



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 prosušen (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

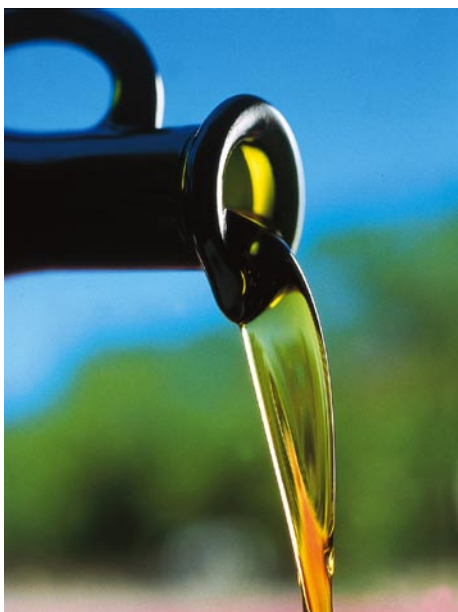
veličao ga je Casanova, crvene je rubinove boje, pune voćne arome i okusa. Prirodni je dodatak mesima, snažnim umacima i divljači.



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.

