



*Raskošno očuvana Rimska i Bizantinska baština ... Očaravajući srednjevjekovni gradići na istarskim brežuljcima... Koncerti dostojni Bečkih dvorana... Izobilje morskih plodova iz čistog i nezagađenog mora, izuzetno cijenjeni tartufi, istarski pršut i divljač... Tradicionalna jela iz brižljivo čuvanih recepata... Sofisticirana kuhinja, besprijeckorno poslužena u profinjenim restoranima, ali i tradicionalna jela u rustikalnim konobama... Nagrađivana vina... Znatiželjnim posjetiteljima istarska će hrana i vinske ceste biti privlačni tijekom cijele godine a posebno na proljeće i jesen, kad je priroda najizdašnija.*



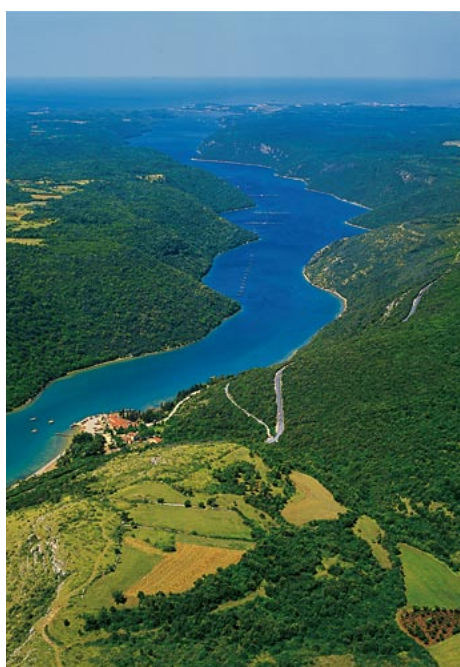
## Istarska hrana, vino & kultura



### GASTRONOMIJA

Današnja istarska gastronomija odaje posebnu počast lokalnim, jednostavno pripremljenim sezonskim proizvodima. Ti su proizvodi ukusan odraz mnoštva civilizacija koje su nastanjivale ovaj poluotok stvarajući neporecivi mediteranski ugođaj.

Rođena i odrasla u Istri do dobi od 12 godina, Lidia Bastianich napravila je veliki uspjeh u Americi. Sa 24 godine otvara svoj prvi restoran Buonavia a nakon njega i Villu Secondo u Queensu. Slijedi, 1981. godine, kulturni restoran Felidia na Manhattanu gdje, sada već slavna Lidia, priprema jela iz svog djetinstva: jotu, salatu od hobotnice, razna šuga, fuže, palentu, krafe... Velika ljubiteljica gastronomije, s pet izdanih knjiga i vlastitim TV show-om, popularizira regionalne kuhinje, osobito onu koju nosi iz djetinstva i koju je, na samo sebi svojstven način, interpretirala u knjizi "Lidia's Italy".



*Istarsko je priobalje bogato raznim vrstama riba, rakova i školjaka. Prema očekivanju, od ribe se pripravljaaju odlične riblje juhe, brodeti, razne friture, kuhaju se ili peku na žaru a poslužuju najčešće uz blitvu i kuhani krumpir. Prije riba poslužuju se razna morska predjela od kojih su najpoznatija: rakovi, salata od hobotnice ili rižot od sipa na crno.*

### **ŠKOLJKAŠI, LJUSKARI I MEKUŠCI**

Jastozi, škampi, rakovi, jakobove kapice, kamenice, kućice i dagnje, te hobotnice, lignje ili sipe. Pripremaju se sirovi, kuhani, na žaru ili se od njih pripravljaaju ukusni umaci, buzare i poslužuju s rižom ili tjesteninom.

### **RAKOVICA**

Lokalni specijalitet. Svaka daje tek šaku ukusnog mesa. Istarski ribari nekad su ih pripremali paleći ih na vatri od grančica vinove loze.

