



SAPORI IN CAMMINO

ENOGASTRONOMIA LUNGO I CAMMINI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA

IO SONO FRIULI VENEZIA GIULIA

www.turismoFVG.it ITA

LEGENDA

- Romea Strata**
 - 3 Pan di sorc (piatto locale)
 - 4 Cjarsons (piatto di zona)
 - 5 Varhakara (piatto locale)
 - 6 Prosciutto di San Daniele DOP (piatto locale)
 - 7 Aglio di Resia (piatto locale)
 - 8 Petto d'oca affumicato (piatto di zona)
 - 12 Rosa di Gorizia (piatto locale)
 - Frico (piatto regionale)
 - Toç in braide (piatto regionale)
- Cammino di San Cristoforo**
 - 9 Pitina IGP (piatto di zona)
 - 10 Figo Moro (piatto locale)
 - Frico (piatto regionale)
 - Toç in braide (piatto regionale)
- Cammino di Sant'Antonio**
 - 3 Pan di sorc (piatto locale)
 - 6 Prosciutto di San Daniele DOP (piatto locale)
 - Frico (piatto regionale)
 - Toç in braide (piatto regionale)
- Cammino delle 44 Chiesette Votive nelle Valli del Natisone**
 - 13 Gubana (piatto di zona)
 - Frico (piatto regionale)
 - Toç in braide (piatto regionale)
- Cammino Celeste**
 - 1 Boretto a la graisana (piatto di zona)
 - 7 Aglio di Resia (piatto locale)
 - 8 Petto d'oca affumicato (piatto di zona)
 - 13 Gubana (piatto di zona)
 - Frico (piatto regionale)
 - Toç in braide (piatto regionale)
- Cammino delle Pievi della Carnia**
 - 2 Prosciutto di Sauris IGP (piatto locale)
 - 4 Cjarsons (piatto di zona)
 - 5 Varhakara (piatto locale)
 - Frico (piatto regionale)
 - Toç in braide (piatto regionale)

- InfoPoint PromoTurismoFVG
- Chiese e santuari
- Aeroporto

INFO

PromoTurismoFVG
Strategies, Development
Operations for Tourism

Sede Marketing: via Aquileia, 46
34077 Ronchi dei Legionari (GO)
info@promoturismo.fvg.it

www.turismoFVG.it

Credits: D. Monti, L. Tessaro, F. Gallina,
G. Scognamiglio, A. Michelazzi, M. Verin,
S. Giacomuzzi



Marzo 2026

FRIULI VENEZIA GIULIA
UN VIAGGIO TRA CAMMINI PAESAGGI E SAPORI

Il Friuli Venezia Giulia è una terra di confine e di passaggi, dove popoli, lingue e culture diverse si sono incontrati nel corso dei secoli. In pochi chilometri il paesaggio cambia radicalmente: qui, dove il mare Adriatico si fonde con le montagne e le colline sfumano nella pianura, ogni cammino regala esperienze uniche. Dalle coste bagnate dal vento salmastro alle vette delle Prealpi Giulie, dai vigneti ordinati del Collio ai borghi arroccati tra i fiumi e le valli, la varietà del territorio si percepisce in ogni angolo.

Questa straordinaria ricchezza naturale e culturale si riflette in una cucina autentica e identitaria, influenzata dalla storia e dai Paesi vicini come Austria e Slovenia. Piatti simbolo come il frico, il toc in braide e il vino Friulano raccontano una tradizione fatta di semplicità, stagionalità e profondo legame con la terra. Accanto a queste specialità, tanti altri prodotti narrano le storie dei diversi luoghi della regione. Ogni sapore diventa un piccolo racconto del territorio, un filo che unisce passato e presente.

I cammini del Friuli Venezia Giulia sono un modo privilegiato per entrare in contatto con questa ricchezza: percorsi lenti che attraversano borghi, vigneti, boschi e pianure, dove il cibo, i profumi e i colori si intrecciano con la vita quotidiana delle comunità. Passeggiando tra strade di pietra e sentieri panoramici, si percepisce la continuità tra natura, cultura e gastronomia: ogni piatto, ogni calice di vino, ogni incontro con i produttori racconta una storia viva.

ROMEA STRATA

UN'ANTICA VIA EUROPEA, UN MOSAICO DI SAPORI.

La Romea Strata è una grande direttrice europea di pellegrinaggio, percorsa nei secoli da viaggiatori provenienti dal Nord e dall'Est Europa. Riconosciuta Itinerario Culturale del Consiglio d'Europa, in Friuli Venezia Giulia questo cammino racconta il confine come luogo di incontro, di scambi e culture diverse, ancora oggi leggibili nel paesaggio e nelle tradizioni locali.

421,8 KM / 3 PERCORSI / 24 TAPPE



T. 0444 327146 / C. 380 5987297 / E. info@romeastrata.org / www.romeastrata.org

SAPORI IN CAMMINO – FRIULI VENEZIA GIULIA



BORETO A LA GRAISANA
GRADO E CARSO TRIESTINO
Piatto simbolo della cucina gradese, nasce dalla tradizione dei pescatori. Tranci di pesce fresco, olio EVO, aceto, sale e pepe danno vita a una ricetta essenziale e intensa, che racconta la laguna e il suo legame profondo con il mare.

