



Razkošno ohranjena Rimska in Bizantinska dediščina ... Navdihujoča srednjeveška mesteca na istrskih hribčkih ... Koncerti dostojni dunajskih dvorjanov ... Obilje morskih plodov iz čistega morja, izjemno cenjeni tartufi, istrski pršut in divjačina ... Tradicionalne jedi po skrbno čuvanih receptih ... Sofisticirana kuhinja, popolno in perfektno postrežena v prefinjenih restavracijah, tradicionalne jedi v rustikalnih kletah ... Nagrajena vina ... Radovednim obiskovalcem bodo istrska hrana ter vinske ceste privlačni tekom celega leta, še posebej spomladi in jeseni, ko je narava najbolj velikodušna.

Istrske jedi, vino in kultura



GASTRONOMIJA

Današnja istrska gastronomija daje posebno čast lokalnim, enostavno pripravljenim sezonskim izdelkom. Ti proizvodi so okusen izraz civilizacij, ki so živele na tem polotoku ter ustvarjale pravo mediteransko vzdušje.

Rojena in rasla v Istri do 12. leta starosti, Lidia Bastianich je uspela v Ameriki. Pri svojih 24 letih je odprla svojo prvo restavracijo Buonavia, za tem pa še Villo Secondo v Queensu. Leta 1981 sledi kulturna restavracija Felidia na Manhattnu kjer, sedaj že slavna Lidia, pripravlja jedi svojega otroštva: joto, solato iz hobotnice, različne omake, »fuže«, polento, »krafe« ... Velika ljubiteljica gastronomije, s petimi izdanimi knjigami in lastno TV-oddajo, popularizira regionalno kuhinjo, posebej tisto, ki jo nosi iz otroštva, ter jo, na sebi svojstven način predstavlja v knjigi »Lidia's Italy«.



MORSKE SPECIALITETE



Istrski primorski kraj je bogat z različnimi vrstami rib, rakov in školjk. Po pričakovanjih se iz rib pripravljajo odlične ribje juhe, brodeti, različne ocvrte jedi, se kuhajo ali pečejo na žaru, strežejo pa se pogosto z blitvo in kuhanim krompirjem. Pred ribo postrežejo različne morske jedi kot so: raki, solata iz hobotnice ali črna rižota iz sip.

ŠKOLJKE, LUSKARJI IN MEHKUŽCI

Jastogi, škampi, raki, Jakobove pokrovače, ostrži, hišice in dagnje ter hobotnice, lignje ali sipe. Pripravljajo se surovi, kuhani, na žaru ali se iz njih pripravljajo okusne omake, buzare ter se strežejo z rižem ali testenino.

RAKOVICA

Lokalna specialiteta. Vsaka daje šele pest okusnega mesa. Istrski ribiči so jih včasih pripravljali na ognju iz vejic vinske trte.

ŠKAMPI

lahko jih najdemo celo leto, najboljši pa so v maju in juniju. Najboljši ulov je v času polne lune, ko škampi zapuščajo svoja zaklonišča zaradi iskanja hrane. Lahko jih najdemo v kanalih severnega Jadrana, posebej v Kvarnerskem zalivu, zaradi tega se imenujejo Kvarnerski škampi. Vedno dostopni v istrskih restavracijah, škampi se pripravljajo na žaru, na buzari, zaviti v istrski pršut, marinirani ter po zadnji modi, tudi surovi z nekaj kapljic izvrstnega ekstra deviškega istrskega olivnega olja.

JAKOBOVE POKROVAČE

Se ponavadi lovijo v bližini sladkovodnih izvorov ob zahodni istrski obali, posebej na ustju reke Mirne, ki je na daleč znano po vrhunskih Jakobovih pokrovačah. Najboljše so pozimi.



MORSKE SPECIALITETE



Restavracije z najboljšo ribjo ponudbo:

VALSABBION

Pješčana 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

Popolnoma svež list, škarpina, brancin, orada in sardela prispevajo k zdravi istrski prehrani. Riba se lahko pripravi v brodetu (omaki s pasiranim paradižnikom, česnom, belim vinom ter limono), kuhana, na žaru, pečena s krompirjem v pečici ali pod peko ter surova.

SARDELA

Najizvirnejši predstavnik mediteranske primorske prehrane, izjemno okusna in hranljiva riba, zaradi svoje izjemne občutljivosti se je izključno sveža. Ekonomična specialiteta, pripravlja se posebej na žaru ali s cvrtjem v olju, lahko se soli, marinira ali konzervira v olivnem olju. Glede na vsebino visokega odstotka omega-3 maščobnih kislin, je kot divji losos, zdravniki sardele priporočajo najmanj dvakrat tedensko.