### **ŠKAMPI**

Mogu se pronaći tijekom cijele godine, a najbolji su u svibnju i lipnju. Najbolji ulov postiže se za noći punog mjeseca, kada napuštaju svoja utočišta u potrazi za hranom. Mogu se pronaći u kanalima sjevernog Jadrana, a posebno u obližnjem Kvarnerskom zaljevu, te se stoga često nazivaju Kvarnerski škampi. Uvijek dostupni u istarskim restoranima, škampi se pripremaju na žaru, na buzaru, umotani u istarski pršut, marinirani, te, kao posljednja moda, sirovi s par kapi izvrsnog, extra-djevičanskog, istarskog maslinovog ulja.

### **JAKOBOVE KAPICE**

Obično se love pokraj slatkovodnih izvora uz zapadno istarsko priobalje, posebno na ušću rijeke Mirne, koje je nadaleko poznato po vrhunskim jakobovim kapicama. Najbolje su zimi.





Najbolji restorani s ribljom ponudom:

#### **VALSABBION**

Pješćana uvala IX/26, 52100 Pula  
Tel.: +385 (0)52 218 033

#### **MILAN**

Stoja 4, 52100 Pula  
Tel.: +385 (0)52 300 200

#### **BLU**

Val De Lesso 9, 52210 Rovinj  
Tel.: +385 (0)52 811 265

#### **DAMIR & ORNELLA**

Novigrad, Zidine 5  
Tel.: +385 (0)52 758 134

#### **ČOK**

Novigrad, Sv. Antona 2  
Tel.: +385 (0)52 757 643

## **RIBA**

Savršeno svježi list, škarpina, brancin, orada i sardela daju veliki doprinos zdravoj istarskoj prehrani. Riba se može pripremiti i na brodet (u umaku s pasiranom rajčicom, češnjakom, bijelim vinom te limunom), kuhana, na žaru, pečena s krumpirima u pećnici ili pod pekom te sirova.

## **SARDELA**

Najizvorniji predstavnik mediteranske primorske prehrane, izuzetno ukusna i hranjiva riba, posebno je osjetljiva, te se jede isključivo svježa. Ekonomičan specijalitet, obično se priprema na žaru ili prženjem u ulju, friganjem, ali se može i soliti, marinirati ili konzervirati u maslinovom ulju. Kako sadrži visok postotak omega-3 masnih kiselina, nešto kao divlji losos, liječnici preporučuju jesti sardele najmanje dvaput tjedno.

## SPECIJALITETI UNUTRAŠNOSTI



*Najčešći specijaliteti unutrašnje Istre su: razne gljive, kad im je sezona, te jela od peradi, kunića, janjetine ili divljači. Od divljači (obično: zec, fazan, srna i divlja svinja) pripravljaju se snažna šuga (umaci) koji se poslužuju s fužima, njokima ili palentom.*

### PEČENJE POD PEKOM

Tradicionalni način pripremanja hrane na ognjištu, korišten najčešće u unutrašnjosti Istre. Obično se koristi glinena ili željezna zdjela te prikladno oblikovan poklopac. Zdjela se napuni mesom, ribom ili hobotnicom zajedno s krumpirima, začinima i povrćem, pokrije poklopcem, a poklopac se prekrije žarom sa ognjišta. Spora priprema hrane - koja odlikuje ovaj način poznat još od najstarijih vremena - daje nam krepko jelo s izvrsnim mekanim mesom i povrćem, te predivno integriranim okusima.

### TARTUF

Vrhunska istarska delicija i ključni proizvod regionalne kulinarske baštine. Primjerci svjetskog glasa obuhvaćaju već glasoviti plemeniti bijeli tartuf *Tuber Magantum Pico*, te crni *Tuber Melanosporum*. Tartufi se pronalaze pomoću posebno dresiranih pasa a posjetitelji pustolovna duha mogu uživati u vođenoj potrazi za ovim plemenitim gomoljem. Svježi tartufi mogu se pronaći tijekom cijele godine, a najbolji period za plemeniti bijeli tartuf je od rujna do prosinca. Tartufe odlikuju aromatični, složeni i zemljani mirisi a pripisuju im se i afrodizijačka svojstva.

