelle Terra Rossa (rote Erde), sondern der in der Gegend - auch auf dem Karst - vorkommende Boden mit seinem sandigmergeligen Untergrund sind hier ausschlaggebend.

Käse er kann sich schon einen Käse vorstellen, der rund 1.600 unterschiedliche botanische Sorten miteinader vereint? Wenn es jemand schafft, dann hat er die Käsesorten aus dem Karst entdeckt. Es handelt sich um ein Gebiet, in dem es nie an Kuh-, Schafs- und Ziegenmilch mangelte und in dem sich einige Familien nach der Schließung der lokalen Molkerei vor 20 Jahren hartnäckig und voller Leidenschaft dafür eingesetzt haben, die historischen Käsetraditionen

wiederzubeleben. Ein Beispiel dafür ist der Tabor: ein traditioneller Halbhartkäse aus roher Kuhmilch. Er gilt als Wahrzeichen von Monrupino bzw. Repentabor, wie die Gemeinde auf Slowenisch heißt und woher auch sein Name stammt.

Ebenso symbolisch für den Karst ist der Käse von Dario Zidarič [1], der sich auf seiner Suche nach Perfektion vom "reinen Karst" inspirieren ließ. "Ich bin in die Tiefen des Karsts hinabgestiegen, wo der magische Käse Jamar entstanden ist." Wörtlich übersetzt bedeutet der Name: "derjenige, der in die Höhle hinabsteigt". Und genau in einer solchen Höhle (gibt es denn einen Ort, der den Karst besser repräsentiert?) reift sein Jamar: prächtige Käselaiber, die in weitmaschigen Netzen 70 m tief unter der Erde an Holzstangen hängen, bei einer Luftfeuchtigkeit von 90 % und einer konstanten Temperatur von 12 Grad. Das Ergebnis ist ein unverwechselbarer, körniger Käse, der den Duft der Weiden und die Mineralien des Bodens in sich trägt. Die Reifezeit beträgt zwischen 9 und 18 Monate. Einzigartig ist bei Zidarič auch die Milchproduktion. Denn das Melken ist zwar automatisiert, aber die Kühe entscheiden selbst, wann sie gemolken werden wollen. Dadurch sind die Tiere keinem Stress ausgesetzt und die Qualität ihrer Milch ist umso höher.

Und als würde der Jamar nicht genügen, stellt Zidarič auch einen unvergesslich guten Joghurt her. Ergänzt wird das Angebot außerdem durch Caciotta-Käse, Ricotta, den unverzichtbaren Tabor und den Pfeffer-Mlet, eine besondere Mischung drei verschiedener Tabor-Sorten mit unterschiedlich langer Reifung. In Ceroglie, am Fuße des Berges Ermada, hat sich die Familie Antonič [2] der Aufzucht von Karstschafen verschrieben. Diese seltene und kostbare, vom Aussterben bedrohte Art produziert jedoch nur wenig Milch, daher verwenden die Antoničs für ihre Käsesorten hauptsächlich sardische Schafe. Das Angebot reicht von Primosale-Caciotta-Sorten mit oder ohne Karstkräutern bis hin zu



einer wunderbaren Ricotta und einem Rohmilch-Pecorino (30, 60 oder 90 Tage gereift). Antonič ist ein Universum, das es zu entdecken gilt, und ein vielseitiger Bauernhof, der die Tradition wiederbeleben will. Zu diesem Zweck werden auch Workshops für Kinder organisiert. Außerdem dürfen die Kinder beim Schafehüten und -treiben und an vielen Veranstaltungen teilnehmen. Ein absolutes Muss!

Auch die Käsesorten von - Žbogar [3] in Samatorza sollte man sich nicht entgehen lassen. Schon bei der Ankunft wird klar: Hier befindet man sich in einem Kuh- und Ziegenmilchkäse-Paradies (sehr zu empfehlen: die ausgezeichnete Ziegenricotta und der Stracchino). Auch der Mozzarella und der Joghurt - beide sowohl aus Kuhals auch aus Ziegenmilch - sind fantastisch. Ganz zu schweigen von den Konfitüren, Marmeladen, Saucen und Wurstwaren! Direkt neben dem Laden kann man durch das Fenster in den Kuhstall schauen und sich vom ausgezeichneten Gesundheitszustand der Tiere überzeugen - so wie die Kinder, die hier mit großen und staunenden Augen ihre Nase gegen die Fensterscheibe drücken.

Ebenso symbolisch für den Karst ist der Käse von Dario Zidarič, der sich auf seiner Suche nach Perfektion vom "reinen Karst" inspirieren ließ.