SPECIALITETE IZ ZALEDJA



Najbolj pogoste specialitete notranje Istre so: različne gobe v sezoni ter jedi iz perutnine, kuncev, jagnjetine ali divjačine. Od divjačine (običajno: zajec, fazan, srna ali divja svinja) se pripravljajo močne omake (šugo), ki se strežejo s fuži, njoki ali polento.

POD PEKOM

Tradicionalni način pripravljanja jedi na ognjišču, ki se je najpogosteje uporabljal v notranji Istri. Ponavadi se uporablja glinena ali železna skleda ter ustrezno oblikovan pokrov. Skleda se napolni z mesom, ribo ali hobotnico skupaj s krompirjem, začimbami in zelenjavo ter se pokrije s pokrovom. Vse skupaj se pokrije z žarom iz ognjišča. Počasno pripravljanje jedi značilno za takšen način priprave, ki je znan iz najbolj starih časov, nam zagotavlja krepko jed z izvrstnim mehkim mesom in zelenjavo ter z odlično združenimi okusi.

TARTUF

Trhunska istrska delikatesa in ključni proizvod regionalne kulinarčne dediščine. Primera svetovnega glasu zajemata že znamenit plemeniti beli tartuf *Tuber Magantum Pico* ter črni *Tuber Melanosporum*. Iskanje tartufov poteka s posebej dresiranimi psi, kar je zanimivo doživetje za obiskovalce avanturističnega duha, ki lahko uživajo v vodenem iskanju tega plemenitega gomolja. Sveži tartufi se lahko najdejo tekom celega leta, najboljši čas za plemeniti beli tartuf je od septembra do decembra. Tartufi imajo aromatičen, kompleksen vonj, vonj po zemlji ter značilnosti afrodisiaka.

Znani kuharji po vsej Evropi in ZDA sodelujejo na Zlatem tartufu - svečani večerji, ki se organizira v začetku oktobra. Vodeno iskanje in sejmi tartufov so posebne atrakcije v jesenskem obdobju. Enostavna priprava vključuje fino narezane tartufe na omleti, krompirju, polenti ali njokih.





Restavracije z najboljšo mesno ponudbo, gobami ali drugimi specialitetami iz zaledja:

SAN ROCCO

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

MORGAN

Bracanija 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

DIVJI ŠPARGLJI

Spomladanska specialiteta, ki jo nabirajo vsi - mladi in stari. Ponavadi se pripravljajo v omleti z jajci, na način »gira volta« ali v spomladanskih solatah, skupaj s kuhanimi jajci.

MINEŠTRA

Kraljica istrske ruralne gastronomije. Gosta juha s fižolom, krompirjem in nekatero sezonsko zelenjavo: koromačem, ječmenom ali »bobiči« (mlada koroza), ki jim se doda panceta, pršut ali kost pršuta. Jota je zimska varianta mineštre, ki se pripravlja s kislim zeljem ali s kislno repo.

PRŠUT

Po pravici znan istrski sušeni pršut, okusna specialiteta, ki je močnejša od italijanskega ter tudi bolje diši. V skladu z lokalnimi običaji se prašiči hranijo na poseben način, zatem se meso leto dni suši na burji (hladnem severovzhodnem vetru). Skrivnostni recept mešanice začimb, ki vključuje sol, poper, lovorjev list, rožmarin in včasih česen (vendar nikoli nitrato, nitritov ali kemičnega dima), se generacijam prenaša s kolena na koleno. Istrski običaj je, da se rezine mladega pršuta popražijo na olivnem olju ter zalijejo z malo malvazije.

OMBOLO

Je rahlo posušen (izključno na zraku) mesni del svinskega kotleta.



ISTRIAN QUALITY
ISTARSKA KVALITETA
QUALITÀ ISTRIANA
VINO WINE

IQ in istrska Malvazija? Sliši se dobro, ampak tokrat ne gre samo za lepo zgodbo. Pred nami je pripravljen sistem nadzora kvalitete vin istrske malvazije. V zadnjih treh letih se je zgodila pot od prve ideje do obsežne izdelave kontrolnega sistema. Učili smo se od razvitih in poznanih evropskih vinskih regij, ki skušajo pokazati tisto, v čemer so edinstveni in močni.

ISTRSKO VINO

Istrska vina, z najdaljšo tradicijo vinogradništva na Hrvaškem si vsekakor zaslužijo, da se jih poskusi. Stari Grki in Rimljani so hvalili kvaliteto istrskih vin. Malvazijo so v tiste kraje prinesli Benečani v XIV stoletju. V času Avstro-ogrske monarhije v letu 1875 je v Istri z vinogradi bilo zasajeno 33 000 hektarjev.