Poznati kuhari diljem Europe i SAD-a sudjeluju na Zlatnom tartufu, svečanoj večeri koja se ovdje održava sredinom listopada, a pokazno traženje i sajmovi tartufa posebne su atrakcije jesenskog dijela godine. Jednostavna priprema uključuje fino narezane tartufe na fritajama, krumpiru, palenti ili njokima.



## SPECIJALITETI UNUTRAŠNOSTI



Najbolji restorani s mesnom ponudom,  
glivama i drugim specijalitetima  
iz unutrašnjosti:

### SAN ROCCO

Ulica Srednja 2, 52474 Brtonigla  
Tel.: +385 (0)52 725 000

### MORGAN

Bracanjia 1, 52474 Brtonigla  
Tel.: +385 (0)52 774 520

### ZIGANTE

Livade 7, 52427 Livade (Oprtalj)  
Tel.: (0)52 664 302

### MARINO

Kremenje 96b, 52462 Momjan (Buje)  
Tel.: (0)52 779 047

### TOKLARIJA

Sovinjsko polje 11, 52420 Buzet  
Tel.: (0)52 663 031

### DIVLJE ŠPARUGE

proljetni specijalitet kojega sakupljaju svi, mladi i oni manje mladi. Obično se pripremaju u fritaji s jajima, sa špaletom "gira volta" ili u proljetnim salatama, zajedno s kuhanim jajima.

### MANEŠTRA

Kraljica istarske ruralne gastronomije. Gusta juha s fažolom (grahom), krumpirima i nekim sezonskim povrćem: koromačem, ječmom ili bobićima (mladi kukuruz), kojoj se dodaje panceta, pršut ili kost pršuta. Jota je zimska verzija maneštre koja se pripravlja s kiselim kupusom ili s kiselom repom.

### PRŠUT

S pravom poznati istarski sušeni pršut, ukusni specijalitet, snažniji i mirisniji od talijanske inačice. Sukladno lokalnim običajima, svinje se hrane na poseban način, a meso se suši godinu dana na buri (hladnom sjeveroistočnom vjetru). Tajni recept mješavine začina, koji uključuje sol, papar, lovorovo lišće, ružmarin i ponekad češnjak (ali nikada nitrata, nitrite ili kemijski dim), generacijama se prenosi s koljena na koljeno. Jedan istarski običaj je narezane fete mladog pršuta popržiti na maslinovom ulju te zaliti s malo malvazije.

### OMBOLO

Ombolo je lagano prosušeno (isključivo na zraku) mesni dio svinjskog kotleta.





## VINO

S najdužom tradicijom vinogradarstva u Hrvatskoj, istarska vina svakako zaslužuju da ih se kuša. Stari Grci i Rimljani veličali su kvalitetu Istarskih vina. Malvaziju su ovdje donijeli Mlečani u XIV stoljeću. Za vrijeme Austrougarske monarhije, u Istri je 1875. godine vinogradima bila zasađena površina od 33.000 hektara.

Kao što je to bio slučaj i u mnogim europskim i američkim vinskih regijama, filoksera je uzela danak ubrzanom napretku vinogradarskih tehnika, uključujući i smanjene prinose. U Istri se trenutno obrađuje oko 5.100 hektara vinograda, od čega 70% sa bijelim grožđem, dok je preostalih 30% crveno. Veći dio bijelih sorti sastoji se od Malvazije i Muškata, koji se pretežno obrađuju u zapadnom brdovitom dijelu. Među crvenim sortama prevladava teran.

### MALVAZIJA

vodeće istarsko vino, možemo ga usporediti s Chardonnayem, boje koja prelazi od slamnate do zlatne. Okus podsjeća na bagrem u cvatu te se odlično sljubljuje s plodovima mora. Počevši od 70-ih godina prošloga stoljeća, intenzivna istraživanja i naglasak na kvaliteti doveli su do uvođenja blažeg prešanja, fermentacije na hladno, te ležanja ili starenja u drvenim bačvama. Uvođenjem strogih standarda koji se sada moraju poštivati, od vinograda pa sve do podruma, pod jedinstvenom oznakom IQ, svježije i elegantne odlike istarske malvazije, s pravom su zaslužile i međunarodno priznanje.