Cammino Celeste / Cammino Via Flavia



PROSCIUTTO DI SAURIS IGP
SAURIS
Affumicato leggermente e stagionato in alta quota, nasce dall'incontro tra aria pura e sapere antico. Il risultato è un prosciutto dal gusto equilibrato e aromatico, simbolo della tradizione montana friulana.

Cammino delle Pievi in Carnia



PAN DI SORC
GEMONA
Pane dolce speziato di origini austriache, morbido e ricco di fichi e uvetta. Racconta le contaminazioni culturali del Friuli e le sue antiche tradizioni dolciarie, tramandate di generazione in generazione.

Cammino di Sant'Antonio / Romea Strat



CJARSONS
CARNIA
Fagottini di pasta tenera con ripieni che uniscono dolce e salato: uvetta, spezie, erbe e ricotta. Serviti con burro fuso e ricotta affumicata, raccontano l'identità delle valli carniche, dove ogni famiglia custodisce la propria ricetta.

Cammino delle Pievi in Carnia / Romea Strata



VARHACKARA
TIMAU
Antico pesto di montagna a base di lardo, carni affumicate ed erbe aromatiche. Nato per affrontare i lunghi inverni alpini, esprime una cucina essenziale, nutriente e profondamente legata al territorio.

Cammino delle Pievi in Carnia / Romea Strata

VIA FLAVIA

DOVE IL MARE INCONTRA LA STORIA, IL GUSTO DIVENTA VIAGGIO.

La Via Flavia segue un antico tracciato romano lungo il mare Adriatico, tra falesie bianche, borghi affacciati sull'acqua e paesaggi luminosi. È un cammino che unisce natura e storia, dove il passo lento accompagna il racconto di un territorio modellato dal vento, dalla pietra e dal mare.

115,7 KM / 5 TAPPE



E. amv.associazione@gmail.com / www.camminoviaflavia.it

CAMMINO CELESTE

UN CAMMINO, MILLE PAESAGGI, INFINITE EMOZIONI.

Il Cammino Celeste attraversa il Friuli Venezia Giulia da sud a nord, unendo luoghi di antica devozione in un viaggio che cambia volto a ogni tappa. Dalle acque di Barbanà alle montagne del Lussari, il paesaggio si trasforma continuamente offrendo un viaggio che racconta tutta la varietà culturale e naturale della regione.

220 KM / 10 TAPPE



T. 340 8426869 / E. camminocelleste@libero.it / www.camminocelleste.eu



PROSCIUTTO DI SAN DANIELE DOP
SAN DANIELE DEL FRIULI
Il celebre prosciutto di San Daniele è un capolavoro di stagionatura e sapore, frutto di un microclima unico e di una tradizione secolare. Delizia raffinata e simbolo della cultura friulana, è amato e celebrato in tutto il mondo.

Cammino di Sant'Antonio / Romea Strata



AGLIO DI RESIA
VAL DI RESIA
Nella Val di Resia cresce lo strok, aglio rosso-rosato dal sapore dolce e delicato, privo dell'odore pungente tipico. Raccolto a fine luglio ed essiccato secondo tradizione, è Presidio Slow Food e simbolo di biodiversità e cultura montana.

Cammino Celeste / Romea Strata



PETTO D'OCA AFFUMICATO
PALMANOVA E DINTORNI
Salume tradizionale ottenuto da lenta affumicatura al legno di faggio. Il petto d'oca racchiude i sapori della cucina contadina, nata per conservare e valorizzare le carni nel rispetto delle stagioni e delle antiche tecniche artigianali.

Cammino Celeste / Romea Strata



PITINA IGP
TRAMONTI
La pitina è una polpetta di carne ovina e caprina, affumicata e stagionata secondo metodi antichi. Con la sua crosta speziata e sapore deciso, è un prodotto che testimonia la cultura contadina di montagna.

Cammino di San Cristoforo



FIGOMORO
CANEVA
Fico nero piccolo e dolcissimo, frutto del microclima pedemontano pordenonese. Coltivato senza trattamenti chimici, si gusta con la buccia sottile che ne custodisce l'aroma intenso, apprezzato fin dall'epoca veneziana.

Cammino di San Cristoforo

CAMMINO DI SAN CRISTOFORO

UN CAMMINO TRA NATURA SELVAGGIA E GUSTI AUTENTICI.

Il Cammino di San Cristoforo si snoda in territori poco battuti, tra magredi, vallate e piccoli borghi. È un percorso intimo e silenzioso, ideale per chi cerca un contatto profondo con la natura e con le comunità locali, lontano dai flussi più frequentati.

305,9 KM / 3 PERCORSI / 18 TAPPE



T. 0427 71775 / E. gal@montagnaleader.org / www.camminodisancristoforo.com

CAMMINO DELLE PIEVI IN CARNIA

IL SAPORE DELLE MONTAGNE, IL SILENZIO DELLE PIEVI.

