

Life Style

Moda Benessere
Design Viaggi
Gourmet

il FRIULI

Forme

Mara Navarria: regina di spade... e di stile

Emozioni

Nuovi servizi da spiaggia: tatuaggi e messa in piega

Idee

Come i Millennials arredano la loro casa

Nella terra di grandi vini, continuano a nascere e a crescere piccoli produttori di birra. Ma è nient'altro che un ritorno al futuro

BIONDE FRIULANE





28

Una trota
per
l'estate

COVER STORY

Bionde friulane

6/ UDINE, CAPITALE
della birra

8/ QUANDO L'INDUSTRIA,
friulana era tutto un fermento

10/ DIMMI CHE BIRRA
bevi e ti dirò chi sei

FORME

Moda, gioielli, design, wedding

13/ MARA NAVARRIA,
regina di spade

15/ OCCHI CARNICI
per la supercar

17/ LA STANZA che non c'è

18/ A GOCCE: Matteo Marcuzzi;
X-Bionic Twyce G2 Run; Filiera Solidale
Pefc; Feline Up Pro

20/ IERI, oggi... sempre

EMOZIONI

Benessere, sapori, estetica

22/ TUTTO A PORTATA
di ombrellone

25/ RICETTE
che uniscono

26/ PIAGNO e il Mojito

28/ UNA TROTA per l'estate

29/ LE VIE della birra.

La mappa dei birrifici in regione

33/ UN ANNO DOPO
l'eco risuona ancora

35/ BENTORNATE fave
di Sauris

36/ DUE VALLATE
da assaggiare

38/ A GOCCE: Università di
Udine; Prosecco Brut Doc Barone
Ritter de Záhony; Dalla vite alla vita:
il riscatto; Aquapark Istralandia

AZIONE

Viaggi, turismo, natura, bellezza

41/ NON SOLO montagna

42/ NAVIGARE lentamente

44/ VACANZA amica della natura

46/ A GOCCE: Cai Sappada Plodn;
CiviBank; Micotra; RifugioPellarini,
agriturismo Al Tulin e Malga Confin

48/ LA CASA DEI 'PICCOLI'
è a Cividale

IN TUTTI I NUMERI

4/ BENVENUTI

20/ IN & OUT

28/ SPUNTI E SPUNTINI

33/ HOMO FABER

57/ POLVERE DI STELLE



41

Non soltanto
montagna

IDEE

Bellezza, cultura, fai da te

51/ IL FASCINO indomito della
natura

53/ NIENTE SALOTTO siamo
Millenials

54/ UN GIARDINO giappo-bisiaco

57/ IL GIUSTO STILE anche d'estate

58/ A GOCCE: Tana in Val Resia; Cda
di Fabrizio Cattelan; Gisela Hopfmüller
e Franz Hlavac; Cafc



54

Un giardino
giappo-bisiaco

IN
NOVEMBRE
IL PROSSIMO
NUMERO DI
LIFE STYLE

Supplemento al numero 25 del 28 giugno 2019
del settimanale 'Il Friuli' a cura di **Rossano Cattivello**
redazione@ilfriuli.it - Grafica: **Vittorio Regattin**

EURONEWS
PUBBLICITÀ

Per la tua pubblicità
Euronews Srl
via Nazionale, 120
33010 Tavagnacco

Tel. 0432 512270 - amministrazioneeuronews@ilfriuli.it

Cotta alla griglia, marinata oppure - per i più sfaticati - nelle versioni già pronte dei Pighin, dalla 'Regina' presente sul mercato fin dal 1975 al nuovissimo Fil Rosè

UNA TROTA

per l'estate

Tra i ricordi ormai lontani degli anni beati dell'adolescenza (primi Anni '60...), c'è anche quello di una gita estiva a Forni Avoltri e la scoperta del sapore delizioso di una trota ai ferri. Più recente (ma sempre nel secolo scorso) il ricordo delle trote pescate, cotte e mangiate al 'Pescatore' di Cavazzo, quand'era gestito dalla mitica Velia e dai suoi figli. E a proposito di miti, il pensiero vola a Bepi Salon che con furgone e cisterna andava a rifornirsi di trote vive



IL PIÙ RECENTE PRODOTTO
firmato Friultrota è un filetto
marinato a bassa temperatura

che poi teneva in vasca sull'esempio di tanti suoi colleghi d'Olttralpe...

Il Friuli – non è una novità – è leader europeo nel campo della trota coltura, favorita dall'abbondanza di acque limpide. Non a caso gli allevamenti di dimensioni più importanti si trovano a sud della linea delle risorgive; ma ve ne sono in Carnia, nella fascia collinare (da Pinzano a Pulfero passando per

Nimis). Per i più pigri, la trota – magari con il marchio Aqua a garanzia dell'origine – si può trovare dal pescivendolo o sul banco del supermercato.

Portata a casa, eviscerata e pulita, si tratta di cucinarla. Prima opzione: alla griglia, con un trito di aglio ed erbe nella pancia (ma abbiamo visto splendide trote aperte a libro e fatte andare sulle braci; si dimezza il tempo di cottura, si condisce con l'olio alle erbe al momento di andare in tavola). Se fa troppo caldo per accendere la griglia, si possono prendere i filetti di trota, affettarli sottili e lasciarli qualche ora a marinare in frigorifero coperti di succo di limone. Prima di servire, sgocciolarli bene e condire con olio, sale, pepe e a piacere erba cipollina o pepe rosa.

Per i più sfaticati vi è un'altra possibilità: la trota affumicata. Anche in questo caso, in Friuli abbiamo un'eccellenza, la Friultrota di Pighin: la sua 'Regina di San Daniele' (trota salmonata affumicata a freddo appena pescata, secondo procedimenti artigianali che garantiscono l'integrità delle caratteristiche nutrizionali e organolettiche) è, secondo molti gourmet, migliore dei più rinomati salmoni. Alla 'Regina' (sul mercato dal 1975, dal 2000 inserita tra i Prodotti agroalimentari tradizionali del Friuli-Venezia Giulia) e alla 'Fil di fumo' (filetti affumicati a caldo, pronti da mangiare) si è aggiunta da poche settimane una terza specialità: il Fil Rosè, filetto di trota marinato a bassa temperatura con una tecnica che conferisce al prodotto una consistenza morbida e un sapore piacevolmente delicato. Tagliato a fette o a cubetti,

servito a temperatura ambiente con un ottimo olio extravergine delicato e accompagnato da un contorno di verdure di stagione, può rendere la pausa pranzo un momento sfizioso anche nelle giornate più calde. Provare per credere...



Bepi Pucciarelli
Gastronomo
bepi@pucciarelli.it

