Travelnostop
il giornale del travelling italiano

La Slovenia delle mezze stagioni: l’autunno tra foliage e tavole imbandite

Autore: Silvia Speciale

Data: 17 Settembre 2026

Quota zero o quota duemila. Il tuffo in mare o la camminata verso una cascata alpina. L’estate in Slovenia è la stagione degli estremi, quella in cui si corre continuamente alla ricerca del refrigerio: c’è chi lo trova sulla costa adriatica e chi sale verso le Alpi Giulie, fino ai quasi 2.900 metri del Triglav.

L’autunno, invece, non corre da nessuna parte. È la stagione delle mezze misure. O meglio, della misura, dell’equilibrio. Le temperature si fanno miti, la luce diventa più morbida e anche il viaggio cambia passo. È la stagione delle soste improvvisate, delle deviazioni senza fretta, ed è il momento in cui la Slovenia invita ad abitare ciò che sta nel mezzo: non il mare, non le grandi vette, ma quel mosaico di colline, vigneti, borghi storici e località termali.

Il primo incontro, poco lontano dal confine, è con il **Carso**, che in questa stagione cambia prospettiva. D’estate è spesso il regno del sottosuolo: si scende nelle grandi grotte e si scopre il

paesaggio modellato dall’acqua nel corso di milioni di anni. L’autunno, invece, riporta tutto in superficie. È la stagione delle vigne, delle cantine affaccendate e delle tavole imbandite, quando il Carso si racconta soprattutto attraverso i suoi sapori.

Štanjel (San Daniele) racconta un volto del Carso che spesso sfugge a chi associa questo territorio soltanto alle sue celebri grotte. Deve parte della sua identità ai lavori condotti cento anni fa dall’architetto Max Fabiani, che riuscì a trasformarne la cronica scarsità d’acqua in un’opera di ingegneria idraulica. Il sistema di raccolta delle acque piovane progettato oltre un secolo fa continua, ancora oggi, ad alimentare il Giardino Ferrari.

Ma il Carso si conosce soprattutto a tavola. Il pršut, il prosciutto crudo stagionato grazie alla bora, è uno dei simboli gastronomici della regione. Accanto al pršut c’è naturalmente il vino. Il Teran, intenso e minerale, è il rosso simbolo del Carso e in autunno trova la sua cornice nelle osmice – o osmizze, secondo la grafia in uso sul Carso triestino. Nate nel Settecento grazie a un decreto di Maria Teresa d’Austria, che consentiva ai contadini di vendere direttamente il vino prodotto nelle proprie aziende per otto giorni all’anno, oggi le osmice continuano a vivere tra il Carso sloveno, la Valle del Vipava e l’Istria. Basta seguire una frasca appesa all’ingresso di una casa per capire che quella porta è aperta. Dentro si trovano i vini del territorio, salumi, formaggi e pane fatto in casa.

L’estate porta naturalmente verso il **mare**. Sui 46 km di costa slovena il benessere nasce dall’incontro con il mare: acqua salata, salamoia madre, fanghi ricchi di minerali e il fango delle vicine saline di Sicciole alimentano da oltre un secolo una delle tradizioni termali della costa adriatica.

Lasciandosi alle spalle il mare che c’è, si raggiunge tuttavia quello che non c’è più. Milioni di anni fa la Slovenia orientale era infatti occupata dal Mare Pannonico, che ritirandosi ha lasciato in eredità un patrimonio termale. È proprio quell’antico mare a spiegare perché oggi la Slovenia orientale custodisca una concentrazione di sorgenti termali. L’intera Slovenia conta 87 sorgenti di acque minerali e termali che alimentano le toplice, le storiche località termali slovene, e la maggior parte di queste si concentrano proprio nell’area orientale della Slovenia.

Le terme sorgono tra vigneti, castelli e dolci colline, dove l’acqua termominerale, i fanghi, le torbe e le salamoie accompagnano da secoli percorsi dedicati alla salute e al relax. A Moravske Toplice, ad esempio, sgorga un’acqua termominerale nera, ricca di sostanze organiche e conosciuta per le sue proprietà terapeutiche, mentre Rogaška Slatina ha costruito la propria fama internazionale attorno a un’acqua minerale naturalmente ricchissima di magnesio che, già ai tempi dell’Impero austro-ungarico, attirava aristocratici e viaggiatori da tutta Europa.

La mattina una passeggiata tra i filari, il pomeriggio immersi nelle acque calde di un centro termale, la sera a tavola con i vini del territorio.

L’autunno sloveno si vive anche attraverso un calendario di appuntamenti che celebra il raccolto, il vino e il **cibo**. Ogni venerdì fino a fine ottobre, nel cuore di Lubiana, Odprta kuhna (‘Cucina aperta’) trasforma Piazza Poga?ar in un grande ristorante all’aria aperta. Chef, produttori e vignaioli provenienti da tutto il Paese propongono piatti della tradizione e interpretazioni contemporanee della cucina slovena.

Dal 24 al 27 settembre, Maribor rende omaggio alla Stara trta, la vite più antica del mondo ancora produttiva, con il World’s Oldest Grapevine Festival: quattro giorni di degustazioni, concerti, visite guidate ed eventi dedicati alla cultura del vino nel cuore della Stiria slovena.

Il 7 e 8 novembre tra le mura medievali di Šmartno, nel Collio sloveno (Brda), la tradizionale Festa di San Martino celebra il passaggio simbolico del mosto a vino. Cantine aperte, degustazioni, musica e prodotti del territorio accompagnano l’arrivo dell’autunno.

Dal 1 al 4 ottobre prende vita la prima edizione di un’esperienza dedicata a libri, natura e benessere sulle sponde del lago di Bohinj, in Slovenia. Realizzato in collaborazione con lo scrittore Matteo B. Bianchi, il retreat è dedicato alla **lettura**. Il programma intreccia letture sul lago, attività all’aria aperta e occasioni di incontro. Non mancheranno esperienze legate al territorio e ai suoi sapori. Uno degli appuntamenti sarà dedicato all’incontro con una nuova voce di Acc?nto Edizioni, mentre un’altra esperienza vedrà i partecipanti coinvolti in un laboratorio di scrittura con Matteo B. Bianchi.

Riferimento articolo: https://travelnostop.com/news/destinazioni/la-slovenia-delle-mezze-stagioni-lautunno-tra-foliage-e-tavole-imbandite_686596

Generato il 13/11/2026