### MUŠKAT

Pojedini znalci smatraju ga najboljim među istarskim vinima. Zlatne boje, cvjetne arome i složenog okusa, među sladokuscima je visoko cijenjen.

### TERAN

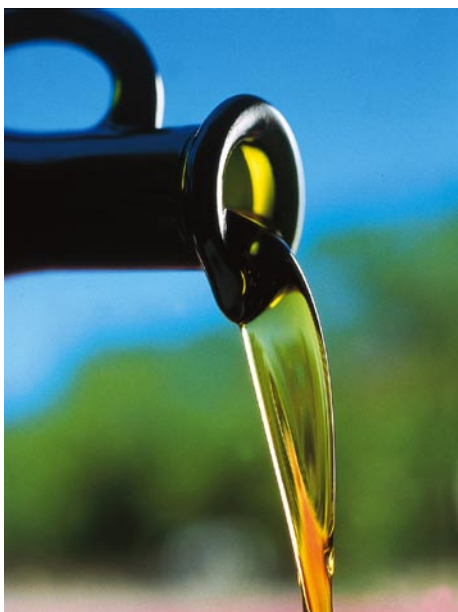
veličao ga je Casanova, crvene je rubinove boje, pune voćne arome i okusa. Prirodni je dodatak mesima, snažnim umacima i divljači.



*Oznaka IQ pridonosi promociji istarske regije, odnosno stvaranju istarskog identiteta na domaćem i svjetskom tržištu. Pravo uporabe znaka IQ dodjeljuje se proizvodima i uslugama natprosječne kvalitete, proizvedenim ili pružanim na području regije Istre, nastalima kao rezultat istarske tradicije, razvojno-istraživačkog rada, inovacija i invencije.*



## ISTARSKO MASLINOVO ULJE



*Marko Valerije Marcijal (40. - 103.) najznačajniji rimski pisac epigrama, rodom iz Španjolske, ostavio je zapisane najljepše komplimente istarskom ulju. Veličajući svoju Kordobu on je uskliknuo: "Uncto Corduba laetior Venafro, Histria nec minus absoluta testa".*

*"Kordobo, koja si rodnija od uljevitoga Venafra i savršena koliko i ulje iz Istre"*

Ništa nije ravno toj tečnosti, ona je jednostavno neusporediva: simbol Mediterana, zdravlja, gastronomskog užitka i napose lagodne i spokojne starosti. Nesvakidašnjeg je gorkastog okusa, izuzetnog mirisa i sjajni začini ponajboljih jela. Najvrjednija masnoća u ljudskoj prehrani. Sredstvo za njegu tijela, lijek kod raznih tegoba, po mnogima - eliksir života. Božanski plod. Tekuće zlato.

Što se krije iza tih nadnaravnih hvala? Ulika! Ulje! Ulje bogova i ljudi. Ulje masline. Ulje milosrđa i pomazanja. Mitska i biblijska biljka, simbol našeg sredozemnog svijeta i življenja, zaštitni znak Istre. Kršćanski obred i svetkovina: Uličnica pred Uskrs. Maslinova grančica - simbol mira. Grčka mitologija želi da je maslina nastala na sljedeći način: božica Atena bacila je, u nadmetanju sa Posejdom, kap vode na klisuru i tu je izrasla maslina.

Istru je kroz milenije određivala maslina. I prva pisana svjedočanstva vezana za naš poluotok - dugujemo upravo maslini, odnosno maslinovom ulju i to još iz vremena starih Grka i Rimljana. Tada je, vjerovali ili ne, istarsko ulje bilo sinonim za najbolje ulje, takve kakvoće s kojom su se sva druga ulja uspoređivala.

Danas je maslinarstvo u Istri ponovno u velikom usponu. Raspoložemo s milijun stabala, pretežito autohtonih kultivara poput: istarske bjelice, karbonace, buže, rosinjole. Svake godine Istra je značajno zastupljena u jedinom svjetskom vodiču za ponajbolja maslinova ulja: L'Extravergine; stoga je proizvodnja vrhunskog maslinovog ulja u Istri danas pitanje prestiža.