Questo cammino attraversa la Carnia, terra montana dalla forte identità, collegando antiche pievi e borghi alpini. Il paesaggio è potente e autentico, fatto di silenzi, pascoli e architetture sacre che raccontano la vita delle comunità di montagna.

256,1 KM / 20 TAPPE



C.+39 345 9130672 / E. info@camminodellepievi.it / www.camminodellepievi.it



OLIO TERGESTE DOP
CARSO TRIESTINO
Questo olio extravergine d'oliva nasce sulle asperità del Carso triestino, dove il terreno e il vento donano un carattere unico e deciso. Un condimento prezioso che accompagna piatti di pesce e verdure.

Cammino Via Flavia



ROSA DI GORIZIA
GORIZIA
Radicchio invernale dal colore rosato brillante e dal gusto delicatamente amarognolo. Coltivato e lavorato a mano secondo tecniche riservate, è protagonista delle tavole più raffinate e simbolo dell'eccellenza goriziana.

Romea Strata



GUBANA
VALLI DEL NATISONE
Dolce tondeggiante con ripieni di frutta secca, miele e spezie. Frutto di influenze friulane, slovene e austriache, esprime una tradizione di confine e viene spesso accompagnata da distillati locali.

Cammino Celeste / Cammino delle 44 Chiesette Votive



FRICO
SU TUTTI I CAMMINI
Il frico è un tortino di patate e formaggio fresco e stagionato, croccante fuori e filante dentro. Nato in Carnia per utilizzare avanzi di formaggio, oggi è protagonista sulle tavole friulane in molte varianti, dal morbido al croccante, spesso accompagnato da polenta.



TOC IN BRAIDE
SU TUTTI I CAMMINI
Il toc in braide è una morbida polentina calda con intingolo cremoso, nato dall'ingegno contadino di utilizzare avanzi di formaggio fuso con farina di mais abbrustolita. Un piatto semplice e confortante, simbolo del legame con la terra

CAMMINO DI SANT'ANTONIO

SUI PASSI DEL SANTO, TRA FEDE E GRANDI ECCELLENZE.

Il Cammino di Sant'Antonio collega Gemona del Friuli a Padova in lungo un percorso di fede e accoglienza. Attraversa colline, borghi storici e paesaggi rurali, offrendo un'esperienza che unisce spiritualità, cultura e tradizione.

146,2 KM / 5 TAPPE



T. 0432 981113 / E. info@visitgemona.com / www.camminodisantantonio.it

CAMMINO DELLE 44 CHIESETTE VOTIVE

PICCOLI LUOGHI, GRANDI TRADIZIONI.

Nelle Valli del Natisone, questo cammino conduce tra borghi raccolti, affreschi nascosti e piccole chiesette votive immerse nel paesaggio. Un percorso che invita alla scoperta lenta di una spiritualità diffusa e di un territorio autentico e poco conosciuto.

121,9 KM / 10 TAPPE



C.+39 339 840 3196 / E. segreteria@nediskedoline.it / www.chiesettevotive.it

I VINI DEL FRIULI VENEZIA GIULIA:
UN VIAGGIO TRA ELEGANZA E PASSIONE

Tra le morbide colline del **Collio**, al confine con la Slovenia, la natura disegna uno dei paesaggi vitivinicoli più affascinanti d'Italia. I terreni marnosi e calcarei della "ponca", insieme alle escursioni termiche favorite dalle brezze alpine e dalla vicinanza del mare, conferiscono ai vini un profilo raffinato, minerale e profondamente identitario.

Qui il **Friulano** esprime tutta la sua eleganza: profumi delicati di fiori bianchi, mela e mandorla fresca introducono un sorso armonico, morbido e persistente. È un vino che racconta equilibrio e tradizione, capace di accompagnare con naturalezza la cucina locale, dai salumi ai piatti di pesce.

Accanto a lui, la **Ribolla Gialla** rappresenta l'anima più vibrante del territorio. Fresca, luminosa, caratterizzata da note agrumate e da una spiccata acidità, offre vini dinamici e versatili. Nelle sue diverse interpretazioni, dalla versione più immediata a quelle più strutturate, mantiene sempre una fine impronta minerale.

Spostandosi nelle Valli del Torre, nel borgo collinare di Ramandolo, nasce uno dei grandi vini dolci della regione: il **Ramandolo**. Le vigne terrazzate di Verduzzo Friulano, coltivate su pendii ripidi e soleggiati, danno origine a un vino intenso e avvolgente.

Tra i rossi autoctoni spicca il **Refosco dal Peduncolo Rosso**, vitigno storico dal carattere deciso. Colore intenso, profumi di frutti di bosco e leggere sfumature speziate anticipano un sorso strutturato, con tannini presenti e una piacevole vena acida che ne valorizza la profondità.

Accanto a lui, lo **Schioppettino** — noto per la sua finezza aromatica — regala note di pepe nero, piccoli frutti rossi e talvolta accenti balsamici. Elegante e persistente, è un vino di grande personalità, capace di coniugare intensità e raffinatezza.

Camminare in Friuli Venezia Giulia significa immergersi in questa natura di sapori, dove ogni calice è una scoperta, un legame con la terra, una celebrazione delle stagioni e della lentezza.