Kot se je zgodilo v mnogih evropskih in ameriških vinskih regijah, je filoksera preprečila pospešen napredek vinogradniških tehnik ter zmanjšala prispevke. V Istri se trenutno obdeluje okoli 5100 hektarjev vinogradov, od česar 70 % z belim grozđjem in 30 % z ostalim – rdečim grozđjem. Večji del belih sort je sestavljen iz Malvazije in Muškata, ki se večinoma pridelujeta v zahodnem hribovitem delu. Med rdečimi sortami prevladuje teran.

MALVAZIJA

Vodilno istrsko vino. Lahko ga primerjamo z Chardonnayem, od slamnate do zlate barve. Okus spominja na akacijo v cvetenju ter se odlično ujema z morskimi plodovi. Od 70-ih letih preteklega stoletja so intenzivne raziskave in poudarek na kvaliteto pripeljali do uvajanja rahlega prešanja, hladne fermentacije ter ležanja ali zrenja v lesenih sodih. Z uvajanjem strogih standardov, ki se morajo upoštevati, na poti od vinograda do kleti, z edinstveno oznako IQ, so sveže in elegantne značilnosti istrske malvazije po pravici zaslužile mednarodno priznanje.

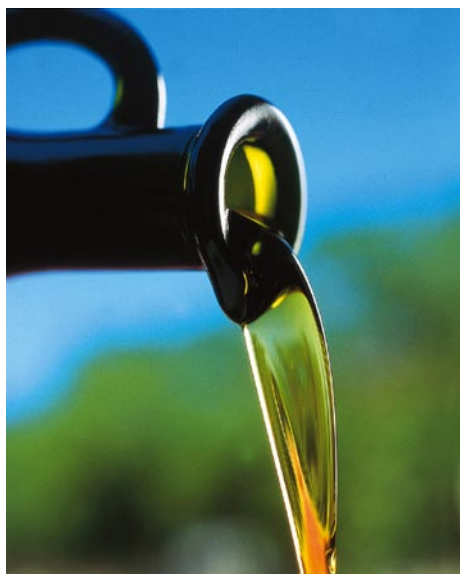
MUŠKAT

Določeni poznavalci ga imajo za najboljše istrsko vino. S svojo zlato barvo, cvetlično aromo in kompleksnim okusom, je malvazija med sladkosnede zelo cenjena.

TERAN

Casanova ga je zelo cenil, ima barvo rdečega rubina, popolno sadno aromo in okus. Teran je naravni dodatek mesu, močnim omakam in divjačini.

ISTRSKO OLIVNO OLJE



Marco Valerio Marcial (od leta 40-103), najpomembnejši rimski pisatelj epigramov, po rodu iz Španije, je zapustil najlepše zapisane komplimente istrskemu olju. Ko je povelečeval svojo Cordobo, je vzkliknil: "Uncto Corduba laetior Venafro, Histria nec minus absoluta testa" ("Cordoba, ki si mi bližja od oljnatega Venafra, popolna kot olje iz Istre").

Nič ni tako dobro kot ta tekočina, ki je preprosto neprimerljiva: simbol Sredozemlja, zdravja, gastronomskega užitka in nenazadnje prijetne in spokojne starosti. Je nevsakdanjega, rahlo grenkega okusa, z izjemnim vonjem in odlična začimba za najboljše jedi. Najkoristnejša maščoba v prehrani človeka. Sredstvo za nego telesa, zdravilo za različne težave, mnogi celo menijo, da je to eliksir življenja. Božanski plod. Tekoče zlato.

Kaj se skriva za temi nadnaravnimi pohvalami? Olje! Olje bogov in ljudi. Olje olive. Olje usmiljenja in maziljenja. Mitična in biblijska rastlina, simbol našega mediteranskega sveta in življenja, zaščitni znak Istre. Krščanski obred in praznik: Cvetna nedelja pred Veliko nočjo. Oljčna vejica - simbol miru. Grška mitologija pravi, da je oljka nastala tako, da je boginja Atena, ko je tekmovala s Pozejdomom, vrgla kapljico vode v skalnato sotesko, v kateri je potem iz nje zrastle oljka.

Istro je skozi tisočletja določala oljka. Tudi prva pisna pričevanja, povezana z našim polotokom, dolgujemo prav oljki oziroma oljčnemu olju in to še iz časov starih Grkov in Rimljanov. Tedaj je, verjeli ali ne, istrsko olje bilo sinonim za najboljše olje, takšne kakovosti, s katero so se vsa druga olja zgolj primerjala.

Danes je oljkarstvo v Istri spet v vzponu. Razpolagamo z milijon dreves, predvsem avtohtonih kultivarjev kot so: istrska belica, črnica, buga, rosinjola. Vsako leto je Istra zelo zastopljena v edinem svetovnem vodiču za najboljša olivna olja: L'Extravergine; zaradi tega je proizvodnja vrhunškega olivnega olja v Istri danes vprašanje prestiža.

